

## COMPORTAMENTO

# Caminho de insatisfação

**Especialistas aconselham que é preciso diminuir a pressão e compreender que a perfeição jamais será alcançada**

**A** especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental, palestrante e escritora Heloísa Capelas, autora de "O Mapa da Felicidade (Editora Gente)", afirma que os 30 anos marcam uma fase de reflexões e autoavaliações. É o momento de parar para analisar e se questionar: estou no caminho certo?

"E há a ruptura da juventude que ficou para trás. Não dá mais para correr riscos com decisões incertas, é hora de crescer. O grande problema é que nesse momento, existem pessoas que entram em um caminho de autocobrança e autoinsatisfação, o que pode levar



**HELOÍSA:** Diminuir a pressão

à baixa autoestima e depressão", alerta a especialista.

Heloísa ressalta que é importante a pessoa compreender que não é um ser perfeito, que está tudo bem se ela ainda não tiver todas as respostas. "E, por favor, diminua a

pressão sobre si. Respire, faça contato consigo. Autoconhecimento é a melhor ferramenta para que comecemos a encontrar respostas verdadeiras e honestas, não aquelas que os outros esperam, mas a que, de coração, a pessoa responde para si. Isso não significa paralisar no tempo, é preciso continuar seguindo objetivos e metas, agindo, mas com os pés no chão. Amor-próprio é combustível para a autoconfiança e segurança", ensina.

E se a pessoa não passa bem por essa fase, corre o risco de comprometer as etapas seguintes da vida?

"Todas as fases têm seu aprendizado e contribuem para nossa maturidade. Mas é importante também que possamos passar pelas inquietações, elas nos estimulam. O risco existe se ficarmos presos em uma etapa, se nos privarmos da evolução, deixarmos de viver o melhor de nós. E o melhor é sempre resultado de acertos e erros.

Se, no entanto, você sente que está paralisado, busca respostas e não consegue avançar, vale procurar ajuda", orienta.

A psicóloga Letícia de Oliveira assegura que não é preciso esperar os 30 anos para se conhecer ou para se aceitar. "Você não precisa chegar aos 30 para escolher um trabalho que goste, ou estar ao lado de pessoas que realmente te respeitem. A neura tem mais a ver com dúvidas e, possivelmente, com insatisfações do que propriamente com envelhecimento", garante a psicóloga.

Quem mais enxerga essa fase como negativa, segundo Letícia, são as mulheres.

"Homens têm um tempo maior para se casar, ter filhos e até 'tomar juízo'. Não é estranho ver um homem solteiro aos 40 anos, mas o contrário não acontece. Quanto menos pressão e crítica social, menos questionamentos".

## Positivismo

Com alegria. É assim que a empresária Geiza Ohnesorge de Oliveira, 45, encara a passagem do tempo. E os 30 anos, de forma alguma, foram problema para ela.

Casada há 25 anos e com dois filhos, ela ressalta que a idade está na mente. "Sou uma pessoa muito alto-astral, de bem com a vida, pronta para encarar todos os desafios que o passar dos anos traz de forma positiva. Acho que o que move a felicidade não é a idade e sim o estado de espírito", defende.

"Talvez, quem já tem um histórico de baixa autoestima e depressão pode se incomodar com a idade. Mas quem se sente preparado para encarar a vida de uma forma positiva tira de letra essa nova etapa".



FERNANDO RIBEIRO/AT

## Obstáculos que fortalecem

Casada há 18 anos e com três filhos, a comerciante Andréa Nogueira Duque, 45, acredita que algumas pessoas temem a chegada dos 30 anos por medo do futuro. Com ela, no entanto, isso não aconteceu. "É uma idade gostosa, com muitas novidades que devem ser saboreadas".

O principal, na sua opinião, é procurar viver feliz e dar menos importância a pequenos fatos que são encarados como problemas, quando, na verdade, se tratam apenas de obstáculos que ajudam a fortalecer.

Olhando para trás, a única coisa que ela faria diferente é ter sido mais cautelosa, comportamento que, segundo Andréa, se explica pelos impulsos comuns à idade. "Mesmo assim, hoje me acho uma pessoa privilegiada com a vida que conquistei. Acho que desenvolvi uma base bem sólida e me considero uma pessoa feliz", afirma.

## Respeito aos outros

Para o comerciante Sérgio Willian Colodetti, de 42 anos, duas lições precisam ser aprendidas. Uma é o respeito aos outros e a outra é não fazer com as pessoas o que não deseja para si mesmo.

Ele diz ainda que não é preciso enxergar a chegada dos 30 anos como um bicho de sete cabeças. "Não penso que a idade deve ser encarada dessa forma. Se você tiver uma boa base familiar, é possível superar todas as fases. Mi-

nhá família sempre esteve presente, me mostrando o caminho certo a seguir. Encarei a passagem do tempo com muita tranquilidade, pois comecei a trabalhar muito cedo, e isso também me ajudou a enfrentar a vida com mais responsabilidade", afirma.

Segundo Sérgio, o único ponto que ela poderia ter melhorado é a dedicação aos estudos. "Deveria ter estudado mais, mas sempre trabalhei muito, e acabei deixando essa parte em segundo plano".

## ROTEIRO DE VIDA

### Dicas para chegar bem aos 30

**16** Busque uma profissão.

**17** Se descobrir que tomou um caminho errado, recomece.

**18** Admitir os erros é importante.

**19** Não seja omissivo! Melhore um "não" do que a falta de compromisso.

**20** É bom ter os melhores amigos por perto, mas também é importante saber curtir momentos sozinho.

**21** Permita-se fazer loucuras de vez em quando. Seja um louco com princípios.

**22** Seja a mesma pessoa, independente de estar em um boteco ou em uma festa chique. O dinheiro não te faz diferente de ninguém.

**23** Resiliência é a palavra. É aquela história: se cair, do chão não passa.

**24** Ser autêntico é a única e melhor forma de agradar.

**25** Dirigir cantando é um santo remédio.

**26** As maiores coisas da vida ainda são encontradas de graça. Basta contemplar e olhar.

**27** Ria de você mesmo. Quando os outros fizerem, já saberá como ganhar uma situação.

**28** Faça elogios aos outros. Com certeza, fará diferença no dia dessa pessoa.

**29** Doe. É um ato de permissão e aprendizado.

**30** Quando for visitar alguém e ficar em sua casa, deixe um presente. Se pegar carona, ofereça dinheiro para o pedágio. É questão de bom senso.

**31** Não confunda vaidade com narcisismo.

**32** Obedeça a sua intuição. Quem aceita e respeita sua intuição, sabe que fez a melhor escolha.

**33** As pessoas que falam dos outros para você vão falar de você para os outros.

**34** Não acredite em tudo que falam.

**35** Tente nem sempre estar certo – prefira estar feliz.

DIVULGAÇÃO



FERNANDO RIBEIRO/AT