

# Bem mais que meus vinte e poucos anos

*A transição entre o fim da adolescência e o início da vida adulta não é fácil e pode trazer questionamentos e dúvidas para muitos jovens, principalmente na faixa dos vinte e poucos anos. Pagar contas, decidir qual faculdade fazer, procurar emprego e se frustrar com a realidade muitas vezes assustam os novos adultos.*

*A partir daí, medos e inseguranças aumentam e a eterna dúvida de qual caminho seguir permanece por mais tempo do que o programado. A incerteza, na maioria das vezes, exige mudanças, mas o mais importante é ter a consciência de que as transformações vêm com o tempo. Depois disso, os sonhos mudam, os objetivos de vida também e a crise é superada naturalmente. Os jovens percebem que o que falta é a coragem de dar o passo rumo à porta da verdadeira felicidade presa dentro de cada um*

**FERNANDA LEMOS E GABRIELA TORRES**

## Para tudo há um remédio

Para entendermos melhor sobre a crise dos vinte e poucos anos, é necessário saber as características desta faixa etária. Os “vintões” da vez nasceram da geração Y, aquela que cresceu em meio ao boom tecnológico, tem apego ao imediatismo e quer levar vantagem em tudo. Como consequência, eles são cada vez mais ansiosos, não sabem lidar com o “não” e nem com a quebra de expectativas.

Ao entrar nesta década, o jovem ainda está tentando se equilibrar entre a imaturidade da adolescência e as cobranças da vida adulta. Filhos de uma geração na qual estabilidade de vida é relacionada a cargos públicos ou carreiras consolidadas em uma mesma empresa, eles não sabem como conciliar as expectativas dos pais com os próprios desejos.

Impacientes, críticos e ansiosos, esses jovens cresceram junto com a ascensão das novas tecnologias e estão habituados a ter acesso mais rápido e fácil



*Para a piscoterapeuta Tereza Erthal, a baixa-estima e a falta de confiança dos jovens faz com que eles se cobrem mais e desenvolvam uma fobia social.*

a tudo. O costume com o instantâneo faz com que eles se comparem e cobrem muito de si e das pessoas ao redor.

A crise existencial é algo comum nas viradas de faixa etária, porém os jovens tendem a não aceitar que têm um problema e precisam de ajuda. Segundo a psicoterapeuta Tereza Erthal, a resposta mais comum nesses casos é a fuga das responsabilidades e o pânico social, ou seja, o medo de estar em desacordo com o que se exige da pessoa. Diante disso, o auxílio de um especialista é fundamental.

– O psicólogo pode ajudar o jovem a reencontrar seu eixo. Trabalhando a sua estima e confiança, faz com que ele não precise ter que se fazer amar o tempo todo – afirmou.

Além da ajuda profissional, a família é muito importante durante o desenvolvimento desses novos adultos. Segundo Tereza, a pessoa que aprendeu a se amar e teve suas necessidades afetivas supridas se desenvolve melhor do que quem não teve. Por isso, é preciso que os jovens se sintam seguros, acolhidos e aceitos dentro de casa.

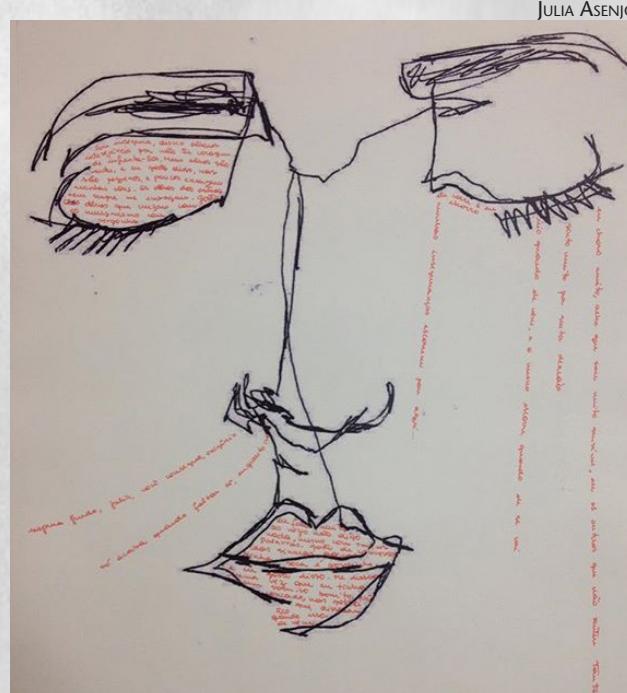
– O contínuo é entre segurança e desenvolvimento: quanto mais seguro, mais vai em busca do crescimento. Menos seguro, volta para adquirir mais segurança.

## O caminho ideal

“Qual será o caminho certo a seguir?” “Será que tomei a decisão certa?” “E se eu quiser mudar de profissão? Não vou ser muito velho (a) para isso?” “Será que eu desperdicei tempo da minha vida?” Essas e outras perguntas rodeiam a mente dos jovens que, no meio da faculdade, se encontram perdidos.

A estudante de Jornalismo da PUC-Rio Julia Asenjo, de 21 anos, até hoje não se encontrou. No ensino médio, enquanto todos já sabiam qual faculdade escolher, Julia ainda não tinha ideia. Ela passou a ter sessões com uma orientadora vocacional e viu que a área que mais se identificava o seu perfil era a de humanas. Mesmo apaixonada por artes, a estudante escolheu Jornalismo por achar que a profissão tem uma perspectiva melhor do que Belas Artes.

– Ser artista no Brasil é complicado não só pelo lado financeiro. É preciso ter contatos de pessoas influentes, coisa que eu nunca tive, ou ser incrivelmente talentosa, coisa que eu nunca fui. Eu amo



Um dos desenhos feitos por Julia na aula de desenho

artes plásticas, mas nunca soube se era/é recíproco. Não sei se sou boa o suficiente para largar tudo e dar certo.

Julia afirma que a orientação vocacional serviu como um tipo de ajuda para superar essa fase de crise, mas o que mais a alivia é saber que ela não é a única a não saber o que quer. Para ter mais motivações para ir à faculdade, ela entrou em um curso de desenho e aquarela, que está amando.

– Fica cada vez mais “fácil” aguentar a faculdade quando lembro que às 7h de terça eu vou ter uma aula incrível que amo.

Para a estudante, estar perdido é sinônimo de uma angústia pessoal, baixa autoestima e falta de esperança. Julia afirma que a necessidade que é imposta de “se encontrar” é desnorteante e que é mais para mostrar para os outros do que para si mesmo.

– Eu não sei ainda o que eu amo porque não provei de tudo. Eu agora, com 21, não achei o amor da minha vida, não sei se quero ser mãe, não plantei uma árvore e nem escrevi um livro. Sou insegura com mil e quinhentas particularidades ao meu respeito. E eles querem que eu escolha o resto da minha vida. E acerte.

Para a jornalista Luciana Barros, a maior preocupação dos jovens é com o mercado de trabalho e, consequentemente, com o futuro. Além disso,



Vista de tirar o fôlego na Laguna Colorada, na Bolívia

ela vê os alunos muito tensos e ansiosos. Alguns se mostram desanimados, desestimulados, e até pensam em desistir da profissão. No entanto, ela acredita que o jovem hoje apresenta uma falta de comprometimento maior do que os de gerações passadas.

– Acho que é a falta de compromisso generalizada, com a profissão, com os colegas, com os professores e com a própria universidade. Também percebo uma arrogância cada vez maior.

## Livre para voar

Viajar é uma das formas de tirar uma folga para o corpo e para a alma. É uma oportunidade de se conhecer melhor, de saber os próprios limites. É um jeito de tentar algo novo, de mudar de estilo de vida e, quem sabe, até de identidade. É a chance de se redescobrir em uma cultura totalmente diferente da sua ou, se o universo conspirar a favor, encontrar o grande amor da sua vida do outro lado do mundo.

Viajar foi a melhor solução para a estudante de

Farmácia Flávia Fávero, de 20 anos. Antes e durante o ano da viagem, ela passou por um período de muito estresse e, por isso, agia de uma forma diferente dela mesma. Então, a paulista de Ribeirão Preto decidiu fazer o intercâmbio para ter um tempo só para ela, se conhecer melhor e encontrar o próprio caminho sem depender de ninguém.

– Queria conhecer os meus pontos fortes e fracos, aceitar o que tivesse que ser aceito e melhorar o que não era aceitável para mim. Para isso, não encontrei forma melhor do que me desafiar sozinha num lugar desconhecido estando em contato com pessoas que eu nunca tinha visto na vida e conhecendo histórias e realidades diferentes das minhas.

O país escolhido para ser o grande responsável pela mudança na vida da Flávia foi o Peru, um lugar que ela sempre quis conhecer. A estudante disse que, de alguma forma, sentia que tinha que ir para lá. A aventura começou em dezembro de 2014 e terminou em fevereiro de 2015. Primeiro a brasileira fez um mochilão de 28 dias e depois ficou na cidade de Arequipa. Lá, ela trabalhou voluntaria-

riamente pela Aiesec com crianças de idades distintas numa escola ensinando esporte e oratória. A Aiesec é a maior organização de jovens universitários geridos por jovens universitários no mundo. Eles são reconhecidos pela Unesco e possuem como principal propósito alcançar a paz mundial por meio da geração de liderança nos jovens.

Flávia contou que passou por situações trágicas e cômicas durante a viagem, tanto sozinha como acompanhada.

– Conheci muitas pessoas de diversos países e regiões do Brasil, comi pratos esquisitos, aprendi muito com as crianças que dei aula, ganhei uma nova família no Peru que era parecida comigo em vários aspectos, fiz vários melhores amigos com os quais converso até hoje.

Além disso, passou por desafios que ela nunca pensou passar, como por exemplo, o *downhill* na estrada da morte na Bolívia, ou seja, descer a estrada mais perigosa do mundo de bicicleta. Segundo ela, o caminho é muito estreito e a mão é ingleza, ou seja, a pessoa fica na margem da estrada.

– Isso me desafiou muito, pois primeiro, não sou *expert* em bicicleta e, segundo, que você está muito perto da morte porque são curvas muito acentuadas e a estrada é cheia de pedras. Muitas vezes a estrada é molhada porque tem cachoeira no meio e quedas d'água.

Flávia julga que o mais importante que ela trouxe na bagagem foram as experiências e os aprendizados. Cada momento pode ensiná-la coisas distintas que a fizeram entender muito sobre ela mesma. Depois da viagem, a estudante se sentiu muito mais leve e livre para tomar decisões na própria vida sem medo, mas não sem avaliar as consequências de tudo. Por fim, ela ainda entrou para a Aiesec e superou as dúvidas que tinha em relação ao curso de Farmácia.

Diferentemente de Flávia, o estudante de Engenharia Agrícola e Ambiental da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro Marcus Vinicius Carrilho, de 24 anos, não planejou fazer o intercâmbio. A oportunidade simplesmente surgiu e ele resolveu aproveitar a mudança que a vida estava lhe propondo. A viagem de Marcus durou exatos 17 meses: cinco em Indiana, oito na Flórida e quatro em Illinois.

– Sou um jovem de classe média baixa e a chance de passar um ano e meio nos Estados Unidos

FLÁVIA FÁVERO



Flávia confessou que sentiu um bem-estar incrível em Machu Picchu

por conta de um programa do Governo Federal não poderia me escapar. Preenchi todos os pré-requisitos do programa e lá fui eu para uma das experiências mais importantes da minha vida.

Nos primeiros cinco meses, Marcus estudou inglês e depois, quando foi para a Flórida, estudou em duas universidades. Em uma delas, a faculdade era tradicionalmente voltada para a população negra. Isso o surpreendeu, pois ele não imaginava que ainda existisse esse tipo de segregação. Consequentemente, a outra universidade da cidade era o oposto, com aproximadamente 95% de brancos.

– Ao mesmo tempo em que isso me impressionou também me mostrou um mundo que eu desconhecia. A rotina diária em dois ambientes tão diferentes me expôs a situações que eu jamais imaginei viver – admitiu Marcus.

Na última etapa do intercâmbio, o estudante optou pelo estágio. Ao contrário da maioria das pessoas que aproveitam esses últimos meses para viajar, Marcus escolheu focar toda a energia em

um programa de estágio que consumia, em média, 55 horas semanais durante sete dias por semana. Mesmo sendo puxado, ele admitiu que foi a melhor parte do intercâmbio.

– O compromisso e o profissionalismo das pessoas com quem trabalhei me deram uma vivência profissional que eu jamais teria dentro de uma universidade, principalmente aqui no Brasil.

## É superando que se aprende

Ao entrar na faculdade, o jovem já tem um roteiro em mente: conseguir um estágio, ter êxito profissional e se formar estando efetivado em alguma grande empresa, recebendo um salário alto. Mas a realidade é diferente e lidar com a frustração não é fácil. Após se formar em Ciência da Computação, em 2014, Nayara Matos se viu longe da realidade que imaginava viver após a graduação.

Depois de morar sozinha por cinco anos, ela voltou a viver com os pais e começou a trabalhar na área em que se formou, mesmo sem gostar. No auge dos 23 anos, Nayara se sentia velha, como se não tivesse mais tempo para nada e sua vida estivesse fadada à infelicidade que sentia naquele momento. Ao se ver cheia de dúvidas e inseguranças, ela se descobriu em crise.

– Eu me vi tendo que trabalhar em uma coisa

que estava me frustrando e ainda tive que lidar com todos os outros problemas que uma pessoa passa aos 20 anos, já que aos 15 você não sabe quem é e aos 20 você tem problemas para entender o que você se tornou – confessou.

Foi conversando com uma amiga que Nayara descobriu uma possível solução para seus problemas: voltar a escrever. A falta de tempo durante os anos universitários a fez deixar a paixão um pouco de lado. Então, ela voltou a fazer textos e criou o blog *Escuta aqui Kirida*, onde posta, pelo menos uma vez por semana, o que tem vontade de falar.

Com quase oito meses de existência, o blog tem 294 seguidores e Nayara conseguiu superar a crise com o auxílio de um especialista e fazendo o que ama. Ela admite não estar completamente curada, mas sabe que os dias mais difíceis se foram.

Para a blogueira, o *Escuta aqui Kirida* foi uma prova de que nunca é tarde para começar nada, principalmente aos vinte e três anos.

– Eu comecei a ver que podia voltar a fazer coisas que eu gostava, que não estava tão velha quanto imaginava e que o blog é a válvula de escape dessa correria que virou a minha vida de gente grande. 

## A internet na crise da Geração Y

Eles cresceram com a internet e hoje a usam como uma velha amiga. Os "vintões" de hoje estão tão familiarizados com a rede que compartilham toda a vida nela. Porém, o mundo virtual é uma vitrine de ilusões. Ao mesmo tempo em que pode servir como um meio para compartilhar experiências, ele vende uma falsa imagem de perfeição.

Para o professor de Mídias Globais da PUC-Rio Luiz Léo, a internet é um meio amplo e hetero-

gêneo onde todos têm voz. Quando unem-se o narcisismo natural do ser humano e a vontade de expor a própria imagem, o espaço virtual pode se tornar uma armadilha para os jovens em crise.

– Por estar em formação, eles são muito vulneráveis. Nesse processo, a pessoa descobre valores, princípios, crenças e está mais suscetível a mudar de posição. Em um espaço com tantas referências ao mesmo tempo como a internet, deve gerar um certo medo, apreensão, vazio – afirmou o professor.

Nas redes, os problemas tomam grandes proporções. Ao compartilharem suas angústias, os usuários podem ser lidos por outras milhares de pessoas que interagem como se estivessem tratando de um assunto coletivo. Isso gera a sensação de segurança coletiva, ou seja, as pessoas passam a se importar com as outras ao vê-las em situações similares.

Para Luiz Léo, o acompanhamento da vida alheia pode trazer mais comparações e inseguranças para um jovem em crise por causa da exposição.

– Esse indivíduo convive virtualmente com outros jovens e pares sociais. É natural que eles dividam suas próprias demandas com esses pares. As pessoas se permitem fazer desabafos, é o DR quase público, e se deixam ser invadidos pela opinião alheia.

