

LIDE SAÚDE & BEM-ESTAR



EXERCÍCIOS

Eles ajudam você a ter uma vida melhor

ALIMENTOS

As novidades em nutrição

VIVER MAIS

Como amadurecer sem perder o otimismo



Envelhecer com otimismo

Para Flávio Gikovate, psiquiatra, psicoterapeuta e escritor, a chave para envelhecer bem é a maturidade emocional

Por Denise Dalla Colletta

A expectativa de vida tem aumentado em todo o mundo. A possibilidade de viver por mais tempo nos leva a repensar hábitos de modo a chegar à velhice com mais qualidade de vida. Para o médico, escritor e apresentador do programa *No Divã do Gikovate*, na rádio CBN, com o passar dos anos as pessoas se tornam mais competentes para lidar com frustrações, contrariedades e aprender a se exaltar menos quando as coisas não andam bem. É isso que Flávio Gikovate entende por maturidade emocional, uma das condições para uma velhice plena.

LIDE Saúde & Bem-Estar
– É possível amadurecer com otimismo?

Flávio Gikovate – Claro. O otimista realista é sempre uma pessoa madura emocionalmente. Maturidade emocional não está diretamente ligada à idade, mas há uma tendência

de se tornar, com o passar dos anos, mais competente para lidar com frustrações, contrariedades e aprender a se exaltar menos quando as coisas não andam como você quer. Se a pessoa envelhece com maturidade emocional e em atividade, pode ser otimista e achar que coisas boas ainda poderão lhe acontecer.

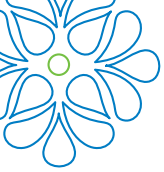
E o que ocorre com os emocionalmente imaturos? Se a pessoa é imatura emocionalmente, intolerante a fracassos e acovardada diante de novos empreendimentos, irá envelhecer triste e não terá razão alguma para ser otimista. Os anos da segunda metade da vida serão legais ou não dependendo de quanto as pessoas foram capazes de avançar emocionalmente. Otimismo é uma expectativa positiva em relação ao futuro. Pode ser ilusório ou real. Os otimistas iludidos são aqueles que, mesmo encalhados, acreditam que sua condição irá melhorar na

“**QUEM QUER VIVENCIAR TODAS as fases da vida em sua plenitude tem de absorver as inovações interessantes e abandonar velhas ideias**”



EDUARDO KNAPP

Gikovate: “Maturidade emocional inclui saber lidar bem com as dificuldades”



PARA GIKOVATE, O OTIMISMO REALISTA deriva do fato de a pessoa perceber que hoje está melhor do que há dez anos

base do milagre. Os realistas reconhecem, olhando para o passado, que estão em evolução, que é possível alcançar mais alguns dos seus objetivos. O otimismo realista deriva do fato de a pessoa perceber que hoje está melhor do que há dez anos.

Já nascemos otimistas ou pessimistas? É possível “aprender” o otimismo depois de velho?

Nascemos com mais ou menos “alegria de viver”, segundo Schopenhauer. A pessoa só pode deixar de ser pessimista e se tornar otimista se conseguir evoluir na direção da maturidade emocional. Alcançar a capacidade de ser tolerante, sereno, empático e corajoso em seus projetos, lidando bem com os reveses e dificuldades é sinal de maturidade emocional. Boa parte da população nunca chega a desenvolver maturidade emocional em idade alguma.

Numa sociedade que cobra sucesso e juventude, como envelhecer sem o sucesso imaginado?

O elogio da juventude é novidade no mundo. Os bons resultados podem nos chegar em qualquer idade. O importante é o indivíduo estar contente com a rota que está percorrendo. Quanto à dimensão do sucesso, quase todos nós temos que fazer um “abatimento” entre o que sonhamos na juventude e o que alcançamos efetivamente ao longo da vida real.

Como viver a partir da idade em que já se tem consolidadas as referências de mundo?

Algumas referências não mudam mesmo e não há problema com isso. Quem quer vivenciar todas as fases da vida em sua plenitude tem de desenvolver um “cérebro poroso”, capaz de absorver as inovações interessantes e abandonar velhas ideias. 🌸



THINKSTOCKPHOTOS

Felicidade construída: a segunda metade da vida depende de quanto a pessoa é capaz de avançar emocionalmente