



Véspera de feriado com baladas na Grande Vitória > 4



Roberto Carlos mais internacional em novo disco > 12

COMPORTAMENTO

Lições para chegar de bem com a vida aos 30

O AT2 ouviu psicólogos e pessoas que já passaram pela famosa crise dessa idade e reuniu conselhos sobre como agir

Roberta Peixoto

A chegada dos 30 anos pode ser um martírio, por conta da cobrança da realização profissional ou pessoal, ou sinônimo de conquistas e alegrias. O que faz a diferença entre um comportamento e outro é a forma como as pessoas encaram a passagem do tempo.

Para ajudar quem já está nessa fase ou próxima dela, o AT2 conversou com especialistas em comportamento e pessoas de diferentes idades. Eles dão as suas lições e recomendam o que é importante aprender até essa idade.

A psicóloga Letícia de Oliveira, membro da Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental, colunista e palestrante, afirma que, de uma forma geral, as pessoas já devem estar mais seguras de quem são e do que gostam nessa faixa etária. E indica: "É o momento de se importar menos com o que o outro pensa e de aceitar e saber lidar com seus defeitos. O amadurecimento emocional dos 30 traz questionamentos, mas aprendizado e, posteriormente, paz e tranquilidade".



LEONE IGLESIAS/AT



RENATO PARADA/DIVULGAÇÃO

Crise existencial

"Enfim, 30: Um Livro Para Não Entrar em Crise" (Editora Paralela) é a mais nova aposta da paulista Jana Rosa, em parceria com Camila Fremder, e que aborda os dilemas vividos por quem completa três décadas. Ela mesma passou por isso. Conta que, aos 27 anos, teve crise existencial forte.

"O conflito foi profissional e também muito relacionado aos meus valores e a repensar minha visão do mundo. Tive um processo de transformação grande e, quando fiz 30 (este ano), já estava bem mais calma, tinha passado toda a dor. Escrever o livro ajudou bastante também".

E o que ela faria de diferente hoje? "Se pudesse voltar no tempo, só me diria para não ligar tanto para o que os outros pensavam de mim e para não levar tudo tão a sério", completa Jana.



DIVULGAÇÃO

"Ter paciência de ouvir até o fim"

A bancária Vanessa Septímio Alves Gomes, 49, não só encarou bem a chegada dos 30 anos como garante não ter qualquer problema com o envelhecimento.

Para quem acaba de completar 30 ou está perto dessa faixa etária, ela faz duas recomendações: aprender a ouvir e ajudar o próximo. "É realmente escutar o que as pessoas estão dizendo, ter paciência de ouvir até o fim e só então se manifestar. Tem a ver com ouvir o que as pessoas falam além das palavras: o gestual, o olhar, as atitudes", ensina.

Já sobre amparar alguém, ela diz que vai além de dar apoio aos menos favorecidos. "Às vezes, é um vizinho, uma amiga, uma pessoa do trabalho que precisa de atenção".

O casal de fotógrafos Junior Rocha, 32, e Luana Pissinatti, 27, concorda com Vanessa, mas também aposta em suas próprias lições de vida. Junior ressalta o fato de ser grato por tudo o que conquistou. "Nossa vida, mesmo com todas as lutas diárias, é melhor do que a de muita gente que conhecemos".

Para Luana, fica a certeza de que todas as pessoas são iguais.

"A gente se cobra muito"

A gaúcha Débora Alves, 38, é outra que se aventurou a escrever um livro direcionado aos trintões. A autora de "Tenho 30, e Daí?" (Editora Thesaurus) afirma que, normalmente, as pessoas são acometidas por um temor tanto no lado profissional quanto no pessoal. "A gente se cobra muito em dar certo na vida e os 30 anos é como uma transição definitiva. Ou suas escolhas darão certo ou não", explica.

Mas, para ela, a transição foi tranquila. "Sempre soube o que quis. Segui meus objetivos, certos ou errados, corri atrás. Queria conquistar minha independência financeira antes dos 30, ser alguém na vida".

ROTEIRO DE VIDA

Dicas para chegar bem aos 30

- 1 Respeite as pessoas, independente de cor, sexo e religião.
- 2 Viva o lema: o que eu não quero para mim, eu não quero para o meu próximo.
- 3 Não ligue tanto para o que os outros pensam a seu respeito.
- 4 Não leve tudo tão a sério. Um pouco de leveza faz bem.
- 5 Aceite que cada um tem o direito de amar quem quiser.
- 6 Não leia comentários de pessoas preconceituosas na internet. Não vale a pena.

7 Busque uma profissão e, se sentir vontade, recomece.

8 Lembre-se: o que move a felicidade não é a idade, e sim o estado de espírito.

9 Livre-se da cobrança social. Faça o que quiser, case se quiser e tenha filhos se quiser.

10 Esqueça a vingança. Ela nunca é plena, e envenena.

11 Ame os pais e prove isso todos os dias.

12 Não reclame de boca cheia. Afinal de contas, sempre haverá alguém em situação pior.

13 Permita-se tomar um porre de vez em quando.

14 Ao se relacionar com as pessoas, nunca abaixe a cabeça e nem levante o nariz alto demais. Olho no olho é o ideal.

15 A vida real é melhor que a virtual.