

# Maturidade e envelhecimento



# Maturidade e envelhecimento

É interessante perceber que até atingir a maturidade, geralmente não se pensa muito a respeito do envelhecimento.

Como até os 40 ou 50 não sentimos tanto os efeitos dos anos que passam, a percepção não acontece no sentido de haver um preparo para o envelhecimento, na verdade não se pensa a respeito.

Os eventos acontecem, a vida muda, mas a maneira de sentir, pensar e agir continua a mesma, o foco está no momento e não no preparo, não há uma visão de futuras necessidades, a não ser as materiais para o momento da aposentadoria.

# Maturidade e envelhecimento

Entre os medos que assolam os idosos estão o da doença, da morte, do abandono, da pobreza ou de não dar conta das despesas (que aumentam com a idade), da perda de memória e da solidão.

Um projeto para a velhice deveria incluir já na maturidade ou muito antes dela, hábitos saudáveis de alimentação, sono, atividade física, check ups anuais para a preservação da saúde.



# Maturidade e envelhecimento

Mas, além desses, outros cuidados são especialmente importantes, porque de nada adianta uma boa saúde física, se o emocional não estiver equilibrado, para tanto um verdadeiro autoconhecimento é muito importante, pois fortalece a autoestima e empodera a autoconfiança.

A velhice para ser feliz requer paz, serenidade e pertencimento.

Ninguém é uma ilha, e se for, deve pertencer a um arquipélago, somos seres gregários, nascemos para pertencer a uma família, um grupo, uma comunidade, mesmo aqueles que preferem viver só, precisam compartilhar.

# Maturidade e envelhecimento



Compartilhar é dar e receber, nutrir e ser nutrido, acolher e ser acolhido, amar e ser amado.

São essas energias que alimentam a saúde e a alegria de viver. Por isso é tão importante, buscar novos conhecimentos para poder criar novas conexões, novas amizades, novos pertencimentos.

Na velhice vamos perdendo familiares e amigos pela morte, pelas mudanças ou por outros eventos.

# Maturidade e envelhecimento

Daí a necessidade de estarmos sempre nos reciclando, crescendo, buscando novos interesses porque isso não só melhora a saúde física, mental e emocional, como nos proporciona a oportunidade de fazer novas amizades e de pertencer novamente.

Amigos são fundamentais para o idoso, pois favorecem a continuidade da vida com prazer, alegria e sentimento de acolhimento e amorosidade.

É fácil perceber que o idoso independentemente de sua situação física e financeira, quando por algum motivo, está afastado da família e não tem um círculo de amigos consistente sente a solidão de forma ainda mais profunda.

# Maturidade e envelhecimento

---

A solidão torna-se um peso que traz angústia, tristeza, frustração e desesperança, podendo levar à depressão e até à morte.

A solidão nessa idade induz à falta de amor, aumenta o desânimo e a falta de motivação para novos projetos e perspectivas, leva a pessoa a perder a fé na vida e a alegria de viver.



# Maturidade e envelhecimento

---

Para evitar esse processo é importante que se tome consciência das necessidades emocionais que todos nós temos, a despeito da faixa etária na qual nos encontramos.

O corpo envelhece mas, a mente e o coração não, algumas necessidades mudam com a idade, outras não.

O amor continua sendo o maior e mais importante sentimento que precisa ser alimentado para que ao chegar na terceira idade o idoso o tenha tão nutrido que sua alma esteja desperta intuindo e motivando sua mente para novas conquistas e uma continuidade sadia da vida.

Mas, para que o amor sobreviva é necessário que tenhamos em mente

# Maturidade e envelhecimento

que precisamos descartar alguns sentimentos nefastos que o maltratam e afastam da nossa vida.

Esses sentimentos são basicamente o ressentimento, a mágoa, a culpa, a tristeza, a raiva, a inveja, o ciúme, o medo e a ansiedade.



Pensa comigo, quando sentimos uma dessas emoções não conseguimos sentir amor no mesmo momento, eles são antagônicos, é como o bem o mal, quando um vigora o outro está fora.

# Maturidade e envelhecimento

É como a luz e a escuridão, onde há luz, a escuridão não é completa e vice-versa. Para que haja plenitude é necessário que um dos sentimentos seja neutralizado.

O amadurecimento espiritual caminha junto com o emocional, quanto mais sentimentos mesquinhos nutrimos em nossa mente, menos alegria sentimos, quando não sentimos alegria fica muito mais difícil sentirmos gratidão pelo que temos, porque o foco fica naquilo que nos falta.

Explicando melhor, se alimentamos o ressentimento por algo que alguém nos fez, não conseguimos, de bom grado sentirmos gratidão por termos essa pessoa em nossa vida, uma vez que o amor está maculado pelo ressentimento.

# Maturidade e envelhecimento

Esse amor está manco, machucado, não está pleno e feliz.

Enquanto alimentamos o ressentimento, ou qualquer outro sentimento ou emoção negativa em relação a algo ou alguém o amor por esse algo ou por esse alguém está maculado e não nos sentimos bem.

Quando não estamos bem atraímos mais sentimentos negativos de dúvidas, insegurança, medo, ansiedade, entre outros, ou um mix de vários deles.

Isso constrange nossa energia, mina nossa alegria, diminui a coragem e a fé na vida. Isso adocece a alma que se sente isolada porque a mente está comprometida com energias e sentimentos negativos.



# Maturidade e envelhecimento

---



Essa zona de conflito cria um círculo vicioso que consciente ou inconscientemente alimentamos e que cresce a cada dia e quando nos damos conta fomos dominados por ele.

Tomar consciência que o bem o e mal vivem dentro de nós e que cresce aquele que alimentamos é fundamental para corrigirmos a rota dos nossos pensamentos e sentimentos e

e começemos a trabalhar o perdão e a compaixão conosco e com aqueles com os quais convivemos.

# Maturidade e envelhecimento

Ter claro que o perdão é uma libertação e que não perdoamos porque o outro merece, mas, porque independente do merecimento do outro, nós merecemos a libertação dessa emoção tão negativa que nos machuca e maltrata toda vez que lembramos do fato ou da pessoa pela qual nutrimos o sentimento.

Perdão é libertação e compaixão com as fraquezas do outro é uma escolha inteligente para bloquear o estresse ou qualquer emoção negativa que possa surgir a partir do comportamento de um terceiro.

Esse comportamento eleva a alma, gratifica o ego, acalma a mente e traz serenidade para o coração que fica livre para focar no lado bom de cada pessoa ou acontecimento.

# Maturidade e envelhecimento

---

Essa leveza traz alegria e sentimento de gratidão pela vida e pelas experiências que ela nos traz, afinal cada experiência é um aprendizado que nos ajuda a crescer e evoluir.

Evolução é o objetivo da vida, pois ela nos eleva e torna a cada dia mais leves, alegres, seguros e confiantes, o que por sua vez, provoca resultados muito mais positivos e felizes.



Aquele que se dispõe a mudar sua maneira de pensar, sentir e agir e focar nas qualidades que elevam a alma e trazem paz à mente e alegria ao coração constroem uma vida muito mais próspera e uma velhice produtiva, saudável e feliz.

# Maturidade e envelhecimento

---

Por outro lado, aquele que por suas frustrações, perdas e decepções sofridas durante a vida, se envolveram num mar de lamentações, vitimização e falta de compaixão cristalizam um padrão de conflitos emocionais que parecem não terminar nunca.

Porque, quanto mais pensamos em alguma coisa, mais produzimos sentimentos e emoções condizentes com aquilo que pensamos, ou seja, se pensamos que alguém nos traiu, tendo sido real ou não essa traição, produzimos sentimentos de raiva, mágoa ou ressentimentos em relação a ela.

Se nutrimos esse padrão de comportamento, a mente ficará viciada nessas emoções e tudo o que alimentamos cresce e se fortalece,

# Maturidade e envelhecimento

vamos construindo uma muralha de emoções tão poderosa ao nosso redor que nos tornamos prisioneiros desses sentimentos.

Isso nos impede de transpormos esses muros e nos libertarmos dessas emoções que por sua vez, atrairão outras da mesma qualidade, pois, em matéria de energia, tudo que vai, volta.

Pensamentos, emoções e sentimentos são campos de energia que viajam pelo universo e se fortalecem na medida em que cruzam com outras da mesma qualidade e quando maduras retornam ao emissor fortalecidas.

Energia é a base do mundo material, é por meio dela que são construídos os eventos e as situações.

# Maturidade e envelhecimento

---

Perceba que quando conhecemos bem uma pessoa, só de olharmos para ela sabemos ou melhor, sentimos como ela está se sentindo, mesmo que ela tente disfarçar.

Isso acontece porque ela emite uma energia que nosso inconsciente capta e traduz por meio de sensações o que está acontecendo.



# Maturidade e envelhecimento

---

Agora, se temos um relacionamento e o companheiro faz algo que nos desagrada e em vez de conversarmos naturalmente e explicarmos o que aquele comportamento nos causa, nos ofendemos, reagimos de forma emocional, gritando ou esbravejando, o clima fica tenso e uma verdadeira guerra pode ser declarada.

Os resultados que temos são reflexos da forma como pensamos, sentimos e agimos, daí que somos responsáveis por tudo o que nos acontece, porque na realidade o que importa mesmo não é o fato, mas a forma como reagimos a ele.

O mesmo fato pode trazer consequências completamente diferentes de acordo como lidamos com ele.

# Maturidade e envelhecimento

---



No exemplo acima se diante de um ato que nos incomoda, agirmos de forma pró-ativa, podemos chegar com firmeza mas, com doçura e informarmos ao companheiro que aquilo nos incomoda e que gostaríamos que ele agisse de outra maneira, isso trará um resultado.

Se diante do tal fato, criamos uma situação de crítica, julgamento e não

# Maturidade e envelhecimento

aceitação, com certeza teremos um resultado bem diferente da primeira situação.

E devemos lembrar que falar é importante, mas o mais importante é a maneira como nos expressamos, porque a palavra tem poder, mas a comunicação não verbal, ou seja, o olhar, o tom de voz, a expressão facial e a postura corporal vão pesar muito mais do que a palavra dita.

Essa comunicação cria um campo de força, uma energia que é imediatamente transmitida e assimilada pelo outro.

O idoso que passa toda uma vida sem saber disso e perpetua um comportamento reativo acaba se

# Maturidade e envelhecimento

isolando dos familiares e dos amigos, constrói muralhas em torno de si e acaba refém de seus pensamentos e sentimentos.

Torna-se a cada dia mais recluso, imerso em seus pensamentos e sentimentos negativos o que aumenta a tristeza, a raiva, o ressentimento, a frustração, inibe a alegria e acovarda a ação.



# Maturidade e envelhecimento

Enquanto há vida, há esperança, nunca é tarde para aprender, conscientizar e transformar em nós aquilo que nos traz angústia, tristeza e depressão.

Um idoso que desenvolve sua inteligência emocional torna-se simpático, querido, bem-vindo em qualquer ambiente. Socializa com muito mais facilidade e acaba por ser um exemplo a ser seguido.



# Maturidade e envelhecimento

---

Você pode estar pensando: “Ah! Muito mais fácil falar do que fazer.”

Com certeza que sim, por isso mesmo que, infelizmente, vemos tanto mais idosos enfraquecidos, desanimados, descrentes e infelizes do que animados, cheios de vida e alegria de viver.

Porque afinal, enquanto vivemos temos vida para ser vivida e ela pode ser plena, alegre e saudável em qualquer idade, depende das escolhas que fazemos e do quanto nos dedicamos a erradicar velhos hábitos e comportamentos que nos fazem infelizes.

Todo aprendizado exige treino e todo treino no início é muito trabalhoso, demanda tempo e perseverança mas é

# Maturidade e envelhecimento

possível a todo aquele que se dispõe a fazê-lo.

Pensa nisso!

## **Lourdes Ganzeli**

Terapeuta Holística e Organizacional,  
Mentora em Desenvolvimento Pessoal,  
Escritora e Palestrante.



lourdesganzeli



Lourdes Ganzeli



55 15 9 8149-3870



Lourdes Ganzeli



Lourdes Ganzeli

[www.lourdesganzeli.com.br](http://www.lourdesganzeli.com.br)