

# OS HOMENS E A CRISE DA MEIA IDADE



por: Virginia Pinheiro

Entretanto, parece que as mulheres enfrentam essa crise de uma forma diferente, não se desestruturam tanto quanto eles, procuram novas formas de viver achando em cursos, hobbies, viagens, netos, amigas, família etc., novos incentivos estimulantes que as ajudam a elaborar e curtir essa fase.

Já muitos homens encontram uma grande dificuldade para transpor essa etapa de vida. A crise da meia idade masculina surge em torno dos 40 a 55 anos, variando de indivíduo para indivíduo, e se caracteriza como uma fase dolorosa na qual o homem é levado a avaliar a sua vida como um todo: profissional, afetiva, social e existencial. Juntamente com esse olhar vem a percepção clara de que o tempo passou, que mais da metade da vida se foi e que a finitude é um fato inquestionável.

É a constatação evidente de que “deixamos de crescer e começamos a envelhecer”. Também nesse momento da vida o homem se depara com os sinais evidentes da passagem do tempo: rugas, cabelos ficando grisalhos, perda do vigor físico e, para alguns, somam-se os sintomas da andropausa (que tem seu início em torno dos 50 anos) como insônia, diminuição da vitalidade, acúmulo de gordura na região abdominal, mudanças de humor, diminuição da libido, entre outros.



É nesse momento dramático que pode surgir a indagação: O que eu fiz da minha vida? Vivi somente para a minha família, mas agora eu quero viver para mim e fazer tudo o que sempre quis fazer! Ao se deparar com a transitoriedade do tempo e a finitude da vida, o homem se desestrutura e tenta desesperadamente paralisar o tempo e voltar ao passado em busca sua juventude. É nesse momento que a família, principalmente a sua mulher, deixa de reconhecer o homem com quem viveu por longos anos. Esse espanto surge quando, de repente, o marido chega em casa anunciando que se matriculou no curso de paraquedismo, que vai fazer bungee jump porque precisa de emoção, de adrenalina.



Observe que ele gasta muito tempo cuidando da aparência, que passou a frequentar a academia 5 vezes por semana e olha o seu próprio reflexo em todos os espelhos e vitrines que encontra, encolhe a barriga e examina detalhadamente seu próprio rosto.

☒ Também pode ser que um dia, quando chegar em casa, ela dê de cara com uma enorme moto Harley-Davidson estacionada na garagem, ou que encontre ingressos para um show de rock pesado que vai acontecer num grande estádio de futebol.

Esses, entre outros sintomas, apontam para o centro da dolorosa crise de meia idade pela qual o homem está passando e a solução, obviamente, não é tentar resgatar a juventude e nem tampouco congelar o tempo; é preciso que ele procure encontrar outros significados para a vida e para si mesmo, e criatividade é a palavra-chave.



Conheço homens que nessa fase encontraram novos hobbies, novos estímulos que os fizeram se sentir vivos, aprendendo, ensinando e se transformando. Não tenha medo! Essa crise, se superada, leva à fase de integração e de luminosa maturidade masculina, acredite!

