Meg Jay, Ph.D.

A IDADE DECISIVA

Descubra por que a fase dos
20 aos 30 anos vai definir seu futuro
e como tirar melhor proveito dela



SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.link*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

A IDADE DECISIVA

Meg Jay, Ph.D.

A IDADE DECISIVA



NOTA: Os conselhos contidos aqui não pretendem substituir os serviços de pessoas habilitadas. Portanto, consulte um profissional para ajudá-lo em questões relacionadas à sua saúde mental, em particular aquelas que requeiram diagnóstico e atenção médica. A autora e a editora não têm qualquer responsabilidade sobre situações decorrentes da aplicação do conteúdo deste livro.

Título original:

tradução: Ivo Korytowski

preparo de originais: Juliana Souza

revisão: Flávia Midori, Melissa Lopes Leite e Renata Dib

diagramação: Valéria Teixiera

capa: Miriam Lerner

produção digital: SBNigri Artes e Textos Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

RJ46i Jay, Meg
A idade decisiva [recurso eletrônico] / Meg Jay [tradução de Ivo Korytowski]; Rio de Janeiro: Sextante, 2014.
recurso digital.

Tradução de: The defining decade
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-431-0023-4 (recurso eletrônico)

1. Maturação (Psicologia). 2. Jovens - Conduta. 3. Pais e filhos. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

13-08169

CDD: 155.5
CDU: 159.922.8

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Para Jay e Hazel

NOTA DA AUTORA

Este livro se baseia no meu trabalho com jovens na faixa dos 20 aos 30 anos quando atuei como psicóloga clínica em meu consultório particular em Charlottesville, como professora na Universidade da Virgínia, como psicóloga em Berkeley e também como professora na Universidade da Califórnia. Ao longo destas páginas, esforço-me ao máximo para contar as histórias comoventes dos pacientes e estudantes que tanto me ensinaram sobre a juventude. Para proteger a privacidade deles, alterei nomes e detalhes. Em muitos casos, criei personagens a partir de conversas que tive em minhas sessões e de experiências que me contaram. Espero que todo jovem que leia este livro se identifique com os relatos aqui incluídos, mas qualquer semelhança com alguém especificamente será mera coincidência.

Prefácio

A IDADE DECISIVA

NUM RARO ESTUDO SOBRE O AUMENTO da expectativa de vida, pesquisadores das Universidades de Boston e de Michigan examinaram dezenas de histórias de vida escritas por pessoas proeminentes e bem-sucedidas com idade bastante avançada.[1] Eles estavam interessados em identificar as experiências que mais afetaram a trajetória dos indivíduos. Embora muitos eventos importantes tenham ocorrido do nascimento à morte, aqueles que foram mais determinantes para o futuro estavam concentrados no período dos 20 aos 30 anos.

Ao sairmos de casa, concluirmos a faculdade e nos tornarmos mais independentes, seria de esperar que ocorresse um surto de "autocriação", um período em que o que fazemos determina quem nos tornaremos. E pode até parecer que a vida adulta é uma longa sequência de experiências edificantes. Mas isso não é verdade.

A partir dos 30 anos, começa a haver menos experiências significativas. Provavelmente já teremos terminado a faculdade. Teremos investido tempo em nossa carreira ou optado por não fazê-lo. Pode ser que já estejamos com parceiros estáveis e tenhamos formado uma família. Talvez tenhamos uma casa própria ou outras responsabilidades que dificultem uma mudança de direção. Como cerca de 80% dos fatos mais importantes da vida ocorrem até os 35 anos, depois disso geralmente damos prosseguimento – ou corrigimos – as ações que iniciamos na década anterior.

A triste ironia é que os 20 anos podem não ser tão significativos. Podemos imaginar que as experiências mais importantes da vida são aprendidas nos grandes momentos e nos encontros empolgantes, mas não é assim que as coisas

acontecem.

Os pesquisadores nesse mesmo estudo descobriram que a maioria dos fatos substanciais e com consequências duradouras – aqueles que levaram ao sucesso na carreira, a uma boa situação financeira, à felicidade pessoal ou à falta dela – se desenvolveu ao longo de dias, semanas ou meses, tendo pouco efeito imediato. A importância dessas experiências não ficou clara na época em que aconteceram, mas, retrospectivamente, haviam definido nosso futuro. Isso significa que, na maioria das vezes, nossa vida é decidida por momentos cuja ocorrência podemos nem perceber.

Este livro ensina a reconhecer esses momentos. Ele explica por que a fase dos 20 anos importa e como tirar o máximo proveito dela.

Introdução

Tempo real

Cansado de deitar-se sob o sol, de ficar em casa observando a chuva
Você é jovem e a vida é longa, e há tempo para matar hoje
E então um dia você descobre que 10 anos ficaram para trás
Ninguém lhe disse quando correr, você perdeu o tiro de largada.

PINK FLOYD, trecho da música "Time"

Quase invariavelmente, o crescimento e o desenvolvimento possuem o que se denomina "período crítico". Existe um período específico de maturação no qual, com o tipo certo de estimulação externa, a capacidade subitamente se desenvolve e amadurece. Antes e depois disso, é mais difícil ou impossível.

– NOAM CHOMSKY, linguista

Quando começou sua terapia, Kate trabalhava como garçonete e morava – e brigava – com os pais havia mais de um ano. Seu pai ligou para marcar a primeira consulta dela, e ambos presumiam que os problemas de pai e filha logo viriam à tona. Mas o que mais me impressionou em Kate foi ver que seus 20 anos estavam sendo desperdiçados. Ela havia crescido em Nova York e agora morava na Virgínia, mas, aos 26 anos, ainda não tirara sua carteira de motorista, embora isso limitasse suas oportunidades de emprego e fizesse com que se sentisse uma passageira em sua própria vida. O que também explicava os constantes atrasos

para as nossas consultas.

Depois que ela se formou na faculdade, esperava aproveitar a liberdade da juventude, algo que seus pais a encorajaram fortemente a fazer. A mãe e o pai se casaram logo após saírem da universidade porque queriam viajar juntos para a Europa e, no início da década de 1970, isso não seria tolerado pela família de nenhum dos dois, a menos que se tornassem marido e mulher. Passaram a lua de mel na Itália, e ela retornou grávida. O pai de Kate foi seguir carreira, enquanto a mãe se ocupava criando quatro filhos, dos quais a minha paciente era a mais nova. Até então, ela despendera a própria liberdade recém-conquistada tentando compensar o que os pais perderam. Achava que deveria estar vivendo a melhor época da vida, mas se sentia tensa e ansiosa na maior parte do tempo. "Minha juventude está paralisante", ela disse. "Ninguém me contou que essa fase seria tão difícil."

Kate preenchia a mente com seus conflitos emocionais para esquecer como a vida estava de fato, e parecia fazer o mesmo nas horas de terapia. Quando vinha às sessões, chutava para longe os sapatos, arregaçava as pernas da calça jeans e contava as novidades do fim de semana. Nossa conversa com frequência se tornava multimídia, pois ela me mostrava e-mails e fotos; além disso, ela recebia mensagens de texto com as últimas notícias no meio das nossas sessões. Em algum ponto entre as novidades contadas, descobri o seguinte: ela achava que talvez fosse gostar de trabalhar com angariação de fundos e esperava descobrir o que queria fazer quando chegasse aos 30 anos. "Os 30 são os novos 20", ela disse. Esta foi a minha deixa.

Sou muito entusiasta dessa fase para deixar que Kate, ou qualquer outra pessoa com a mesma idade, desperdice o próprio tempo. Como psicóloga clínica especializada em desenvolvimento adulto, vi inúmeros jovens desperdiçarem muitos anos vivendo sem perspectiva. O pior são as lágrimas vertidas na casa dos 30 e dos 40 por pagarem um preço alto – no lado profissional, afetivo, financeiro e reprodutivo – pela falta de visão na juventude. Eu gostei de Kate e queria ajudá-la, por isso insisti que chegasse na hora às sessões. Interrompia relatos sobre sua última transa para perguntar se ela já tinha providenciado a carteira de motorista e como andava a busca de um emprego. Talvez mais importante: Kate e eu debatíamos como deveria ser a terapia – e de que maneira estava vivendo seus 20

anos.

Ela se perguntava se deveria ficar alguns anos na terapia analisando seu relacionamento com o pai ou se deveria utilizar aquele dinheiro e aquele tempo para viajar pela Europa em busca de autoconhecimento. Não recomendei nenhuma das duas alternativas. Expliquei a Kate que, embora a maioria dos terapeutas concorde com Sócrates, que disse que "a vida não analisada não vale a pena ser vivida", uma frase menos conhecida do psicólogo americano Sheldon Kopp poderia ser mais relevante aqui: "A vida não vivida não vale a pena ser analisada."

Falei que seria irresponsável da minha parte ficar quieta assistindo aos anos mais fundamentais da vida de Kate se esvaírem. Seria insensato focarmos o passado dela quando eu sabia que o futuro é que corria risco. Não parecia razoável conversar sobre os fins de semana quando eram seus dias úteis que a deixavam tão infeliz. Eu também sentia genuinamente que o relacionamento de Kate com o pai continuaria o mesmo enquanto ela não trouxesse algo de novo que contribuísse para uma melhoria.

Pouco tempo após essas conversas, Kate desabou no divã do meu consultório. Lacrimejante e agitada como nunca, olhava pela janela e balançava as pernas, nervosa, enquanto me contava sobre um brunch no domingo com quatro amigos da faculdade. Dois estavam na cidade para uma conferência, outro havia retornado da Grécia, pois tinha ido a uma gravação de canções de ninar para sua pesquisa de doutorado, e o último levou consigo a noiva. Em meio a todos eles, Kate olhou em volta e sentiu que ficava para trás. Ela queria o que os amigos tinham – um trabalho, um objetivo ou um namorado – e passou o resto do dia na internet procurando empregos (e homens). A maioria não lhe pareceu interessante, e os poucos que lhe chamaram a atenção ela achou inacessíveis. Kate foi dormir sentindo-se vagamente desnorteada.

No meu consultório, ela disse: "Já passei dos 25. Sentada naquele restaurante, percebi que eu não tinha nada para mostrar. Nada no currículo. Nenhum relacionamento. Não sei nem o que estou fazendo nesta cidade." Pegou um lenço e irrompeu em lágrimas. "Eu era dominada pela ideia de que definir claramente o próprio caminho era algo careta. Gostaria de ter sido mais, sei lá... *objetiva*."

Não era tarde demais para Kate, mas ela precisava começar a agir. Quando

recebeu alta da terapia, minha paciente já tinha seu próprio apartamento, carteira de motorista, um namorado legal, e também estava angariando fundos para uma organização sem fins lucrativos. Até o relacionamento com o pai vinha melhorando. Em nossas últimas sessões, Kate me agradeceu por ajudá-la a recuperar o tempo perdido. Disse que enfim sentia estar vivendo sua vida "em tempo real".

O período que vai dos 20 aos 30 anos *é* real e deve ser vivido como tal. Uma cultura que considera os 30 como os novos 20 nos faz achar que estes últimos não importam. Freud certa vez disse: "Amor e trabalho, trabalho e amor... é tudo que existe", e esses dois fatores têm tomado forma mais tarde do que costumavam tomar antigamente.

Quando os pais de Kate estavam na casa dos 20 anos, em geral uma pessoa de 21 anos estava casada e cuidando de um bebê recém-nascido.[1] Apenas se estudava até a conclusão do ensino médio ou, quando muito, da faculdade, e os pais, jovens, se concentravam em ganhar dinheiro e cuidar da casa. Como apenas uma fonte de renda costumava ser suficiente para sustentar uma família, os homens trabalhavam, mas dois terços das mulheres não. A expectativa de quem tinha uma profissão era permanecer no mesmo ramo a vida toda.

No decorrer de uma geração, houve uma enorme mudança cultural.[2] Os métodos anticoncepcionais se popularizaram, e as mulheres invadiram o mercado de trabalho. Com o novo milênio, apenas cerca de metade dos jovens estava casada aos 30 anos, e menos ainda tinha filhos, transformando os 20 numa época de liberdade. Começamos a ouvir que talvez a faculdade fosse cara demais e menos necessária, enquanto a pós-graduação deveria ser priorizada; e que em ambos os casos haveria tempo de "folga".

Durante centenas de anos, os jovens passaram diretamente de filhos e filhas para maridos e esposas. Há poucas décadas, porém, um novo período de desenvolvimento surgiu. Acordando diariamente em algum ponto entre o lar da família e sua casa própria, jovens como Kate não sabiam direito como empregar o próprio tempo.

Quase por definição, os 20 anos tornaram-se um período intermediário. Um artigo de 2001 na *Economist* apresentou a "Economia Bridget Jones"[3] e uma capa

de 2005 da *Time* saiu com amanchete "Conheça os *Twixters*",[*] [4] ambos nos informando que a juventude era agora formada por anos a serem usufruídos de acordo com a renda disponível. Em 2007, essa fase foi apelidada de "anos da odisseia", um tempo para perambular pela vida.[5] E jornalistas e pesquisadores de toda parte passaram a se referir a pessoas nessa faixa etária com apelidos idiotas como *kidults* (contração de *kids* e *adults*, crianças e adultos), pré-adultos ou adultescentes.

Há quem diga que os 20 anos são uma extensão da adolescência, enquanto outros os chamam de uma vida adulta emergente.[6] Essa mudança da passagem para a vida adulta rebaixou aqueles jovens a "não totalmente adultos" justo quando precisam se esforçar mais.[7] Jovens como Kate foram envolvidos por um turbilhão de campanhas publicitárias e mal-entendidos que, em grande parte, trivializou o que é na verdade a década definidora da vida adulta.

No entanto, mesmo quando desprezamos essa fase, fazemos dela um fetiche. Ela nunca foi tão badalada. A cultura popular é quase obcecada pelos 20 anos, a ponto de esse período de liberdade parecer tudo que existe. Celebridades infantis e crianças comuns desperdiçam a infância imitando pessoas dessa faixa etária, enquanto adultos maduros e mulheres de mais idade se vestem, e se modelam, para parecer que têm 29 anos. Os jovens parecem mais velhos e os velhos parecem mais jovens, reduzindo o período de vida adulto a uma longa estada nos 20 anos. Até um termo novo – *amortality* (amortalidade) – foi cunhado para descrever a vida uniforme, no mesmo pique, de nossa adolescência até a morte.[8]

Mas isso é contraditório e perigoso. Somos levados a acreditar que os 20 anos ainda não importam. No entanto, com a glamourização dessa fase e a quase obsessão com ela, pouca coisa nos lembra que algo mais chegará a importar. Isso faz com que muitos homens e mulheres paguem um alto preço nas décadas subsequentes por terem desperdiçado os anos mais transformadores da vida adulta.

A nossa atitude cultural em relação aos jovens se assemelha à exuberância irracional americana. Os jovens do século XXI cresceram junto com o surto das empresas pontocom, as porções gigantes de fast-food, o estouro da bolha imobiliária e o boom de Wall Street. *Startups* imaginaram que sites descolados

gerariam dinheiro e demanda; indivíduos ignoraram a gordura e as calorias que as porções gigantes de fast-food continham; mutuários confiaram na valorização constante das casas; investidores previram mercados em permanente alta. Adultos de todas as idades deixaram que o "otimismo irreal" – denominação dos psicólogos para a ideia de que jamais acontecerá algo de ruim com você – se apoderasse da lógica e da razão. Adultos de todas as origens deixaram de fazer contas. Agora os jovens na casa dos 20 estão fadados a ser outra bolha prestes a explodir.

No meu consultório, tenho percebido o estrago.

A Grande Recessão e suas consequências duradouras deixaram muitos jovens se sentindo ingênuos, até devastados. Eles estão mais instruídos do que em qualquer outra época, mas uma pequena porcentagem encontra trabalho assim que sai da faculdade. Muitos empregos básicos deixaram de existir, pois foram transferidos para o exterior, dificultando o início de sua vida profissional.[9] Com uma economia em retração e uma população em crescimento, o desemprego atingiu o auge em décadas.[10] Um estágio não remunerado é o novo primeiro emprego.[11] Cerca de um quarto das pessoas em seus 20 anos não trabalha e outro quarto tem uma ocupação apenas em meio expediente.[12] Aqueles que têm empregos remunerados ganham menos do que seus equivalentes na década de 1970, considerando-se os valores corrigidos pela inflação.[13]

Como o trabalho temporário substituiu as carreiras de longo prazo, os jovens não param quietos. A maioria deles terá experimentado uma série de ocupações ainda aos 20. Um terço se mudará a qualquer momento, deixando família, amigos, currículos e egos dispersos.[14] Cerca de um em cada oito retorna para casa a fim de morar com os pais, em parte porque os salários estão baixos e a dívida do crédito universitário é alta.

Parece que todos querem ter 20 anos, exceto quem os tem. Por toda parte, a ideia de que os "30 são os novos 20" começa a despertar uma nova reação: "Meu Deus, espero que não."

Lido diariamente com jovens que se sentem enganados pela ideia de que os 20 anos deveriam ser os melhores de suas vidas. Imagina-se que fazer terapia com eles é ouvir aventuras e desventuras de pessoas despreocupadas, e isso acontece

um pouco. Mas, por trás das portas fechadas, meus clientes têm coisas perturbadoras para dizer:

- Sinto como se estivesse no meio do oceano. Como se pudesse nadar em qualquer direção, mas sem ver terra em lado algum, não sabendo portanto em que direção ir.
- Sinto que preciso ficar me envolvendo com qualquer um para ver no que vai dar.
- Eu não sabia que ficaria chorando no banheiro do trabalho todos os dias.
- Ter 20 anos proporciona uma forma totalmente nova de pensar no tempo. Existe esse período de tempo e uma série de coisas que precisa acontecer.
- Minha irmã tem 35 anos e está solteira. Morro de medo de que isso aconteça comigo.
- Não vejo a hora de ficar livre dos meus 20 anos.
- Tomara que eu não esteja mais fazendo isso aos 30.
- Na noite passada, rezei para que tivesse ao menos uma coisa segura na minha vida.

Existem 50 milhões de jovens na faixa dos 20 anos só nos Estados Unidos, a maioria vivendo com uma quantidade desconcertante, sem precedentes, de incerteza. Muitos não têm ideia do que estarão fazendo, onde estarão morando ou com quem estarão daqui a dois ou mesmo dez anos. Não sabem quando serão felizes nem quando conseguirão arcar com suas contas. Ficam em dúvida se devem ser fotógrafos, advogados, estilistas ou banqueiros. Não sabem se estão a poucos namoros ou a muitos anos de um relacionamento estável. Estão preocupados e se perguntam se terão famílias e se seus casamentos durarão. Em resumo, não sabem se suas vidas darão certo nem o que fazer.

A incerteza deixa as pessoas ansiosas, e as distrações são o ópio das massas do século XXI. Assim, jovens como Kate são tentados, e até encorajados, a não se preocuparem, a fecharem seus olhos e esperarem pelo melhor. Um artigo de 2011 da revista *New York,* argumentando que "os jovens na verdade estão bem", explicou que, embora enfrentem uma das piores condições econômicas desde a Segunda Guerra Mundial, os jovens atuais estão otimistas.[15] O artigo concluiu

que, com música grátis on-line, "você não precisa de dinheiro para comprar uma enorme coleção de discos" e que Facebook, Twitter, Google e aplicativos grátis "tornaram a vida de quem tem o orçamento apertado bem mais divertida".

Reza um ditado que "a esperança é um bom desjejum, mas um péssimo jantar".[16] Embora tê-la implique um estado mental útil que pode ajudar muitos jovens frustrados a saírem da cama de manhã, ao final do dia eles precisam de mais do que otimismo, porque, aos 30, muitos deles vão querer mais do que diversões e coleções de discos.

Sei disso porque ainda mais convincentes do que minhas sessões com jovens problemáticos são as com ex-*twixters*, pessoas agora com seus 30 e 40 anos que gostariam de ter feito algumas coisas de outra forma. Tenho testemunhado a verdadeira dor que acompanha a percepção de que a vida não será bem-sucedida. Podemos ouvir que os 30 são os novos 20, mas – com ou sem recessão –, quando se trata de trabalho, amor, cérebro e corpo, os 40 definitivamente não são os novos 30.

Muitos jovens na faixa dos 20 supõem que a vida começará a dar certo após os 30, e pode ser que dê. Mas ainda assim será uma vida diferente. Imaginamos que, se nada acontecer aos 20, tudo continuará sendo possível na década subsequente. Achamos que, evitando decisões agora, mantemos todas as nossas opções em aberto para depois – mas não fazer escolhas também é uma escolha.

Quando muita coisa foi deixada pendente, a pressão aos 30 é enorme para seguir adiante, casar-se, escolher uma nova cidade para morar, ganhar dinheiro, comprar uma casa, curtir a vida, fazer pós-graduação, abrir um negócio, obter uma promoção, poupar para a faculdade dos filhos e a aposentadoria, e ter dois ou três filhos dali a um período de tempo bem menor. Muitas dessas coisas são incompatíveis e, como as pesquisas estão começando a mostrar, simplesmente mais difíceis de se fazerem ao mesmo tempo após o período dos 20.[17]

Aos 30, a vida não termina, mas dá uma sensação categoricamente diferente. Um currículo razoável que costumava refletir a liberdade da juventude subitamente parece suspeito e vergonhoso. Um bom primeiro encontro não mais sucita fantasias românticas sobre a "alma gêmea", mas nos leva a fazer cálculos sobre a época mais breve em que será possível nos casarmos e termos um bebê.

Claro que muitos conseguem isso e, após o nascimento do primeiro filho, casais

nos seus 30 anos costumam falar de um novo propósito e um novo sentido. Também pode ocorrer uma sensação pungente de arrependimento ao saberem que será difícil dar ao filho tudo o que gostariam; ao descobrirem que problemas de fertilidade ou a simples exaustão impedem o aumento da família que agora desejam; ao perceberem que estarão com quase 60 anos quando os filhos forem para a faculdade e talvez 70 quando se casarem; ao reconhecerem que talvez jamais conheçam seus netos.

Pais como os de Kate estão tão empenhados em proteger os filhos do *próprio* tipo de crise de meia-idade – o arrependimento por terem se estabilizado tão cedo – que deixam de ver que uma crise de meia-idade totalmente nova, pós-virada do milênio, está se desenvolvendo. Esta vem ocorrendo porque, enquanto estávamos ocupados nos certificando de que não perdíamos nada, nos preparávamos para perder algumas das coisas mais importantes da vida. Porque fazer algo mais tarde não é o mesmo que fazê-lo melhor. Inúmeras pessoas inteligentes e bem-intencionadas em seus 30 e 40 sofrem um pouco ao se defrontarem com uma vida baseada em recuperar o tempo perdido. Olham para si mesmas – e para mim sentada diante delas no consultório – e dizem sobre seus 20 anos: "O que eu estava *fazendo*? Em que eu estava *pensando*?"

Insisto para que os jovens recuperem seus 20 anos, sua posição de adultos e seu futuro. Este livro mostrará por que devem fazê-lo e como conseguir.

Nas próximas páginas, quero convencê-lo de que os 30 *não* são os novos 20. Não porque os jovens na casa dos 20 não devam se estabilizar mais tarde do que seus pais. A maioria concorda que o trabalho e o amor estão ocorrendo mais tarde, não apenas por opção, mas também por motivos financeiros. Quero persuadi-lo de que os 30 não são os novos 20 exatamente *porque* nos estabilizamos mais tardiamente do que no passado. Isso não transformou os 20 anos num período morto e irrelevante, e sim em um período privilegiado de um desenvolvimento que só ocorre uma vez.

Em quase todas as áreas de desenvolvimento existe o chamado período crítico,[18] uma época em que estamos preparados para o crescimento e a mudança, quando uma simples exposição pode levar a uma transformação radical. Crianças aprendem facilmente qualquer idioma que ouvem antes dos 5

anos. Desenvolvemos a visão binocular entre os 3 e 8 meses de idade. Esses períodos críticos são janelas de oportunidade durante os quais o aprendizado ocorre rapidamente. Depois, as coisas deixam de ser tão fáceis.

Os 20 anos constituem o período crítico da vida adulta, quando será mais fácil iniciar a vida que queremos. E não importa o que façamos, ele é um ponto de inflexão – a grande reorganização –, uma época em que nossas experiências têm uma influência desproporcional sobre a vida adulta que levaremos.

Nas seções intituladas "Trabalho", "Amor" e "O cérebro e o corpo", aprenderemos sobre quatro períodos críticos separados – mas interligados – que ocorrem nos 20 anos. Em "Trabalho", descobriremos por que os empregos nessa idade provavelmente serão os mais consequentes que teremos, em termos profissionais e financeiros – embora possam não parecer tão bons. Em "Amor", saberemos por que nossas opções de relacionamentos na juventude podem ser ainda mais importantes do que aquelas relativas a trabalho. E, em "O cérebro e o corpo", aprenderemos por que nosso cérebro ainda em desenvolvimento na juventude está determinando os adultos que nos tornaremos da mesma forma que nosso corpo aos 20 está iniciando seu período mais fértil.

Os jornalistas podem criar alarde com manchetes que dizem "O que acontece com os jovens de 20 anos?"[19] ou "Por que eles simplesmente não crescem?",[20] mas os 20 anos não são um mistério. Sabemos como essa fase funciona, e os jovens merecem saber também.

Nos capítulos a seguir, mesclo as pesquisas mais recentes sobre desenvolvimento de adultos com os relatos dos meus pacientes e alunos. Compartilho o que psicólogos, sociólogos, neurologistas, economistas, executivos de recursos humanos e especialistas em reprodução sabem sobre o poder singular dos 20 anos e como eles moldam nossa vida. Ao longo do livro, desafio algumas concepções equivocadas veiculadas pela mídia sobre esse período e mostro como o pensamento convencional sobre essa faixa etária costuma estar errado.

Descobriremos: por que as pessoas que mal conhecemos, e não nossos amigos mais próximos, é que melhorarão mais substancialmente a nossa vida; de que forma entrar para o mundo profissional faz com que nos sintamos melhor, não pior; por que morar junto pode não ser o melhor meio de testar um

relacionamento; como nossa personalidade muda mais durante os 20 do que em qualquer outro período anterior ou posterior; como *escolhemos* nossas famílias, e não apenas nossos amigos; por que a autoconfiança surge não de dentro para fora, mas de fora para dentro; e o motivo de as histórias que contamos sobre nós mesmos afetarem quem namoramos e os empregos que obtemos. Começaremos com o porquê de a pergunta "Quem sou eu?" ser mais bem respondida não após uma crise de identidade prolongada, mas através de algo chamado "capital de identidade".

Há pouco tempo, jovens de 20 anos como os pais de Kate já definiam seus rumos antes de refletirem sobre quem eles eram. Eles tomavam as decisões mais importantes da vida antes que seu cérebro soubesse como fazê-lo. Agora os jovens do século XXI têm a oportunidade de construir a vida que querem – em que trabalho, amor, cérebro e corpo podem estar interligados. Mas para isso não basta idade ou otimismo. É preciso, como disse Kate, objetividade e algumas boas informações, para não perdermos a chance. E por muito tempo boas informações foram difíceis de achar.

Aos 20, mesmo uma pequena mudança pode alterar radicalmente aonde iremos parar aos 30 e depois disso. Eles integram um período turbulento, mas, se conseguirmos descobrir como navegar, ainda que aos poucos, poderemos chegar mais longe, com mais rapidez, do que em qualquer outro estágio da vida. Trata-se de um período crucial em que as coisas que fazemos – e deixamos de fazer – terão um efeito significativo ao longo dos anos e até sobre gerações futuras.

Portanto, bola pra frente. O momento é agora.

---

* A nova geração de americanos empacada entre a adolescência e a vida adulta. (*N. do T.*)

TRABALHO

Capital de identidade

Os adultos não surgem. Eles são feitos.

– KAY HYMOWITZ, comentarista social

Nascemos não de uma só vez, mas aos poucos.

– MARY ANTIN, escritora

Helen procurou a terapia porque estava "tendo uma crise de identidade". Alternava entre o emprego de babá e o retiro de ioga, enquanto aguardava o que chamava de "relâmpago de intuição". Helen sempre parecia estar vestida para malhar, quer estivesse indo à academia ou não, e por um tempo seu estilo de vida casual despertou a inveja dos amigos que haviam mergulhado direto no "mundo real" ou em sua segunda opção, a pós-graduação.

Ela vivia à deriva. Curtiu a vida por um tempo, mas logo sua busca interior pelo eu tornou-se tortuosa. Aos 27 anos, sentia como se os mesmos amigos que costumavam invejar suas aventuras agora tivessem pena dela. Eles estavam progredindo, enquanto ela empurrava os carrinhos dos bebês de outras pessoas.

Os pais de Helen haviam sido específicos quanto ao que ela deveria fazer após terminar o ensino médio: um curso preparatório para a faculdade de medicina numa universidade de elite. Tudo isso apesar de Helen ser uma fotógrafa talentosa que claramente queria estudar artes – e não o tipo que se enquadraria numa faculdade tradicional. Desde o primeiro semestre, Helen odiou as aulas do curso preparatório e tirou notas baixas. Invejava as amigas que estavam frequentando cursos interessantes e agarrava cada oportunidade de atividades extracurriculares artísticas. Após dois anos sofrendo com as exigências da

biologia e dedicando o tempo livre ao que realmente curtia, Helen mudou de área e foi para artes. Seus pais questionaram: "O que você vai fazer com *isso*?"

Após a graduação, Helen atuou como fotógrafa freelance. Uma vez que a imprevisibilidade do trabalho começou a afetar sua capacidade de pagar as contas, a vida de artista perdeu a graça. Sem um certificado do curso preparatório, um futuro certo como fotógrafa ou mesmo notas razoáveis na faculdade, Helen não via nenhuma chance de progresso. Queria permanecer na fotografia, mas não sabia direito como. Começou a trabalhar como babá, sem carteira assinada, os anos foram passando e os pais disseram: "Bem que nós avisamos."

Agora Helen esperava que o retiro de ioga certo ou a conversa certa na terapia ou com amigos pudesse revelar, de uma vez por todas, quem ela era. Aí, dizia, poderia começar a vida. Comentei que eu tinha minhas dúvidas quanto a isso e que um período extenso de contemplação do próprio umbigo costumava ser contraproducente para jovens na idade dela.

– Mas é exatamente isso que eu deveria estar fazendo – Helen disse.

– Isso o quê? – eu quis saber.

– Ter minha crise.

– Quem disse?

– Sei lá. Todo mundo. Os livros.

– Acho que você está entendendo mal o que é uma crise de identidade e como sair dela. Já ouviu falar de Erik Erikson?[1]

Erik Salomonsen era um menino alemão de cabelos loiros com uma mãe de cabelos escuros e um pai que nunca conheceu. Em seu terceiro aniversário, a mãe casou-se com um pediatra local que o adotou, tornando-o Erik Homburger. Eles o educaram de acordo com a tradição judaica. Na sinagoga, caçoavam do menino por ter cabelos claros. Na escola, por ser judeu. Erik costumava se sentir confuso sobre quem ele era.

Após o ensino médio, Erik esperava tornar-se um artista. Viajou pela Europa, fazendo cursos de artes e às vezes dormindo embaixo de pontes. Aos 25 anos, retornou à Alemanha e trabalhou como professor de artes, estudou pedagogia montessoriana, casou-se e iniciou uma família. Após dar aulas para os filhos de

psicanalistas bastante conhecidos, Erik foi analisado pela filha de Sigmund Freud, Anna, e em seguida se formou em psicanálise.

Aos 30, Erik mudou-se com a família para os Estados Unidos, onde se tornou um psicanalista famoso e teórico do desenvolvimento. Lecionou em Harvard, Yale e Berkeley e escreveu vários livros antes de ganhar o Prêmio Pulitzer. Como reflexo do sentimento de não ter tido um pai e de ter vencido pelos próprios esforços, mudou o nome para Erik Erikson, que significa "Erik, filho de si mesmo". Ele é mais conhecido por ter cunhado o termo "crise de identidade" em 1950.

Embora fosse um produto do século XX, Erikson viveu a vida de um homem do século XXI. Cresceu numa família miscigenada. Enfrentou questões de identidade cultural. Passou a adolescência e os 20 anos em busca de si mesmo. Numa época em que os papéis dos adultos eram previsíveis, as experiências de Erikson permitiram que ele imaginasse que uma crise de identidade era a norma, ou ao menos deveria ser. Achava que uma identidade verdadeira e autêntica não deveria ser precipitada e, para isso, defendia um período de procrastinação em que os jovens pudessem explorar com segurança, sem riscos ou obrigações reais. Para alguns, esse período era a faculdade. Para outros, como Erikson, uma jornada pessoal ou *Wanderschaft*. Em ambos os casos, ele enfatizou a importância de desenvolver o próprio potencial. Erik Erikson, agora literalmente "filho de si mesmo", achava que todos deveriam criar a própria vida.

Helen e eu conversamos sobre como Erikson progrediu da crise de identidade ao Prêmio Pulitzer. Sim, ele viajou sem destino e dormiu embaixo de pontes. Essa é metade da história. O que mais ele fez? Aos 25 anos, deu aula de artes e estudou pedagogia. Aos 26, iniciou sua formação psicoanalítica e conheceu algumas pessoas influentes. Aos 30 anos, obteve o diploma de psicanalista e iniciou carreira como professor, analista, escritor e teórico. Erikson passou parte da juventude tendo uma crise de identidade, mas no percurso também foi adquirindo o que os sociólogos denominam capital de identidade.[2]

Capital de identidade é nossa coleção de bens pessoais. É o repertório de recursos individuais que reunimos com o tempo. São os investimentos em nós mesmos, as coisas que fazemos muito bem, ou por muito tempo, que se tornam

parte de quem somos. Uma parcela do que o constitui vai para o currículo, como diplomas, empregos, notas em provas. Outra parte é mais pessoal, por exemplo, como falamos, de onde somos, como resolvemos problemas, qual a nossa aparência. O capital de identidade é como construímos a nós mesmos – parte por parte, ao longo do tempo. Mais importante, ele é o que levamos ao mercado adulto. É a moeda que usamos para metaforicamente comprar empregos, relacionamentos e outras coisas que quisermos.

Pessoas jovens como Helen imaginam que a crise é para agora e o capital para depois, quando na verdade os dois fatores podem – e devem – ocorrer juntos, como aconteceu com Erikson. Pesquisadores examinaram de que forma as pessoas resolvem as crises de identidade e descobriram que vidas que são só capital, sem crises – só trabalho, sem exploração –, parecem rígidas e convencionais. Por outro lado, mais crise do que capital também constitui um problema. À medida que o conceito de crise de identidade se popularizou nos Estados Unidos, o próprio Erikson condenou o fato de se passar tempo demais em "confusão despropositada".[3] Ele se preocupava com o fato de muitos jovens correrem o "risco de se tornarem irrelevantes".

Pessoas em seus 20 anos que aproveitam o tempo para explorar o mundo e *também* têm coragem de assumir compromissos ao longo do caminho desenvolvem uma identidade mais forte,[4] além de possuírem mais autoestima e serem mais perseverantes e realistas. Esse caminho para a identidade está associado a uma série de resultados positivos, incluindo uma percepção mais clara do eu, maior satisfação com a vida, melhor controle do estresse, raciocínio mais apurado e resistência à conformidade – todas as coisas que Helen queria.

Encorajei-a a obter algum capital. Sugeri que começasse encontrando um trabalho que pudesse constar num currículo.

– Esta é minha chance de me divertir – ela argumentou. – Curtir a liberdade antes que a vida real comece.

– Se divertir? Você está vindo aqui porque se sente infeliz!

– Mas sou *livre*!

– Que liberdade é essa? Você tem tempo livre durante o dia quando quase todos que conhece estão trabalhando. Você está vivendo no limiar da pobreza. Não dá para fazer nada com esse tempo.

Helen pareceu desconfiada, como se eu estivesse tentando convencê-la a sair da esteira de ioga e enfiando uma pasta de executiva em sua mão. E respondeu:

– Você deve ser uma daquelas pessoas que saíram da faculdade direto para a pós-graduação.

– Não sou. Na verdade, provavelmente frequentei uma pós excelente graças ao que eu fiz depois de me formar.

Helen franziu a testa. Refleti por um momento e perguntei:

– Quer saber o que fiz depois da faculdade?

– Sim, quero – ela me desafiou.

Helen estava pronta para escutar.

Logo após eu ter me formado na faculdade, fui trabalhar para a Outward Bound, uma instituição de ensino experimental ao ar livre. Minha primeira função lá foi resolver pequenas questões relativas a logística. Eu morava num acampamento nas montanhas Blue Ridge e passava a maior parte do ano dirigindo furgões pelos lugares mais ermos, levando granola e combustível para grupos de estudantes mochileiros sujos e fatigados. Tenho lembranças incríveis de transportar 15 passageiros através de estradas de terra, com música tocando nas alturas. Às vezes eu era a única outra pessoa com quem aqueles grupos deparavam depois de dias ou semanas seguidos. Os estudantes ficavam sempre satisfeitos ao me ver, porque eu os lembrava que a vida continuava fora dali.

Quando surgiu um emprego de instrutor, me candidatei. Percorri montanhas na Carolina do Norte, no Maine e no Colorado, umas vezes com veteranos de guerra e outras com CEOs de Wall Street. Passei um longo e quente verão no Porto de Boston, num veleiro aberto de nove metros, com um bando de garotas cursando o ensino fundamental.

Minha excursão favorita – que fiz mais de uma dezena de vezes – era uma expedição de canoa, com duração de 28 dias, que percorria toda a extensão do rio Suwannee, cerca de 560 quilômetros das águas negras e ciprestes do pântano Okefenokee, na Geórgia, passando pelo norte da Flórida, até a costa arenosa do Golfo do México. Nela iam comigo jovens infratores carinhosamente (mas extraoficialmente) chamados de "*hoods in the woods*" ("capuzes nos bosques", em inglês). Eram adolescentes de guetos urbanos ou de lugares bem afastados no

interior que haviam cometido crimes: roubos, assaltos, agressões, tráfico de drogas – tudo menos homicídio. Estavam cumprindo suas sentenças no rio comigo.

O trabalho era extraordinariamente significativo, além de divertido. Aprendi um jogo de cartas cheio de truques com jovens que frequentemente ficavam em centros de detenção. Depois que se enfiavam em seus sacos de dormir à noite, eu me sentava do lado de fora das barracas e lia em voz alta histórias de literatura juvenil como *A ilha do tesouro*. Muitas vezes cheguei a ver aqueles meninos agindo como pessoas comuns, saltando de barrancos, seus problemas tendo ficado lá longe na casa deles. Mas a realidade nunca estava distante. Quando eu tinha uns 24 anos, tive de contar a uma infratora – uma mãe de 15 anos com dois filhos – que a própria mãe havia morrido de aids enquanto ela estava descendo o Suwannee.

Achei que eu trabalharia um ou dois anos na Outward Bound. Sem que eu percebesse, quase quatro se passaram. Certa vez, numa folga entre cursos, visitei a cidade da minha antiga faculdade e consultei uma orientadora de estudantes de graduação. Ainda me lembro dela dizendo: "Que tal uma pós?" Aquela foi a minha dose de realidade. Eu queria fazer uma pós e estava me cansando da vida na Outward Bound. Minha orientadora disse que, se era aquilo que eu queria, precisava correr atrás. "O que você está esperando?", ela perguntou. Parecia que eu estava aguardando alguém me dizer para ir em frente, e foi o que fiz.

O circuito de entrevistas para psicologia clínica é feito num cenário repleto de recém-formados impecáveis carregando pastas de couro novas em folha e usando umas combinações de roupa meio desajustadas. Quando comecei a estudar lá, eu andava como eles. Sentindo-me um tanto deslocada após ter passado tantos anos em florestas, enchi minha pasta de artigos acadêmicos escritos pelos professores que provavelmente me entrevistariam. Eu estava preparada para conversar com fundamento sobre seus experimentos clínicos e fingir estar empolgada com pesquisas que eu talvez nunca faria.

Mas ninguém queria conversar sobre aquilo.

Quase invariavelmente, os entrevistadores olhavam meu currículo e começavam, empolgados, com "Conte-me sobre a Outward Bound!". Os professores já chegavam dizendo: "Então você é a moça da Outward Bound!"

Durante anos, até nas entrevistas para a residência, passei a maior parte do tempo respondendo a perguntas sobre o que acontecia quando os jovens fugiam na selva ou se era seguro nadar num rio com jacarés. Somente quando obtive o doutorado em Berkeley foi que comecei a ser conhecida por outras coisas.

Contei a Helen parte da minha história. Eu disse que viver os 20 anos não é como frequentar uma faculdade. Para alguns, a vida pode se resumir a obter um diploma. Com mais frequência, identidades e carreiras são formadas não de especializações e notas na faculdade, mas de alguns pequenos abridores de portas de capital de identidade – e eu temia que Helen não estivesse obtendo nenhum.

Ninguém iniciaria a próxima entrevista de emprego de Helen dizendo: "Conte-me sobre sua experiência como babá!" Aquilo me fez refletir. Se Helen não obtivesse algum capital logo, eu sabia que ela estaria fadada a uma vida de infelicidade e subemprego.

Depois que insisti para que obtivesse um emprego com carteira assinada, Helen veio me contar que em poucos dias começaria a trabalhar numa cafeteria. Ela também mencionou que marcara uma entrevista para prestar "serviços gerais" num estúdio de animação digital, mas que não pretendia comparecer. Trabalhar numa cafeteria parecia "legal e longe da caretice das grandes empresas". Além disso, ela falou que tinha dúvidas sobre o que a empresa de animação quisera dizer com "simplesmente pagar as faturas" e "basicamente trabalhar na sala de correspondências" ao descrever quais seriam as atribuições de Helen.

Enquanto Helen falava sobre o plano de trabalhar na cafeteria, eu tentava esconder meu espanto. Eu já vira o que outra paciente minha apelidara de "fase Starbucks" acontecer várias vezes. Tudo o que eu sabia sobre subemprego na juventude e capital de identidade me dizia que Helen estava prestes a fazer uma má escolha.

Em um ou outro momento, a maioria dos jovens aos 20, inclusive meu eu motorista de furgão, esteve subempregada. Eles têm empregos para os quais estão superqualificados ou trabalham apenas em meio expediente. Alguns desses empregos são tapa-buracos úteis, pois permitem que se paguem as despesas de educação, por exemplo. Outros, como no caso da Outward Bound, geram um capital que supera todo o resto.

Mas alguns subempregos não são um meio para um fim. Às vezes não passam de uma forma de fingirmos que não estamos trabalhando, como é o caso quando se opera um teleférico para esquiadores ou se faz o que certo executivo que conheço chamou de "esse eterno negócio de banda". Embora esses tipos de emprego possam ser divertidos, também sinalizam a futuros empregadores um período de desorientação. Um diploma de uma universidade seguido de um excesso de empregos no varejo ou em cafeterias parece um retrocesso, ou seja, pode prejudicar nosso currículo ou até nossa vida.

Quanto mais tempo levarmos para nos firmarmos num trabalho, maiores serão as chances de nos tornarmos, nas palavras de um jornalista, "diferentes e danificados".[5] Pesquisas sobre jovens subempregados revelam que aqueles que permanecem nesse status ainda que por apenas nove meses tendem a ser mais deprimidos e menos motivados do que os colegas – *mesmo os desempregados.*[6] Mas, antes de concluirmos que o desemprego é uma alternativa melhor ao subemprego, veja isto: o desemprego aos 20 está associado ao alcoolismo e à depressão na meia-idade *mesmo depois de se conseguirem empregos regulares.*[7]

Tenho visto como isso acontece. Observei jovens inteligentes e interessantes nessa faixa etária evitarem empregos reais no mundo real para se arrastarem por anos de subemprego, enquanto ficavam cansados e alienados demais para procurarem algo que pudesse realmente satisfazê-los. Os sonhos deles parecem cada vez mais distantes à medida que as pessoas os tratam como se a atribuição deles no mundo fosse apenas a ostentada no crachá.

Economistas e sociólogos concordam que o trabalho na juventude exerce uma influência enorme no sucesso da nossa carreira a longo prazo.[8] Cerca de dois terços dos aumentos de salário durante a vida ocorrem nos primeiros dez anos de uma carreira. Depois disso, famílias e hipotecas impedem a obtenção de especializações e a mobilidade pelo país, e o valor dos salários aumenta mais lentamente. Quando temos 20 anos, a impressão é de que existem décadas à frente para ganharmos cada vez mais, mas os últimos dados do censo americano mostram que, em média, os salários chegam ao pico – e se estabilizam – aos 40.[9]

Os jovens que acham que posteriormente poderão superar o subemprego ou o desemprego estão deixando de progredir quando ainda é fácil. Por melhor que se

saiam, os que se sobressaem tarde provavelmente jamais reduzirão a defasagem entre eles e os que começaram mais cedo. Com isso, muitas pessoas em seus 30 e 40 anos têm a sensação de que acabaram pagando um preço surpreendentemente alto por uma sequência de empregos aleatórios aos 20 e poucos anos. É na meia-idade que conseguimos perceber que nossas opções na juventude não podem ser desfeitas. O alcoolismo e a depressão podem nos surpreender.

Na economia atual, pouquíssimas pessoas chegam aos 30 sem ter tido algum subemprego. Então o que alguém em seus 20 deve fazer? Felizmente, nem todo subemprego é igual. Sempre aconselho os jovens a aceitarem o emprego com mais capital.

Ouvi Helen até o fim. Depois eu disse que trabalhar numa cafeteria podia ter suas vantagens, como colegas de trabalho agradáveis ou um bom desconto nas bebidas. A remuneração poderia até ser maior do que na empresa de animação, mas não tinha capital. Da perspectiva do tipo de capital de identidade de que Helen precisava, o outro emprego era claramente melhor que o da cafeteria. Encorajei Helen a ir à entrevista e a pensar na prestação de serviços gerais como um investimento em seu sonho. Aprendendo sobre o mundo da arte digital e fazendo contatos no setor, ela poderia aumentar seu capital de incontáveis maneiras.

– Talvez eu deva esperar até aparecer algo melhor – Helen considerou.

– Mas isso não surge do nada. Uma boa parcela de capital é *o caminho* para conseguir algo melhor.

Passamos as sessões seguintes ajudando Helen a se preparar para a entrevista. Suas notas nada brilhantes no curso preparatório para a faculdade de medicina, combinadas com a reação adversa dos pais à especialização em artes, fizeram com que ela se sentisse profissionalmente insegura. Mas o que ainda não mencionei sobre Helen é que ela foi uma das pacientes mais agradáveis que já tive. Sua carreira universitária não foi lá essas coisas, mas ela tinha todos os elementos de capital de identidade que não constam de um currículo. Era socialmente competente. Uma excelente comunicadora com raciocínio rápido. Uma trabalhadora esforçada. Eu tinha certeza de que, se Helen fosse à entrevista, sua personalidade a levaria em frente.

Helen e o gerente que a entrevistou tiveram conversas agradáveis sobre o curso preparatório, fotografia freelance e o fato de a mulher dele também ter se formado em artes na faculdade de Helen. Duas semanas depois, começou a trabalhar na empresa de animação. Após seis meses, saiu dos serviços gerais e passou a ter uma estação de trabalho fixa. Posteriormente, um diretor de cinema passou umas semanas na sala de Helen e concluiu que ela seria uma ótima assistente de fotografia. Foi enviada a Los Angeles, onde hoje trabalha com filmes. Eis o que ela diz sobre seus 20 anos e os elementos de capital de identidade que a estão ajudando agora:

> Eu jamais acreditaria nisso, e talvez não seja a melhor coisa para se contar a alguém ainda na faculdade, mas com certeza nenhuma pessoa me questionou sobre minhas notas desde que me formei. Portanto, a não ser que você esteja tentando uma pós-graduação, isso não faz diferença. E ninguém se importa se você fez a especialização "errada".
>
> Penso na pergunta dos meus pais: "O que você vai fazer com sua especialização em artes?" Isso não faz sentido para mim agora. Ninguém que eu conheço realmente sabia o que queria fazer quando se formou. O que as pessoas estão fazendo agora na maioria dos casos não é algo de que tenham ouvido falar na faculdade. Um dos meus amigos é biólogo marinho e trabalha num aquário. Outro está se pós-graduando em epidemiologia. Eu trabalho com cinema, na área de fotografia. Nenhum de nós sabia que esses empregos existiam quando nos formamos.
>
> Por isso seria bom ter feito mais nos meus primeiros anos após a faculdade. Gostaria de ter me esforçado para crescer profissionalmente ou conseguir empregos mais variados. Queria ter experimentado – no *trabalho* – de uma forma que sinto não poder mais agora com quase 30 anos. Senti muita pressão interior para achar uma saída, mas todos os meus pensamentos eram debilitantes e improdutivos. Uma coisa que descobri é que não dá para ficar só refletindo sobre a vida. A única forma de descobrir o que fazer é *fazendo* algo.

Sempre que recebo notícias de Helen, penso em quão diferente seria sua vida se ela tivesse ido trabalhar na cafeteria. Seu subemprego divertido e despreocupado

provavelmente logo se tornaria uma experiência depressiva e alienadora, que poderia se arrastar mais do que o esperado, enquanto outros jovens na mesma faixa etária estariam trabalhando, digamos, com animação digital.

Claro que ela não permaneceria na cafeteria para sempre, mas tampouco seria estimulada por um diretor, porque este a veria apenas como uma atendente, não como alguém que poderia se destacar na indústria cinematográfica. E aquilo continuaria. Cinco ou dez anos depois, a diferença entre a Helen da cafeteria e a da animação digital poderia ser significativa. Tristemente significativa. A vida de Helen deslanchou quando ela usou as parcelas de capital de que dispunha para obter a próxima parcela de capital que queria – e em nada atrapalhou o fato de ela e a mulher do gerente entrevistador terem se formado na mesma universidade.

Quase sempre é assim que a coisa funciona.

Vínculos fracos

Aqueles profundamente envolvidos num grupo coeso talvez nunca percebam que suas vidas, na verdade, não dependem do que acontece dentro do grupo, mas de forças bem além de sua percepção.

– ROSE COSER, socióloga

O sim é o responsável por você obter seu primeiro emprego e o emprego seguinte, sua esposa e até seus filhos. Ainda que possa ser um pouco irritável e fora de sua zona de conforto, dizer sim significa que você fará algo novo, conhecerá alguém e fará uma diferença.

– ERIC SCHMIDT, presidente-executivo do Google

Alguns verões atrás, uma caixa grande, endereçada para mim, foi parar na minha casa. O remetente era uma grande editora de Nova York.

Eu estava preparando dois cursos para o outono e havia encomendado alguns livros-textos para dar uma examinada, mas não eram eles que estavam na caixa. Havia uns 100 exemplares de obras dos mais diversos assuntos, incluindo algumas de ficção. Na fatura dentro constava o nome de uma gerente editorial. Acabei deixando a caixa de livros na mesa da minha sala de jantar, e os amigos que vinham me visitar costumavam perguntar a respeito: "Onde você arruma tempo para ler tantos livros? Você enlouqueceu?" Ninguém achava minha explicação de que "chegou pelo correio não sei por quê" muito convincente.

Após algum tempo, tentei dar um destino aos livros. Mandei um e-mail à

gerente editorial dizendo que tinha recebido uma caixa que talvez fosse para ela. Ela descobriu que os livros foram enviados para mim por engano, mas disse que eu poderia aproveitar a leitura. Agradeci, e trocamos alguns e-mails sobre a escolha de livros-textos. Alguns meses depois, ela perguntou se eu estaria interessada em escrever um guia do instrutor para um livro que estava editando; respondi que sim. Quando chamei uns amigos para um churrasco na minha casa, a grande caixa continuava na mesa da sala de jantar. Falei para eles levarem quaisquer livros que chamassem sua atenção. Aquilo deu um bom assunto para conversa.

Cerca de um ano após a chegada dessa encomenda, comecei a querer escrever um livro. Meu consultório particular e minhas turmas estavam repletos de jovens que sinceramente queriam ajuda para progredir. Imaginei algo que reunisse o que as aulas, as pesquisas e o trabalho clínico me ensinaram sobre os 20 anos, um livro que jovens de qualquer lugar pudessem ler.

Peguei emprestada uma amostra de proposta de livro de um colega distante e comecei a trabalhar no projeto nas horas vagas. Quando o terminei, perguntei àquela gerente editorial se ela poderia me dar suas impressões. Feito isso, ela rapidamente me apresentou a partes interessadas. Logo o livro conseguiu uma editora.

Eu jamais encontrara pessoalmente a gerente editorial da caixa de livros ou a editora que acabou publicando meu livro. Apenas uma vez estivera com o colega cuja proposta usei como modelo. Não havia razão alguma para me darem tratamento preferencial e, como negócios são negócios, ninguém deu. Este livro, como quase tudo na vida adulta, ganhou vida graças ao que denomino "força dos vínculos fracos".

A FORÇA DOS VÍNCULOS FRACOS

A tribo urbana[1] é superestimada. Nos últimos dez anos, muito se falou sobre ela, ou a família improvisada que ganhou evidência à medida que os jovens foram passando mais anos sozinhos. Séries de comédia e filmes promovem o valor dessa tribo, as vantagens de ter um grupo de amigos que podemos chamar de nosso.

Com certeza esses amigos desempenham um papel fundamental e de apoio

para muitos jovens e proporcionam inúmeros bons momentos. Essencialmente formada por colegas de faculdade, a tribo urbana são as pessoas com quem nos encontramos nos fins de semana. Elas nos dão caronas ao aeroporto. Ouvem desabafos sobre namoros fracassados e rompimentos enquanto curtimos juntos tira-gostos e chopes.

Mas, com toda a atenção voltada à tribo urbana, muitos jovens têm se limitado a conviver com colegas que possuem ideias afins. Alguns vivem em constante contato com as mesmas poucas pessoas. Mas embora nos ajude a sobreviver, a tribo urbana não nos ajuda a prosperar. E ela pode até nos trazer sopa quando ficamos doentes, mas são aqueles que mal conhecemos – que nunca ingressam em nossa tribo – que rápida e substancialmente mudarão nossas vidas para melhor.

Num trabalho que antecede o Facebook em mais de 25 anos, o sociólogo e professor de Stanford Mark Granovetter realizou um dos primeiros e mais famosos estudos sobre redes sociais. Granovetter estava curioso sobre como elas fomentam a mobilidade social e como as pessoas em nossa vida são responsáveis por novas oportunidades. Pesquisando, num subúrbio de Boston, trabalhadores que haviam recentemente buscado emprego e conseguido uma nova posição, o sociólogo descobriu que durante tal processo as pessoas mais úteis não foram os amigos próximos e a família – presumivelmente aqueles mais propensos a ajudar. Em vez disso, mais de três quartos dos trabalhos novos foram conquistados por causa de dicas de contatos que eram vistos apenas "ocasionalmente" ou "raramente". Essa descoberta levou Granovetter a escrever um estudo inovador intitulado "A força dos vínculos fracos",[2] sobre o valor incomparável de pessoas que não conhecemos bem.

De acordo com o pesquisador, nem todos os relacionamentos – ou vínculos – são iguais. Alguns são mais próximos e outros não, e a força de um vínculo aumenta com o tempo e a experiência. Quanto mais convivemos com alguém, mais forte ele fica, porque provavelmente compartilhamos experiências e confidências com ele. Na infância, os vínculos fortes são a família e os melhores amigos. Na juventude, a tribo urbana, colegas de quarto, parceiros e outros amigos próximos.

Vínculos fracos são as pessoas que encontramos, ou com quem temos algum tipo de relação, mas que atualmente não conhecemos bem. Talvez sejam os colegas de trabalho com quem raramente falamos ou vizinhos a quem apenas dizemos "oi". Todos temos conhecidos com quem pretendemos sair, mas nunca saímos, e amigos com quem perdemos o contato anos atrás. Vínculos fracos também são os nossos ex-empregadores, professores ou quaisquer outros conhecidos que não tenham sido promovidos a amigos próximos.

Mas por que algumas pessoas são promovidas e outras não? Um século de pesquisas em sociologia – e milhares de anos de pensamento ocidental – mostra que a "semelhança gera o contato".[3] Pessoas com interesses similares se juntam por causa da homofilia, ou "amor pelo semelhante". Do pátio da escola à sala da diretoria, há mais tendência a se criarem relacionamentos estreitos com quem seja parecido com você. Como resultado, um conjunto de vínculos fortes – como a tribo urbana ou mesmo uma rede social on-line – é tipicamente um grupo incestuoso. Uma panelinha homogênea.[4]

Aqui chegamos ao que a socióloga Rose Coser denominou a "fraqueza dos vínculos fortes",[5] ou como nossos amigos próximos nos atrasam. Nossos vínculos fortes parecem confortáveis e familiares, mas, afora o apoio, podem ter pouco a oferecer. Costumam ser muito parecidos conosco – até no que se refere à falta de ação – para proporcionar mais do que empatia. Com frequência não sabem mais do que nós mesmos sobre empregos ou relacionamentos.

Já os fracos parecem diferentes demais ou, em certos casos, literalmente muito distantes para serem amigos íntimos. Mas aí está a vantagem. Por não serem meros integrantes de um bando já restrito, eles nos dão acesso a coisas e pessoas que desconhecemos. Os vínculos fracos disseminam informações e oportunidades mais longe e rápido do que os amigos próximos, já que possuem menos contatos coincidentes. Eles são como pontes cuja outra ponta você não vê, de modo que não sabe aonde podem levar.

Não é apenas quem e o que nossos vínculos conhecem que importa. É a forma de nos comunicarmos com eles também. Como os integrantes de grupos fechados de vínculos fortes costumam ser muito semelhantes, eles tendem a usar uma forma de comunicação simples, codificada, conhecida como "discurso

restrito”.[6] Econômico mas incompleto, este é a recorrência a coloquialismos e atalhos para se dizer mais com menos. Quem se comunica pela internet sabe que “d+” significa “demais”, e aqueles que usam e-mail corporativo sabem que PSC quer dizer “para seu conhecimento”.

Mas os membros de um grupo, mais do que gíria e vocabulário, compartilham suposições sobre eles próprios e o mundo. Talvez tenham frequentado a mesma faculdade, compartilhem as mesmas ideias sobre o amor ou assistam aos mesmos programas de TV – ou decididamente não assistam. Sejam quais forem as fontes específicas de semelhança, conviver com eles pode limitar quem conhecemos e o que sabemos, como falamos e, em última análise, como pensamos.

Os vínculos fracos, por outro lado, fazem com que nos comuniquemos de uma forma diferente, usando o chamado “discurso elaborado”. Diferente do restrito, que pressupõe semelhanças entre o falante e o ouvinte, o discurso elaborado não pressupõe que o ouvinte pense da mesma forma ou saiba as mesmas coisas. Precisamos ser mais minuciosos quando falamos com vínculos fracos, e isso requer mais reflexão e organização de pensamentos. Nesse tipo de comunicação, são utilizadas menos expressões enfáticas como “tipo assim” , e as frases não costumam ficar confusas. Quer estejamos falando sobre ideias relativas à carreira ou expondo nossos pensamentos sobre o amor, temos que defender nossa tese mais plenamente. Desse modo, vínculos fracos promovem, e às vezes até forçam, crescimento e mudança ponderados.

CONHEÇA COLE E BETSY

Cole saiu disparado da faculdade para curtir seus 20 anos como um aluno do ensino médio que corre para o acampamento de verão no primeiro dia de férias. Formado em engenharia, passara os anos da faculdade resolvendo equações, enquanto todos os outros pareciam estar se divertindo. Os 20 anos foram a chance de Cole se entreter. Aceitou um subemprego numa empresa de topografia, preferindo cumprir seu expediente sem pensar muito em trabalho. Mudou-se para um apartamento com um grupo de colegas que conheceu, alguns dos quais nem sequer cursaram faculdade. Ao longo de uns anos, aquela ficou sendo a tribo urbana de Cole:

Ficávamos numa boa, bebendo e conversando sobre como odiávamos o serviço ou sobre a droga que era o mercado de trabalho. Éramos contra fazer qualquer coisa. Estávamos todos estagnados. Nenhum daqueles sujeitos estava pensando numa carreira de verdade, muito menos eu. Não queria saber de esquentar a cabeça. Só pensava no próximo jogo de basquete a que eu iria ou algo parecido. Era o que eu pensava que todos os outros estivessem fazendo também, porque eu *via isso*.

Aí às vezes ouvia falar de alguém que eu tinha conhecido na faculdade que havia ganhado um dinheirão abrindo um negócio ou que conseguira um ótimo emprego no Google ou coisa assim. Eu pensava: "*Aquele cara*? Isso não é justo. Eu ralava na faculdade enquanto ele estudava antropologia." O fato foi que ele aproveitou seus 20 anos, enquanto eu fiquei vadiando sem conseguir nada. Não queria admitir, mas após um tempo eu desejava ser um daqueles sujeitos que estavam dando um rumo às suas vidas. Mas eu não sabia como.

A irmã de Cole arrastou-o à festa de 30 anos da colega de quarto dela. Desconfortável em meio a pessoas mais velhas e bem-sucedidas, Cole passou o tempo conversando com uma jovem escultora que conheceu, uma paciente minha chamada Betsy.

Betsy estava cansada de sair com o mesmo tipo de pessoa. Parecia que no momento em que rompia com alguém "sem o menor senso de responsabilidade" começava a namorar outro igualmente irresponsável. Betsy acabou vindo à terapia para analisar por que se sentia atraída repetidamente por esse tipo de homem. Mas conhecer melhor o problema não mudou o fato de que continuava saindo com os mesmos sujeitos divertidos e pouco ambiciosos. "Não consigo arranjar um cara decente", ela confessou.

Assim como Cole, Betsy não queria estar naquela festa. Ela havia conhecido a aniversariante em uma aula de *spinning* alguns anos antes e vinha recusando convites dela desde então. Num esforço para conhecer gente nova, daquela vez Betsy respondeu "sim". Pegou um táxi até a festa, sem saber direito por que estava se sujeitando àquilo.

Betsy se animou ao conhecer Cole, mas com certo pé atrás. Cole era claramente inteligente e instruído, mas não parecia estar aproveitando isso. Jantaram juntos

algumas vezes, o que pareceu promissor. Depois, após dormir na casa dele uma noite e observá-lo se levantando às 11 da manhã e pegando seu skate, Betsy desanimou um pouco.

O que ela não sabia era que, desde que começaram a sair, Cole recuperara parte de seu antigo pique. Ele observava como ela gostava de trabalhar com suas esculturas mesmo no fim de semana, como ela e as amigas adoravam se reunir para conversar sobre seus projetos e planos. Um dia Cole viu na internet um anúncio de um emprego desafiador de nível técnico em uma importante startup, mas achou que o currículo estava fraco demais para ser enviado.

Cole lembrou que um amigo do ensino médio, alguém que ele via na cidade cerca de uma vez por ano, trabalhava naquela startup. Entrou em contato, e o rapaz deu boas referências sobre Cole. Após algumas entrevistas com diferentes pessoas, ofereceram o cargo a ele. O gerente que o contratou contou ao próprio que ele havia sido escolhido por três razões: seu diploma de engenharia indicava que ele sabia como dar duro em projetos técnicos; sua personalidade parecia se enquadrar no grupo; e o conhecido que dera boas referências era popular na empresa. O resto, o gerente disse, ele poderia aprender no emprego.

Aquilo alterou radicalmente o rumo da carreira de Cole. Ele aprendeu desenvolvimento de software numa empresa pontocom de ponta. Alguns anos depois, conseguiu ser promovido a diretor de desenvolvimento em outra startup, porque àquela altura o capital que adquirira na empresa pontocom era suficiente para falar por si mesmo.

Quase dez anos depois, Cole e Betsy estão casados. Ela gerencia uma galeria de arte cooperativa. Ele é diretor de TI. Levam uma vida feliz e atribuem grande parte do sucesso ao amigo de Cole do colégio e à aniversariante que deu a festa. Vínculos fracos mudaram suas vidas.

Quando encorajo os jovens a explorarem a força dos vínculos fracos, costuma haver bastante resistência: “Detesto fazer contatos”, “Quero arrumar um emprego sem precisar de ninguém” ou “Este não é meu estilo” são reações comuns. Eu entendo, o que não muda o fato de que, ao procurarmos empregos, relacionamentos ou qualquer tipo de oportunidades, são as pessoas que menos conhecemos que serão as mais transformadoras. As novidades quase sempre vêm de fora do círculo de pessoas próximas. E os jovens que não aproveitam seus

vínculos fracos não acompanham o progresso daqueles que têm isto a dizer:

> É sempre bom ter uma rede qualquer de contatos. Nunca me preocupei demais com isso, mas tenho alguns amigos que estavam sempre estressados porque queriam que um membro da família os ajudasse a obter um emprego. Trabalho numa das três maiores empresas da minha área e só sei de apenas uma pessoa ali que obteve seu emprego sem realmente conhecer alguém. Todo o resto foi por meio de contatos.
>
> Detesto telefonar aleatoriamente para pessoas que não conheço. Mas, em uma festa, meu pai conheceu alguém que trabalhava na empresa onde estou agora e disse que eu estava interessada no ramo da moda. Liguei para aquela pessoa só para pedir informações, e ela passou adiante meu currículo. Foi assim que consegui a entrevista.
>
> Eu vivia esperando que anunciassem uma vaga num hospital onde eu queria trabalhar, mas isso nunca acontecia. Enfim liguei para uma amiga que trabalhava lá. Não tinha feito isso antes porque não sabia se aquilo estava errado ou se eu a colocaria numa situação chata. Mas de cara ela deu o nome de alguém para quem eu poderia ligar no hospital. Quando telefonei, estavam prestes a divulgar uma oferta de emprego, que eu obtive antes mesmo de anunciarem. Tudo pode mudar em um dia. Especialmente se você correr atrás.
>
> Acho que às vezes as pessoas pensam: "Não conheço ninguém, ao contrário dos outros", mas elas se surpreenderiam com os recursos inexplorados de que dispõem. Redes de ex-colegas de faculdade e colégio podem realmente ajudar; e se não houver uma rede oficial, procure um grupo da faculdade no Facebook ou no LinkedIn. Dê uma olhada e veja onde as pessoas trabalham. Se houver alguém que faça algo que você queira fazer, ligue ou mande um e-mail para uma "entrevista informativa". É o que todos acabam fazendo.

A maioria dos jovens anseia por se sentir parte de uma comunidade e se agarra aos seus vínculos fortes para se enturmar mais. Paradoxalmente, estar enredado em um grupo pode no fundo aumentar a sensação de alienação, porque nós – e nossa tribo – nos tornamos isolados e afastados. Com o tempo, a sensação inicial de pertencimento se torna uma de desligamento do mundo maior.

A verdadeira interligação não está em enviar mensagens de texto aos melhores amigos à uma da madrugada, mas em contatar vínculos fracos que façam diferença em nossas vidas, mesmo sem essa obrigação. Quando estes ajudam, as comunidades à nossa volta – mesmo a adulta, em que os jovens estão cautelosamente ingressando – parecem menos impessoais e impenetráveis. Subitamente, o mundo se torna menor e mais fácil de se navegar. Quanto mais soubermos sobre como as coisas funcionam, mais nos sentiremos parte delas.

É a partir dos favores que as coisas começam. Veja o exemplo de Benjamin Franklin.

O EFEITO BEN FRANKLIN

No final do século XVIII, Benjamin Franklin ocupava um cargo político pelo estado da Pensilvânia. Queria conquistar o apoio de um colega legislador e contou o seguinte em sua autobiografia:

> Eu não queria obter seu apoio mostrando um respeito servil por ele, então, após um tempo, adotei outro método. Tendo ouvido falar que ele tinha em sua biblioteca certo livro bem raro e curioso, escrevi uma carta expressando meu desejo de folhear aquele livro e perguntando se ele faria o favor de emprestá-lo a mim por uns dias. Ele o enviou imediatamente, e eu o devolvi em cerca de uma semana com outra carta expressando fortemente a minha gratidão. Quando voltamos a nos encontrar na Câmara, ele falou comigo (o que nunca fizera antes), e com muita civilidade; e desde então manifestou sua disposição em me servir em todas as ocasiões, de modo que nos tornamos grandes amigos até sua morte. Este é outro exemplo de que uma velha máxima que eu aprendi é verdadeira: "Aquele que lhe fez uma gentileza uma vez estará mais disposto a lhe fazer outra do que aquele a quem você próprio prestou um favor."[7]

Imaginamos que as pessoas nos fazem favores por gostarem de nós, já que é assim que funciona a tribo urbana. Mas o efeito Ben Franklin e estudos empíricos subsequentes mostram que ocorre o inverso com pessoas que conhecemos menos.[8]

Se vínculos fracos nos fazem favores, eles começam a gostar de nós. Depois, a

tendência de nos concederem outros favores no futuro aumenta. Franklin concluiu que, se quisesse atrair alguém para o seu lado, devia pedir um favor. Foi o que fez.

O efeito Ben Franklin mostra que, embora as atitudes influenciem a conduta, o contrário também pode acontecer. Se fazemos um favor a alguém, passamos a acreditar que gostamos dessa pessoa. Tal gentileza leva a outro favor, e assim por diante. O efeito Ben Franklin nos ensina que um favor gera mais favores e, com o tempo, que os pequenos geram os maiores, tal como preconiza a denominada técnica do pé na porta.

O que não se costuma discutir sobre esse efeito é uma pergunta que jovens em seus 20 anos costumam fazer: por que uma pessoa – especialmente alguém mais velho ou bem-sucedido – daria essa ajuda antes de tudo? Como Franklin conseguiu chegar àquele *primeiro* favor?

É simples. É bom ser bom.[9] Ser generoso gera certo "barato".[10] Em numerosos estudos, o altruísmo tem sido associado à felicidade, à saúde e à longevidade – *desde que a ajuda concedida não implique ônus.* Quase todas as pessoas se lembram de como começaram sendo ajudadas por aquelas que estavam mais à frente. Por causa disso, existe uma reserva de boa vontade em relação aos jovens. Parte do bom envelhecimento consiste em ajudar os outros,[11] e os jovens que pedem ajuda aos vínculos fracos dão a estes uma chance de praticarem o bem e de se sentirem bem – a não ser que o pedido seja descabido.

Portanto, falemos sobre isso.

Às vezes, jovens com dúvidas quanto à carreira recorrem a vínculos fracos bem-sucedidos esperando que possam ajudá-los a decidir o que fazer de suas vidas. Esses tipos de favor, mesmo não sendo exagerados, podem atrapalhar as agendas ou as atribuições dessas pessoas. Simplesmente leva tempo demais digitar uma resposta com vários parágrafos a um e-mail sobre qual curso de graduação alguém deve escolher. E realmente não cabe a um vínculo fraco dizer se você deve ser assistente social ou cantor de música popular.

É como uma profissional de recursos humanos me disse: "Há pessoas que marcam entrevistas para me consultar sobre futuros cargos disponíveis em nossa empresa, e elas vêm e ficam lá paradas, me olhando. Dá vontade de dizer à pessoa: '*Você* marcou esta entrevista. Espero que tenha algumas perguntas boas.

Não indague apenas há quanto tempo estou na empresa só para puxar assunto até que eu lhe diga o que fazer de sua vida.'"

Analisemos melhor o favor que Franklin pediu. Ele não mandou um mensageiro entregar ao legislador um bilhete com um convite qualquer, como o equivalente no século XVIII a um e-mail com o título "Café?" ou "Um bate-papo rápido?". Franklin sabia que esse tipo de abordagem pareceria vago demais a um profissional ocupado. Ele foi mais objetivo – e estratégico.

Franklin pesquisou o legislador e descobriu a área de especialização dele. Apresentou-se como uma pessoa séria com uma necessidade de acordo com isso. Tornou-se interessante. Tornou-se relevante. E pediu um favor claramente definido: consultar um livro.

Eu aconselharia a mesma abordagem atualmente quando você pedir aos seus próprios vínculos fracos cartas de recomendação, sugestões, que o apresente a alguém ou solicitar entrevistas informativas bem planejadas: torne-se interessante. Torne-se relevante. Faça o que for necessário a fim de saber justamente o que quer ou de que precisa. Depois, respeitosamente, peça-o. Alguns vínculos fracos responderão não. Mais pessoas do que você imagina dirão sim. O caminho mais rápido para algo novo é um telefonema, um e-mail, uma caixa com livros, um favor, um aniversário de 30 anos.

Certa vez recebi um biscoito da sorte que dizia: UM HOMEM SÁBIO CONSTRÓI A PRÓPRIA SORTE. Talvez a melhor coisa que possamos fazer para construir nossa própria sorte aos 20 anos seja dizer sim aos nossos vínculos fracos ou dar-lhes um motivo para dizerem sim a nós. As pesquisas mostram que a quantidade de pessoas em nossa rede social *diminui* ao longo da vida adulta, à medida que carreiras e famílias se tornam mais movimentadas e mais definidas.[12] Portanto – especialmente quando trocamos frequentemente de emprego, de colegas de quarto e de cidade –, este é o momento de nos conectarmos, não apenas com nossos semelhantes, mas com quem consiga ver as coisas de forma um pouco diferente. Os vínculos fracos melhorarão sua vida agora – e repetidas vezes nos anos seguintes – se você tiver a coragem de saber o que quer.

O CONHECIDO IMPENSADO

A incerteza sempre fará parte do processo
de assumir o comando.

– HAROLD GENEEN, executivo

A juventude não busca permissividade total, mas novas formas de
enfrentar diretamente o que realmente importa.

– ERIK ERIKSON, psicanalista

IAN ME CONTOU QUE PASSOU SUA JUVENTUDE como se estivesse no meio do oceano, essa vasta e indefinida extensão de água. Não conseguia ver terra firme em nenhuma direção, de modo que não sabia qual rumo tomar. Sentia-se esmagado pela perspectiva de que podia nadar para qualquer lugar ou fazer qualquer coisa. Além disso, ficou estagnado pelo fato de não saber qual das opções iria funcionar. Cansado e desesperançoso aos 24 anos, disse que se debatia na água para permanecer vivo.

Enquanto eu ouvia Ian, começava a me sentir um pouco desesperançosa também.

Procuro, como dizem os psicólogos, "entrar no mundo dos meus pacientes", mas a metáfora do oceano de Ian era um problema real. Quando me imaginava ali com ele, com tantas direções que pareciam as mesmas, nem eu conseguia encontrar uma boa solução.

– Como é que as pessoas *se salvam* do oceano? – perguntei a Ian, sondando se ele tinha alguma ideia de como poderia parar de se debater na água.

– Não sei – ele disse, virando a cabeça enquanto se concentrava. – Eu diria que

você escolhe uma direção e começa a nadar. Mas não dá para distinguir uma da outra, portanto não é possível escolher. Você nem sequer sabe se está nadando em direção a algo, então por que consumir toda a sua energia tomando o rumo errado? Acho que tudo que você pode fazer é esperar que apareça alguém num bote ou coisa parecida... – Ian concluiu, quase aliviado.

Existe certo terror associado a dizer: "Minha vida depende de mim." É assustador perceber que não existe mágica, que você não pode ficar simplesmente esperando, que ninguém pode realmente salvá-lo e que você precisa fazer algo. Não saber o que se quer fazer da vida – ou ao menos não ter ideia de como agir – é uma defesa contra tal terror. É uma resistência a admitir que as possibilidades não são infinitas. É um meio de fingir que o agora não importa. Estar confuso quanto às opções não passa de uma esperança de que talvez exista um meio de viver a vida sem assumir o comando.

Sendo assim, Ian esperava que alguém viesse, o resgatasse e carregasse em uma direção predeterminada. Isso acontece o tempo todo. Talvez ele subisse a bordo com um grupo de amigos ou alguma namorada. Seguiria o rumo deles por um tempo e esqueceria sua vida um pouco mais. Mas eu sabia no que aquilo ia dar. Ian acordaria um dia numa terra distante, com um emprego ou vivendo num lugar que não teria nada a ver com ele. Estaria a um mundo de distância da vida que subitamente perceberia querer.

Com sua metáfora do oceano, Ian fingia não haver uma vida específica que desejasse. Era como se ele não tivesse passado, futuro, nem razão para seguir um caminho ou outro. Não vinha refletindo sobre os anos que já havia vivido, nem pensava nos anos que ainda tinha à frente. Como ele disse, aquilo impossibilitava uma tomada de atitude. Como Ian não sabia que jovens que fazem escolhas são mais felizes do que aqueles que se debatem na água, manteve-se confuso. Assim ficava mais fácil.

Ian convivia com um grupo indeciso. Na loja de bicicletas onde trabalhava, seus amigos garantiam que ele ainda não precisava tomar decisões – "Nós não estamos tomando!", eles se vangloriavam. Tinham longas discussões sobre nunca se acomodarem nem se venderem, mas lá estavam fadados ao subemprego e sacrificando seus futuros. Suspeitei de que Ian tinha me procurado porque de

algum modo sabia que aquelas conversas estavam cheias de mentiras involuntárias.

Quando ele conversava com os pais sobre sua vida sem rumo no oceano, ouvia outras mentiras. Sua mãe e seu pai diziam: "Você é o melhor! O céu é o limite!" Lembravam-no de que conseguiria fazer qualquer coisa que metesse na cabeça. Não entendiam que aquele encorajamento vago não ajudava em nada. Em vez de coragem, gerava confusão.

Jovens como Ian foram criados ouvindo comandos abstratos – "Persiga seus sonhos!", "Pense grande!" –, mas com frequência não sabem bem de que forma realizar tais coisas. Não têm ideia de como conseguir o que querem e, às vezes, nem sabem *o que* querem. Quanto a isso, Ian me disse, quase desesperado: "Minha mãe e todos os outros vivem me dizendo que sou sensacional e que estão muito orgulhosos de mim. Dá vontade de perguntar: *por quê?* Em que exatamente me destaco?"

Longe de narcisisticamente apreciar o elogio da mãe, Ian já percebia havia muito que as palavras dela eram genéricas demais para significar grande coisa. E sentia-se ludibriado – com motivo. A vida não é ilimitada, nem Ian. Os jovens costumam dizer que gostariam de ter menos opções, mas naquele momento Ian não possuía tantas como disseram. E quanto mais esperasse para agir, menos ainda ele teria.

– Quero que você volte na semana que vem – eu disse. – Aí vamos sair do oceano. Não é a metáfora certa. Vamos comprar geleia em vez disso.

Existe um estudo clássico em psicologia conhecido como o "experimento da geleia".[1] Ele foi conduzido por uma pesquisadora chamada Sheena Iyengar, que, então na Universidade de Stanford, pensou que o mercado local seria um excelente lugar para entender como as pessoas fazem escolhas. Os auxiliares de pesquisa de Sheena se passaram por fornecedores de geleia e armaram mesas de degustação em uma delicatéssen. Numa fase do experimento, seis sabores de geleia ficaram disponíveis para prova: pêssego, cereja preta, groselha, marmelada, kiwi e coalhada de limão. Em outra, 24 sabores foram oferecidos: os seis já mencionados e mais 18. Em ambas as fases, os clientes que fizessem a degustação poderiam depois usar um cupom para comprar um pote a um preço menor.

A descoberta principal do estudo foi que a mesa com 24 sabores chamava mais atenção, mas resultava em menos compradores. As pessoas acorriam àquela abundância empolgante de sabores, mas logo se cansavam e desistiam totalmente de comprar geleia. Somente 3% dos que foram à mesa de 24 sabores adquiriram o produto depois. Já quem optou pela mesa de seis sabores teve mais facilidade em decidir qual pote preferia, e cerca de 30% deixou a loja com um pote de geleia entre as compras.

Na semana seguinte, contei a Ian sobre o experimento e perguntei se ele estaria se sentindo sufocado demais pelas supostas possibilidades da vida para escolher uma delas.

– Eu me *sinto* sufocado porque poderia fazer qualquer coisa na minha vida – ele disse.

– Então vamos falar de coisas concretas, como escolher geleia.

– Estou na mesa de seis sabores ou na de 24?

– Excelente pergunta. Acho que parte de tomar uma decisão aos 20 e poucos anos é perceber que não existem 24 sabores à mesa. Isso é um mito.

– Por quê?

– Pessoas na sua faixa etária ouvem que estão diante de uma série ilimitada de opções. Ser informado de que você pode fazer qualquer coisa ou ir a qualquer lugar é como estar no oceano que você descreveu ou diante da mesa com os 24 sabores. Mas ainda não conheci um jovem que disponha de 24 opções realmente viáveis. Cada um pode escolher entre seis sabores, na melhor das hipóteses.

Ian me fitou aturdido, de modo que prossegui:

– Você passou mais de duas décadas moldando quem é. Tem experiências, interesses, forças, fraquezas, diplomas, preocupações, prioridades. Você não saltou neste momento no planeta ou, como você diz, no oceano. Os últimos 25 anos são relevantes. Você está diante de seis sabores de geleia e sabe se prefere kiwi ou cereja preta.

– Quero apenas que as coisas sejam ótimas – Ian disse. – Quero que tudo funcione.

– Você está sendo vago, evitando saber o que já sabe.

– Então a senhora acha que já sei o que eu devo fazer?

– Acho que sabe algo. Acho que há realidades. Vamos começar por elas.

– Então vou ter que me imaginar ganhando na loteria...

– Como assim?

– Às vezes você se pergunta o que faria da vida se isso acontecesse, e é aí que descobre o que realmente quer.

– Esta não é a pergunta certa – reagi. – Não condiz com a realidade. Ela pode fazer você pensar o que faria se talento e dinheiro não importassem. Mas importam. A pergunta que os jovens precisam fazer a si próprios é o que fariam de suas vidas se *não* ganhassem na loteria. O que você seria capaz de fazer suficientemente bem para sustentar a vida que deseja? E o que você curtiria o bastante para não se importar em trabalhar naquilo de uma forma ou de outra ao longo de anos?

– Não sei responder.

– Isso não pode ser verdade.

Nos meses seguintes, Ian contou-me sobre suas experiências no trabalho e na faculdade. Por um longo tempo, apenas ouvi. Ian falava, e *ambos* ouvíamos o que ele dizia. Dali a pouco, voltei a informações específicas sobre o que ouvira e vira. Houve um interesse precoce por desenho. Um amor na infância por LEGO e construção. Uma faculdade de arquitetura que havia começado, mas não terminara, porque aquilo parecera arcaico demais. Ele se graduou em ciências cognitivas porque gostava de tecnologia e percepção. Percebi um Ian bem desenvolto falando sobre seu desejo de criar alguns tipos de produto.

Ele acabou refletindo sobre todas as opções que lhe pareciam disponíveis. Reuniu seis sabores tangíveis de geleia, seis coisas que poderia começar a fazer:

– A: eu poderia continuar trabalhando na loja de bicicletas, mas seria meio torturante. Sei que é a coisa errada a se fazer. Meu gerente já passou dos 40 e algo nisso realmente me incomoda. B: estudar direito. Meus pais vivem dizendo que é isso que eu deveria fazer, mas eu não quero prestar vestibular e detesto ler e escrever, e acho que tem muito disso nesse curso. C: agora que tem tanto design na internet, isso me interessa, tal como a interface entre ele e a tecnologia. Eu me candidatei a um programa de trainee em design digital em Washington alguns anos atrás. Foi para uma empresa que recebe um monte de alunos de pós-graduação e meio que os treina para lançá-los no mercado. Eu queria ter feito

aquilo, mas não fui aprovado. D: ter aulas de árabe e fazer algo como, digamos, relações internacionais ou coisa do tipo, e talvez ser enviado a algum lugar no exterior. Mas isso não passa de uma ideia. Eu me inscrevi num curso um tempo atrás, mas nunca fui lá. E: visitar meu amigo no Camboja para ganhar mais algum tempo, mas meus pais estão fartos de me ver fazendo isso. F: ir a St. Louis passar um tempo com minha ex-namorada. Ela não perde um episódio de *Grey's Anatomy* e diz que nós dois deveríamos fazer uma pós. Mas eu só fiz duas matérias relativas a ciência na faculdade, e não me saí muito bem nelas. De qualquer modo, isso talvez soe mal, mas não consigo nem encará-la enquanto não resolver sozinho esse problema do trabalho.

(Não soou mal. O trabalho na frente do amor. Eu já ouvira aquilo de outros jovens – especialmente do sexo masculino – muitas vezes antes.)

Ao refletir sobre suas opções reais, Ian deparou com a versão dos 20 anos do que o psicanalista Christopher Bollas denomina "conhecido impensado":[2] o que sabemos sobre nós mas de algum modo esquecemos. São os sonhos que perdemos de vista ou as verdades que temos, mas não externamos. Talvez não explanemos o conhecido impensado para outras pessoas por temermos o que poderiam pensar. Ou, ainda mais frequente, pelo que significará então para nós.

Ian fingia que não ter ideia sobre o que fazer era a parte difícil quando, bem no fundo, acho que ele sabia que fazer uma escolha dá início a uma incerteza *real*. A incerteza mais apavorante é desejar algo mas não saber *como* obtê-lo. É se esforçar por algo mesmo que não seja seguro. Quando fazemos escolhas, abrimo-nos para o trabalho árduo, o fracasso e o sofrimento, de modo que às vezes parece mais fácil não saber, não escolher e não fazer.

Mas não é.

– Ian, no dia em que o conheci, você disse que estava no meio do oceano. Tive a impressão de que não havia nada em particular que desejasse fazer, como se não tivesse ideia alguma do que queria. Você não estava deixando você mesmo conhecer seus próprios pensamentos. Existe algo que você quer. Quer tentar algo em design digital.

– Eu não sei... – Ian disse de forma evasiva.

Nesse momento surgiram todas as dúvidas contra as quais o desconhecimento

de Ian vinha se defendendo.

– Mas eu não sei como obter um emprego em design digital...

– Eu sei.

– E se eu conseguir e depois mudar de ideia?

– Então você fará outra coisa. Este não é o único pote de geleia que você terá para comprar.

– Mas se eu for atrás e não der certo terei desperdiçado essa opção.

– Não, você terá se informado melhor sobre ela. Questões importantes permanecem mesmo após sua escolha: você consegue ganhar a vida fazendo isso? Gostará do trabalho? São coisas que você precisa descobrir.

– Fico estagnado pensando que preciso saber se determinada tentativa funcionará. Parece mais seguro não escolher.

– Não fazer escolhas não é seguro. As consequências virão mais à frente, nos seus 30 ou 40 anos.

– Não paro de pensar que meus pais dirão que eu deveria fazer algo mais prestigioso, como direito. Ou acho que deveria fazer algo mais interessante, como estudar árabe. Não quero que minha vida seja um pote de geleia. Isso seria entediante.

– Isso é também o que o impede de saber o que você no fundo sabe e agir com base nisso. É o que chamamos de "tirania dos deverias".

Mais sobre Ian adiante.

Minha vida deveria parecer melhor no Facebook

O perfeito é inimigo do bom.

– VOLTAIRE, escritor e filósofo

Se quiséssemos apenas ser felizes, seria fácil; mas queremos ser mais felizes do que as outras pessoas, o que é quase sempre difícil, porque as imaginamos mais felizes do que são.

– CHARLES DE MONTESQUIEU, filósofo

– Acho que estou tendo um colapso nervoso – Talia disse ao irromper em lágrimas.

– Um colapso nervoso? – perguntei, sem jamais tê-la visto antes. – Você pode me explicar como é isso?

Talia me envolveu numa torrente de palavras e soluços.

– Me formei na faculdade quase dois anos atrás. Por algum motivo ridículo, saí de lá achando que iria embarcar na melhor época da minha vida. Eu havia enlouquecido com meu perfeccionismo por quase 15 anos e via o que eu até então não tinha explorado como a fuga perfeita daquela tortura. Infelizmente, as noites sem fim nas baladas e a liberdade de fazer o que eu queria não se mostraram tão fabulosas quanto eu esperava.

Ela procurou um lenço de papel na bolsa.

– Após alguns meses, eu estava vivendo solitária e depressiva em San Francisco. A maioria dos meus amigos se dispersaram pelo país, e o mais próximo deles, com quem eu estava morando, subitamente deu uma guinada na vida e me

abandonou. Passei dias na internet em busca de emprego e indo para a academia. Sinto como se eu estivesse entrando em colapso. Não consigo dormir. Choro o tempo todo. Minha mãe acha que preciso de medicação.

Ouvi mais um pouco.

– E estes deveriam ser os melhores anos da minha vida!

– E são?

– Sim – ela disse, desta vez parecendo um tanto insegura.

– Pela minha experiência, estes são os anos mais incertos e estão entre os mais difíceis da vida.

– Por que ninguém diz isso para nós?!

– Talvez não ajude em nada, mas estou dizendo agora.

– Me sinto um grande fracasso. Na escola tinha uma fórmula. Era muito fácil saber o que fazer, portanto você sabia se estava bem ou não, de acordo com o próprio potencial. Às vezes penso que eu deveria fazer uma pós-graduação porque pegaria bem e eu poderia de novo obter notas dez, o que não sei como fazer nos meus 20 anos. Sinto como se eu estivesse falhando pela primeira vez.

– O que uma nota dez significaria neste momento?

– Sei lá. Aí é que está o problema. Sinto que não deveria estar pior do que...

– Pior do que...?

– Acho que eu pensava que a vida deveria ser espetacular, qualquer que seja a definição desta palavra. Espetacular era tirar dez quando eu estava na escola. Depois achei que talvez fosse ter algum emprego ou um namorado incrível. Achava que minha vida seria maravilhosa! Que o amor me proporcionaria vários gestos espetaculares. O trabalho deveria fazer as pessoas dizerem "Uau!", mas não é o que acontece.

– Claro que não.

– Mas olhe o Facebook! Estes deveriam ser meus dias de glória.

Você se surpreenderia com o número de horas por semana que passo ouvindo sobre o Facebook. Muitos pacientes sentem que, por meio dele, suas vidas são avaliadas, até julgadas, diariamente. Admitem com relutância que ao longo de horas ficam postando fotos e comentários, percorrendo-os repetidas vezes, tentando ver como os outros verão a própria página. Imaginam a reação de ex-

namorado(a)s ao verem sua aparência atual. Um dos meus pacientes ri do que denomina sua "autopublicidade" no Facebook. Todos os pacientes acham que são os únicos a fazer esse tipo de confissão.

Mas não são.

O Facebook e outras redes sociais têm o poder de ajudar as pessoas a se sentirem mais conectadas e menos sós. Cerca de 90% dos usuários dizem que usam o Facebook para se manterem atualizados sobre velhas amizades, e 50% descobriram nele algo importante sobre os amigos.[1] Isso pode ser especialmente útil aos 20 anos porque, como Talia observou, esses são alguns dos anos mais dispersos de nossas vidas. O Facebook pode ajudar os jovens a se sentirem mais conectados e menos perdidos. Então por que tantos deles secretamente, ou nem tão secretamente assim, odeiam essa rede social?

Para muitos, o Facebook serve menos para procurar amigos do que para espioná-los. Pesquisas mostram que, em média, os usuários passam mais tempo olhando as páginas dos outros do que postando conteúdo próprio.[2] Os visitantes mais frequentes – em sua maior parte mulheres que postam e compartilham fotos e recebem atualizações de status – usam o site para "vigilância social". Essas pessoas geralmente passam memos tempo entrando ou permanecendo em contato com amigos do que os investigando. E meus pacientes estão certos: julgamento e avaliação *estão* ligados. Em um estudo, cerca de 400 participantes olharam páginas fictícias do Facebook e avaliaram a atratividade dos perfis, chegando à conclusão de que os proprietários mais atraentes eram aqueles com os amigos mais atraentes.[3]

Apesar das promessas revolucionárias, o Facebook pode transformar nosso dia a dia naquele casamento de que todos ouvimos falar: a noiva escolhe as amigas mais bonitas, e não as melhores, para serem as damas de honra. A sensação pode ser a de estar em um concurso de popularidade em que receber um "Curtir" é tudo o que importa, ser o melhor é a única opção respeitável, a aparência de nossos parceiros é mais importante do que as ações deles, a corrida para se casar está em andamento e precisamos ser espertos o tempo todo. Pode ser mais um lugar não para se estar, e sim para *parecer*.

Mais do que de nos atualizarmos, o Facebook pode ser um meio de *nos*

equipararmos aos outros.[4] O pior é que agora sentimos essa necessidade não só em relação aos nossos amigos próximos e vizinhos, mas a centenas de outros cujas atualizações diárias nos lembram de quão gloriosa a vida deveria ser.

Há pouco tempo uma paciente de 26 anos me disse: "*Todas* as minhas amigas estão para ter bebês. Sinto que estou ficando para trás." Estatisticamente isso não parecia possível, de modo que perguntei quais amigas: quem ela já havia mencionado nas sessões que estava grávida? Ela disse: "Ah, nenhuma dessas amigas. Só uma tonelada das outras 900 pessoas que eu nem sequer conheceria se não fosse pelo Facebook." Outro paciente confessou: "Me sinto satisfeito com o progresso da minha carreira até olhar o Facebook e ver o que as outras pessoas estão fazendo."

A maioria dos jovens em seus 20 anos não cai na armadilha de comparar sua vida com a de celebridades, mas mesmo assim tratam as imagens e postagens dos colegas do Facebook como reais. Não reconhecemos que quase todo mundo está mantendo seus problemas ocultos. Essa subestimação de quanto os outros jovens estão lutando faz com que tudo pareça uma comparação social ascendente, onde nossa vida pouco perfeita parece sem graça se comparada com a espetacular que todos os outros parecem estar vivendo. Com isso, jovens como Talia, em vez de se sentirem fortalecidos e conectados, sentem-se desamparados.

Quando Talia entrou na internet, os empregos que achou não combinavam com as festas e vidas que via no Facebook.

– Isso faz eu me sentir deprimida e estagnada, porque não estou salvando órfãos como todos os outros – ela disse.

– Você queria estar salvando órfãos?

– Quero desenvolver o meu potencial.

– O que salvar órfãos tem a ver com o *seu* potencial? Você tem algum tipo de interesse ou experiência em ajuda humanitária?

– Com certeza não.

A BUSCA DA GLÓRIA E A "TIRANIA DOS DEVERIAS"

Cada pessoa tem uma necessidade intrínseca de crescer rumo ao seu potencial, assim como uma semente que se torna uma árvore. Mas como nem todos somos sementes nem viraremos carvalhos, costuma haver confusão sobre o que

exatamente significa "crescer rumo ao nosso potencial". Alguns jovens sonham pequeno demais, sem entender que suas opções nessa fase importam e estão na verdade moldando os anos à frente. Outros já superestimam a própria capacidade, estimulados mais por fantasias sobre possibilidades ilimitadas do que pela experiência. Parte de desenvolver o próprio potencial consiste em perceber como nossos dons e nossas limitações específicos se enquadram no mundo à nossa volta. *Perceber* onde nosso potencial autêntico realmente reside.

Persegui-lo torna-se o que a teórica do desenvolvimento Karen Horney denominou uma "busca da glória", quando de algum modo aprendemos mais sobre o que é ideal do que sobre o que é real. Talvez sintamos uma pressão cultural para ser um engenheiro antes de descobrirmos o que exatamente isso implica; talvez nossos pais nos digam mais sobre o que deveríamos ser do que sobre como somos; ou talvez o Facebook sugira que nossa vida aos 20 anos deveria parecer bem melhor. Correndo atrás de ideais, nos desligamos do que é verdadeiro sobre nós e o mundo.

Às vezes meus pacientes não deixam claro se estão perseguindo seu potencial ou em busca da glória, mas esta é bem fácil de se detectar. Qualquer busca da glória é impulsionada pelo que Karen denominou a "tirania dos deverias". Ouvindo Talia falar, era difícil *não* perceber os "deverias" espalhados por suas frases: o trabalho deveria ser incrível; ela deveria estar fazendo pós-graduação, sua vida deveria parecer melhor do que realmente é.

Os "deverias" podem se disfarçar de altos padrões ou metas elevadas, mas não são a mesma coisa. Metas nos orientam a partir de dentro e dão a sensação de sonhos autênticos, enquanto "deverias" são julgamentos paralisantes vindos de fora e parecem obrigações opressivas, além de criarem uma falsa dicotomia entre satisfazer um ideal e ser um fracasso, entre a perfeição e a acomodação. A tirania dos deverias até nos desvia dos nossos maiores interesses.

Ao contrário do que vemos e ouvimos, alcançar o próprio potencial não é algo que costuma ocorrer aos 20 anos – isso acontece lá pelos 30, 40 ou 50. E começar esse processo com frequência significa fazer o que não parece tão bom, como ser entregador ou ter um emprego de principiante. Um cliente de 20 e poucos anos que trabalha numa mesa de operações de valores recentemente me disse: "Estes são os anos em que dou duro, certo?" E outro que trabalha com jornalismo

perguntou: “Parece que vou ficar servindo café para os meus superiores no escritório pelo menos até os 30, não é?”

Sim.

Talia e eu passamos algum tempo conversando sobre o que era *real*. Uma taxa de desemprego alta. Salários iniciais baixos para recém-graduados e somente cerca de metade destes trabalhando em empregos que requerem nível universitário.[5] O perigo de ficar desempregado por tempo demais. Assim é que eram realmente as vidas de seus amigos e amigas.

Com problemas financeiros desde a infância, Talia precisava de um emprego – maravilhoso ou não – e ela sabia disso. Também tinha de encontrar meios de se sentir bem consigo mesma sem notas dez, porque, feliz ou infelizmente, aqueles dias haviam passado.

O esforço da minha paciente na faculdade não foi em vão. Numa época em que tanta gente tem dificuldade em achar emprego, logo ela foi contratada como analista de marketing. Seu trabalho era difícil, mas Talia viu que era o atrito entre ela própria e suas atribuições que desencadeava seu real potencial. Na faculdade, Talia fora ótima em *seguir* instruções, mas no trabalho tornou-se mais autossuficiente. Sua facilidade em lidar com as pessoas aumentou por meio de reuniões e telefonemas, e ela descobriu que tinha um verdadeiro talento para coordenar equipes e projetos. Desabar no sofá com uma comida dessas que já vêm prontas após um longo dia de trabalho não era o que ela esperara de seus 20 anos, mas se sentia mais contente e bem-sucedida do que em qualquer momento anterior.

Ela explicou aquela mudança assim:

> Durante um tempo, temi que estivesse me rebaixando ou deixando de desenvolver o meu potencial por não obter uma bolsa de estudos ou não fazer uma pós-graduação, embora eu soubesse que esses tipos de coisa não teriam me tornado feliz. Eu sabia que realmente não queria fazer aquelas coisas. Mas as atividades das pessoas eram melhores que as minhas, então parecia que o que eu estava fazendo não era suficiente. Eu sabia que tinha de parar de me preocupar com o modo como a vida deveria parecer, porque isso não era bom.
>
> Parei de pensar se o que eu estava fazendo estava abaixo da minha capacidade.

Aprendi a não me preocupar em chegar ao próximo nível e a me concentrar apenas na tarefa sob minha responsabilidade. Se estavam dispostos a me deixar realizá-la, eu estava disposta a tentar. Acho que o fato de eu nunca ter me sentido superior àqueles à minha volta e de estar concentrada apenas em aprender e obter resultados foi o que me levou a posições cada vez melhores na minha empresa.

Acho que podemos dizer que fiquei humilde. Vi que a grandeza advinha de investir no que eu tinha, de fazer parte do que estava ao meu alcance. Consegui descobrir uma área profissional em que eu jamais cogitaria atuar e aprendi a valorizar meus talentos. Tenho mais coragem e autoconfiança, além de muito mais perseverança. Até agora, os meus 20 anos têm sido um grande, mas rude, despertar. Sou grata também à transformação interna por que passei.

A busca da glória por Talia poderia ter terminado na faculdade e no trabalho, mas, quase dois anos depois, a tirania dos deverias continuava após o expediente.[6] Nas noites de segunda a sexta, ficava sentada em casa clicando nas fotos das festas que estava aparentemente perdendo. Pedia desculpas às amigas por não sair mais, embora estivesse cada vez mais entediada por passar os fins de semana conversando com gente bêbada. Uma tarde ela chegou ao consultório chorando, me lembrando muito da primeira vez em que a vi em lágrimas.

– Agora eu não deveria estar viajando pela França ou algo do tipo por uns três anos? – ela perguntou igualmente irritada e confusa.

– Talvez... talvez *não* – eu disse lentamente, tentando decifrar em minha mente o que poderia ter provocado aquilo. Com sua camisa de alfaiataria e uma bolsa minúscula, não parecia que Talia curtiria viajar por três anos. E como pagaria a viagem? – Morar fora esse tempo todo é o que você quer fazer?

– Não – ela confessou –, mas eu não deveria estar vivendo meu próprio *Comer, Rezar, Amar*?

Já tendo ouvido esse "deveria" antes, dei minha resposta habitual:

– Veja bem, a Elizabeth Gilbert já era uma escritora havia muitos anos antes de vender o conceito de um livro baseado em suas viagens pós-divórcio. Viajar e escrevê-lo envolveu uma autodescoberta, mas foi algo dela. Se alguém lhe oferecer algumas centenas de milhares de dólares para ver o mundo, aí sim

podemos conversar sobre viagem.

– Está certo. Ela riu enquanto chorava. – Aquilo foi no livro. Esqueci este detalhe.

– Por que você está perguntando sobre isso agora? Gostaria de tirar umas férias na França?

Talia começou a soluçar forte.

– Não, a verdade é que... eu só queria voltar para a casa dos meus pais.

– Ah, então vamos falar *disto*.

Quando perguntei sobre o "só" em "eu só queria voltar para a casa dos meus pais", Talia disse que sentia que aquilo seria "desistir" ou "optar por uma saída fácil". Os amigos dela não conseguiam entender por que ela iria querer deixar a área da Baía de San Francisco e voltar ao Tennessee. Seu pai, alguém cujas próprias viagens haviam definido quem ele era, disse que aquela era a chance dela de se aventurar. Sempre que ela insinuava que queria voltar para casa, ele perguntava: "Por que você iria querer isso?"

O pai de Talia se estabeleceu bem longe dos parentes, de modo que ela cresceu em Nashville sem avós. Quando o Natal se aproximava, os amiguinhos improvisavam shows de talentos com os primos no quintal e recebiam dinheiro da avó deles. Ela e suas irmãs ficavam quietinhas em casa. "Era meio triste", ela disse. "Quero que meus filhos conheçam os avós."

Desta vez conversamos sobre o que era real, não em relação a taxas de desemprego e empregos para principiantes, mas em termos do que era autêntico para a minha paciente. Contei a ela que a vida adulta não se baseia em comer, rezar e amar, mas sim na pessoa, no lugar e na coisa: com quem estamos, onde moramos e como ganhamos a vida. Começamos nossa vida com o que, dentre essas coisas, nos é mais familiar.

Talia estava curtindo sua carreira ascendente em marketing e agora tinha uma visão clara sobre seu lugar. Aquilo era encorajador. Numa época em que muitos jovens anseiam por um lar e não têm ideia de onde estarão em dez anos, escolher onde se estabelecer pode ser incrivelmente útil. Seja perto da família ou em outra cidade que você adore, saber o seu lugar não é algo a ser desprezado.

– Alguns amigos meus são *daqui* – Talia disse com inveja. – Podem ir de carro jantar com os pais sempre que querem. Sinto falta das minhas irmãs. Gostaria de

poder fazer isso. Parece bem legal.

– Por que suas irmãs ficaram em Nashville?

– Ah, elas são gêmeas. As caçulas. Bem, elas se formaram na faculdade agora, mas não se importam com o que os outros pensam.

– Então elas são verdadeiras rebeldes por ficarem em casa.

– Sim. Engraçado, né? – Talia riu tristemente. Depois se inclinou e, com uma voz ligeiramente mais baixa, contou-me o que parecia um segredo: – Outro dia eu estava num ônibus e pensei comigo mesma: talvez esta seja minha grande aventura. Talvez seja esta!

– Isso é assustador? – perguntei, sem entender direito. – Esta ser a maior aventura da vida para você?

Com um suspiro enfático, ela quase gritou:

– *Não*! Seria um alívio! Eu poderia voltar para casa!

Permaneci calada enquanto Talia chorava um pouco. Pensei no que via quando olhava para ela. Via uma jovem mulher que já tinha explorado um pouco o mundo, trabalhara duro e adquirira um ótimo capital. Agora ela sentia que não permitiriam que levasse aquilo para casa.

Os amigos invalidavam o que era real em Talia ao suporem que procurar era melhor do que achar, afinal, para eles, amigos eram melhores do que família, e se aventurar era melhor do que voltar para casa. Não consegui pensar em nenhum bom motivo para Talia não poder retornar a Nashville. Perguntei de onde essa ideia tinha saído.

– Do meu pai. E dos meus amigos aqui.

– Seus amigos não querem um lugar que possam chamar de lar?

– Sim. Mas eles dizem que sou jovem demais para desejar isso. Como se fosse muito cedo.

– Cedo demais? – perguntei.

– Para eles, estabilizar-se é *acomodar*-se. Mas vou à casa deles, e a minha vizinha do lado, por exemplo, não faz nada da vida e critica cada cara que namora. Ainda está tentando descobrir qual carreira seguir e decidindo se vai fazer pós-graduação. Olho em volta o lugar onde ela mora e... é apenas um monte de móveis que não combinam! *E ela está com 30 anos!* Sei que isto soa mal, mas acho que ela não está nada contente e espero não terminar assim.

– Como você quer que seja sua vida quando chegar aos 30?

– Quero estar em Nashville, provavelmente trabalhando em marketing, talvez como gerente de marca. Espero ter conhecido alguém e formado um lar. Me vejo em Nashville aconteça o que acontecer.

– Então o que está fazendo aqui?

– Todo mundo diz que eu deveria estar explorando o mundo. Mas já *fiz* isso! Só quero ir para casa!

– Então por motivos culturais você se sente na obrigação de ficar adiando essa mudança.

Talia começou a refletir se voltar para Nashville seria escolher a saída fácil ou se, àquela altura, estava criando obstáculos desnecessários.

– Por que viver aqui está me arruinando? Por que estou tentando conhecer alguém tão longe de onde quero estar? – indagou.

– Boas perguntas.

Talia começou a pesquisar na internet empregos em Nashville. Acabara de perder uma vaga numa empresa de marketing.

– Teria sido maravilhoso – ela disse. – Eu teria adorado, mas a vaga já foi preenchida.

– Ligue para eles – sugeri. – Pode estar preenchida porque estão sentados diante de uma pilha de currículos impessoais. E descubra se você conhece alguém que tenha um contato nessa empresa.

Dali a alguns dias, Talia ligou para cancelar nossa sessão, dizendo que estava a caminho de Nashville para uma entrevista. Na semana seguinte, entrou no consultório e disse:

– Tenho uma boa notícia!

Talia aproveitou suas últimas semanas na cidade e chegou a sentir falta de seus anos de faculdade e pós-graduação na Califórnia. Mas, ao contar à vizinha de mais de 30 anos sobre o emprego novo no Tennessee, esta fez uma observação sarcástica sobre como a minha paciente estaria casada e com bebês brevemente. Depois bateu a porta na cara de Talia, que voltou saltitante para casa. Estava pronta para tocar a própria vida.

A VIDA PERSONALIZADA[1]

Aceitar a vida em seus fragmentos desconexos é uma experiência adulta de liberdade, mas esses fragmentos continuam tendo de se encaixar e fixar em algum lugar que, espera-se, lhes permita crescer e perdurar.

– RICHARD SENNETT, sociólogo

A identidade de uma pessoa não se encontra no comportamento [...] mas na capacidade de manter determinada narrativa em andamento.

– ANTHONY GIDDENS, sociólogo

As sessões com Ian não transcorreram tranquilamente. Como outros jovens criados sob a prerrogativa de poder fazer qualquer coisa, ele recuava quando se defrontava com o aqui e o agora. Uma vida de possibilidades infinitas dava a sensação de uma carga pesada e desorientadora, mas também havia sido uma fantasia libertadora. O conceito de "qualquer coisa" parecia ilimitado e empolgante, enquanto o design digital soava limitador... e entediante. Quando conversamos sobre realmente iniciar uma carreira em design digital, Ian relutou. Ele *não* queria "simplesmente trabalhar num escritório das nove às cinco como todas as outras pessoas".

Ian estava numa busca furtiva por glória. Sofria menos com a tirania dos deverias do que com a dos *não* deverias. Sua vida não consistia em obter notas dez nem na necessidade de desenvolver seu potencial, ao menos não de alguma forma usual. O convencionalismo não fazia o seu estilo. A busca de Ian por glória

era baseada no fascínio por ser diferente, daí ele ostentar o que tem sido considerado um sintoma comum da juventude: "O pavor de fazer o que já foi feito."[2] Se chegasse a escolher algum trabalho, não queria que fosse algo convencional: sua vida poderia ser única.

Não discordei por completo.

A singularidade é uma parte fundamental da identidade.[3] Desenvolvemos uma noção mais clara do eu reforçando as fronteiras entre nós e os outros. Sou quem sou graças às diferenças entre mim e as outras pessoas. Minha vida tem um sentido por não poder ser vivida exatamente da mesma forma por qualquer outro. A diferença faz parte do que nos torna quem somos. Ela dá sentido à nossa vida.

Mas ser diferente é simples. Assim como a forma mais fácil de explicar o preto é chamá-lo de "contrário do branco", com frequência a primeira coisa que sabemos sobre nós mesmos não é o que *somos*, mas o que *não somos*. Nós nos definimos como não isso ou não aquilo, assim como Ian foi rápido em dizer que não queria ficar sentado à mesma escrivaninha o dia todo. Mas a autodefinição não pode terminar aí. Uma identidade ou uma carreira não pode se basear naquilo que você não quer. Temos de tranformar uma identidade negativa em uma positiva, ou seja, passar a ter uma sensação do que realmente somos. Isso requer coragem.

E uma forma mais corajosa de autodefinição ousa ser afirmativa. Ian precisava deixar de falar do que não iria fazer para falar do que iria fazer.

– Ser contra algo é fácil – eu disse. – De que você é *a favor*?

Para Ian, assumir qualquer coisa era conformismo. Ao iniciar uma carreira, ele imaginava concordar com décadas de status quo. Dizer sim a algo concreto parecia representar um não a uma vida interessante ou ilimitada. Na verdade, o que ocorre é o inverso. Se ele não dissesse sim a algo, sua vida se tornaria banal e limitada.

Quando conversava com Ian, às vezes pensava em uma paciente minha de 31 anos que me contou ter passado seus 20 anos mudando a cor dos cabelos a cada emprego em que começava: púrpura quando foi telefonista num spa; louro platinado quando fazia trabalhos temporários; castanho quando trabalhou numa

pré-escola. Quando noivou, confidenciou que planejava largar seu então emprego, dizendo: "Não suporto meu chefe. Tenho casamento e lua de mel para planejar, e logo vou engravidar e terei de pensar em algo diferente por um tempo." Perguntei como o noivo, um professor de escola primária, se sentia sustentando sozinho uma família que logo cresceria, e ela deu de ombros, nervosa.

Essa paciente me lembrava uma mulher de 39 anos que me contou: "A essa altura da vida, para eu trabalhar, pagar uma creche e me afastar dos meus filhos o dia todo, preciso que seja por algo interessante e bem-remunerado. Mas não consigo esse tipo de emprego. Nos meus 20 anos, eu realmente não queria lidar com o que eu faria em relação a isso. Nos meus 30, tive filhos. Precisamos de dinheiro, então tenho de trabalhar. Mas você não acreditaria nos empregos que não consigo obter. Eu os procuro, e as pessoas simplesmente me olham como quem diz: 'Por que você não fez algo até agora?' Gostaria que alguém tivesse me aconselhado a pensar no meu currículo muito tempo atrás."

Também teve o paciente de 44 anos com um novo bebê que me disse: "Quer saber? Se eu tivesse tido uma psicóloga boa aos 20 anos, provavelmente teria começado minha carreira antes dos 35 e formado uma família antes dos 40. Se você continuar atendendo daqui a 20 anos, vou lhe mandar meu filho." Quando perguntei o que gostaria que eu dissesse ao seu filho, ele respondeu: "Que não dá para chutar o balde aos 20 anos e ficar apenas curtindo. É neles que se forma a base de tudo o que está por vir."

Com esses pacientes em mente, nos muitos meses seguintes minhas sessões com Ian transcorreram mais ou menos assim:

Eu dizia:

– Você tem que assumir alguma coisa.

E ele costumava responder:

– Mas assumir algo implica perder todo o resto.

Ou:

– Não quero me acomodar com algo corriqueiro.

E eu retrucava:

– Não estou falando em se acomodar. Estou falando em começar. Jovens que não fazem isso possuem currículos fracos e vidas fora de sintonia, e acabam se

acomodando mais à frente. O que há de tão original nisso?

Após essas conversas, Ian me olhava de lado. Depois arregaçava as calças e saía pela porta em direção à bicicleta.

Ian e eu precisávamos nos aproximar. O oceano não funcionara para mim. O pote de geleia não funcionara para ele. Necessitávamos de uma metáfora com que conseguíssemos concordar. Após muitas sessões amigavelmente tensas, uma vez Ian veio correndo após descer do ônibus, reclamando de uma peça da bicicleta que estava demorando a chegar pelo correio. Tentando acalmá-lo, perguntei por que não a comprava na loja onde trabalhava. Foi aí que Ian me revelou que usava uma bicicleta personalizada, e a peça de que precisava havia sido especialmente encomendada.

Fiquei curiosa. Sabia que a bicicleta de Ian era seu principal meio de transporte, mas sabia também que ele não era um ciclista de estradas ou montanhas. Perguntei por que tinha uma bicicleta personalizada. Ele explicou que não precisava necessariamente de uma, mas que ela era um reflexo melhor do que queria transmitir ao mundo.

Agora estávamos começando a nos entender.

Perguntei a Ian o que uma bicicleta personalizada dizia sobre ele, comparada a uma produzida em massa que ele poderia comprar em qualquer lugar e que seria até mais fácil de manter. Ele disse que a bicicleta representava sua vontade de querer ser um produto formado por diferentes componentes, alguém que não pode ser definido por um rótulo. O desejo de Ian por uma bicicleta personalizada era um reflexo sincero do que ele queria para si, ou seja, que sua vida fosse singular e complexa – e espetacular. Mas o fato de buscar a solução numa loja dizia muito sobre como seus 20 anos vinham se desenvolvendo. Ian sabia o que fazer, mas achava mais fácil personalizar uma bicicleta do que uma vida.

Nos negócios e na cultura, passamos da produção em massa para a personalização em massa.[4] O progresso costumava significar produzir os objetos mais idênticos possíveis, a um custo mínimo, com o máximo de lucro. Agora esperamos conseguir adaptar produtos e serviços aos nossos desejos e necessidades. Os computadores são autoconfiguráveis e realmente pessoais. Aplicativos e capas de smartphone personalizadas pelo usuário tornam cada

aparelho único. Uma empresa de camisas personalizadas encoraja os consumidores a serem sua própria marca. Com o comércio eletrônico e o marketing *peer-to-peer* deixamos de lado os tamanhos padronizados em favor de um "mercado individual". Empresas e profissionais de marketing exploraram a vida inovadora que muitos, como Ian, desejam[5] mas não sabem como obter.[6]

Ian precisava usar o que sabia sobre montar bicicletas para juntar os fragmentos de uma vida. Perguntei a ele como uma bicicleta personalizada era montada. Ele respondeu que ia a uma loja especializada onde o quadro e as rodas eram feitos sob medida. O quadro se ajustava ao tamanho do comprador e às necessidades de deslocamento dele. Depois ele especificava algumas outras preferências e recebia a bicicleta que queria. À medida que a equipava, ela se tornava mais funcional e singular. Isso requeria tempo e dinheiro, mas Ian gostava de fazer isso. A bicicleta representava algo importante: ela inteira era sua própria criação.

– Quer dizer que uma bicicleta personalizada se adapta a você – observei.

– É isso aí.

– E é única.

– Isso.

– Ela deve ser autêntica e diferente. Até ilimitada de certo modo, porque você pode mudá-la com o tempo.

– Sim, exato.

– Mas você começou com certas peças-padrão. Você não inventou literalmente a roda.

– Não – ele disse, sorrindo. – Não inventei.

Pedi a Ian que pensasse no fato de que talvez uma vida autêntica e singular também fosse assim. No século XXI, carreiras e vidas não saem de uma linha de montagem. Nós mesmos temos que reunir as peças. A vida de Ian poderia ser personalizada e mutável, mas aquilo iria requerer tempo e esforço – e ele provavelmente precisaria começar com algumas peças-padrão. Ter uma vida incomum não seria o resultado de resistir a tais escolhas, mas sim o de fazê-las. Como acontece com a bicicleta.

Ian conseguiu imaginar a construção de uma vida: um emprego, ou uma parcela de capital, de cada vez. Pensar assim lhe pareceu menos conformista – e menos aterrorizante – do que achar que seu próximo lance decidiria o único

caminho que sua vida tomaria para sempre.

– Então em que você vai se basear? – perguntei.

– Você se refere a trabalho?

– Você precisa trabalhar. Sua vida depende disso.

– Diferentes partes de mim querem fazer coisas diversas.

– Certo, entendo. Então por quais partes você vai começar?

Ian suspirou.

– Não sei.

– Não sabe? Que tal design digital?

– Tenho procurado alguns empregos nessa área recentemente – ele disse, encabulado –, mas não estou conseguindo entrevistas. Eu achava que, depois que decidisse o que fazer, o resto seria fácil. Um emprego num escritório não parece tão ruim, especialmente agora que percebo que não consigo obter um.

Ian parou, pensou um pouco, e prosseguiu:

– Continuo pensando naquela empresa em Washington. Aquela sobre a qual conversamos, com o programa de trainee em design digital. Mas eu jamais conseguiria. Obviamente.

– Não parece óbvio para mim. Conte sobre seu pedido de inscrição.

Após trabalhar em vários comitês de admissão e contratação, tenho algum conhecimento sobre por que um jovem é preferido a outro para certo lugar cobiçado. Li centenas de pedidos de inscrição e vi como os números acabam ficando em segundo plano, enquanto cartas de apresentação e redações bem escritas se destacam. Já testemunhei um candidato ingressar em determinada pós-graduação enquanto outro foi parar em um lugar totalmente diferente, tudo por causa da impressão tida pelo examinador após uma entrevista de 15 minutos.

Se tem algo que aprendi com isso é que uma boa história talvez impressione mais se ocorrida na juventude do que em qualquer outra época da vida. A faculdade terminou e os currículos estão começando a ser compostos, e assim a narrativa pessoal é uma das poucas coisas sob nosso controle. Aos 20 anos, a vida ainda se baseia mais em potencial do que em experiência. Aqueles capazes de contar uma boa história sobre quem são e o que querem ficam muitos pontos à frente dos outros.

Pense no número de currículos que empregadores e cursos de pós-graduação recebem. Incontáveis folhas de papel com várias linhas descrevendo especializações, graduações, experiências diversas. Em meio aos detalhes, um protagonista precisa aparecer. Uma boa história deveria tomar forma, senão os currículos não passam de listas, que não são cativantes.

Mas o que é uma boa história?

Se o primeiro passo para estabelecer uma identidade profissional é assumir nossos interesses e talentos, então o seguinte é assumir uma história sobre eles, uma narrativa que possamos contar em entrevistas e encontros. Seja você um terapeuta ou um entrevistador, uma história que equilibre complexidade e coesão é, francamente, um diagnóstico. Histórias que soam simples demais parecem inexperientes e incompletas; as que soam complicadas demais implicam um tipo de desorganização interna que os empregadores rejeitam.

Perguntei a Ian o que ele contara sobre si mesmo da última vez em que se candidatou ao aprendizado em design. Ele disse que escreveu algo sobre quando passou uma noite em claro na época da escola preparando o layout de seu anuário. Segundo ele, a redação ficou "pós-moderna e inteligente", mas ele teve dificuldade em explicar o que tinha escrito. Sugeri que tentasse de novo algo coerente e inteligente, com uma linha narrativa óbvia. Ian resistiu à ideia, imaginando uma redação maçante que espelhasse seu currículo. Aquilo era um problema porque, embora faculdades e empresas queiram originalidade e criatividade, desejam ainda mais comunicação e raciocínio.

Seja qual for a empresa ou o curso a que alguém se candidate, ocorre uma espécie de jogo. Os entrevistadores querem ouvir uma história razoável sobre o passado, o presente e o futuro. Como o que você fazia antes se relaciona com o que quer fazer agora, e como trabalhar (ou estudar) ali poderia ajudá-lo com as suas pretensões futuras? Todo mundo percebe que a maioria dos candidatos não sabe realmente como será sua carreira. Mesmo aqueles que acham que sabem com frequência mudam de ideia.

Um executivo de recursos humanos certa vez me disse: "Não espero que as pessoas digam que têm o sonho de trabalhar aqui para sempre. Isso me deixa desconfiado. Ninguém sabe onde estará daqui a cinco anos. Mesmo assim, cabe ao candidato mostrar que quer trabalhar nesta empresa por outros motivos além

de nos localizarmos a dois quarteirões de onde mora." A vida não precisa ser linear, mas sim, como disse o executivo, fazer sentido.

– Ian, você está fazendo isso de novo – eu disse. – Você está complicando a sua história porque não quer se comprometer com nada, menos ainda com algo que faça sentido. Com isso você parece hesitante ou caótico. Ninguém vai contratá-lo com uma história dessas.

– Mas eu não quero me comprometer – retrucou.

– Com o quê? A sua história não é um contrato. Você não vai ter que assiná-la com sangue. Você só precisa fazer uma apresentação.

Relutante, Ian compôs uma narrativa mais brilhante, começando por contar sobre seu interesse precoce por desenho. Reuniu suas experiências relevantes nas aulas de arquitetura e ciência cognitiva e um pouco sobre seu trabalho. Na frase de abertura da nova apresentação, Ian recordou um período da infância em que sempre carregava consigo um caderno espiral porque gostava de fazer pequenas pinturas abstratas para seus pais e irmãos. Sua família o chamava de Sr. Logotipo.

Com o mesmo capital, mas uma história melhor, Ian foi trabalhar na empresa em Washington. Alguns anos depois, já em outro patamar em sua vida, escreveu isto:

> Quando tomei a decisão de vir a Washington, temia que, com essa escolha, estivesse fechando todas as outras portas abertas para mim naquele momento. Mas foi uma espécie de libertação escolher algo. Enfim. E na verdade esse emprego abriu mais portas para mim. Agora me sinto realmente confiante de que terei diversas opções para renovar minha carreira – ou, ao menos, tempo para elas – e de que serei capaz de fazer outras coisas na vida.
>
> Por um longo tempo, foi um imenso alívio ter esse trabalho. Senti que podia viver minha vida sem me preocupar com os rumos – preocupações que me imobilizaram alguns anos após eu me formar. Agora, no meu cargo atual, estou num ponto em que não quero continuar. É difícil refletir de novo sobre qual será o próximo passo. Mas é mais fácil agora porque sei, pela experiência que tenho de agir, que apenas debater não me levará a lugar algum.
>
> Às vezes, fazer escolhas dá a sensação de estar planejando minha vida de uma forma que parece chata. De vez em quando, optar por algo para buscar coisas

que parecem adequadas, ou que correspondem aos meus interesses, não é empolgante simplesmente por fazer sentido. Me vejo desejando partir numa direção inesperada: árabe! Camboja! Sei que se trata de um impulso louco. Sei que uma boa vida se obtém buscando coisas que não apenas são interessantes, mas que façam sentido.

Acima de tudo em minha vida, eu temia ser comum. Agora acho que posso dizer que tive uma revelação sobre o dia a dia. Enfim entendi que existe uma razão para todos no mundo viverem assim – ou pelo menos começarem dessa forma: é porque é assim que se faz.

Ian tinha razão. É assim que se faz. É assim que se começa. Optar por uma carreira ou obter um bom emprego não é o fim. É o começo. Além disso, ainda existe muito mais por saber e por fazer.

AMOR

Uma conversa sofisticada

A sociedade está estruturada para desviar a atenção das pessoas das decisões que têm um imenso impacto na própria felicidade, fazendo-as focar no que tem pouco impacto. A decisão mais importante que qualquer um de nós toma é com quem nos casamos. No entanto, não existem cursos de como escolher um cônjuge.

– DAVID BROOKS, comentarista político e social

Em 2009, DAVID BROOKS, um colunista do *New York Times*, escreveu um artigo sobre um convite que recebeu para ser paraninfo.[1] No artigo, revelou que sofreu do bloqueio de escritor na hora de pensar no discurso. Sentiu que não deveria dizer o que realmente queria, ou seja, algo sobre como a felicidade estava mais ligada a com quem você se casa do que à faculdade em que você estudou. Ele discute que, embora as universidades ofereçam inúmeros cursos relativos a semiótica, não há uma matéria sequer sobre como ser feliz no casamento, e que essa é "a principal causa de desorganização da nossa sociedade". Brooks observou apropriadamente que temos que descer de nível, ou seja, assistir a *talk shows* ou *reality shows*, para ouvirmos discussões sobre casamento.

Não sei se o Sr. Brooks falou sobre casamento quando fez o discurso de paraninfo, mas posso imaginar o horror e a alienação entre os graduados caso tenha feito isso. Consigo ver centenas de bacharelandos de pé, com becas e capelos, boquiabertos, sem entender o que exatamente casamento tinha a ver com eles.

Naquele momento, provavelmente muito pouco.

Os jovens de hoje em dia passam mais tempo solteiros do que qualquer outra geração na história. Após sair do lar de infância, a maioria passará anos sozinha até construir a própria família. Esse período proporciona a muitas pessoas uma chance de aproveitarem a vida antes de se estabilizarem, e de se divertirem com amigos e namorados enquanto as opções estão disponíveis. Alguns casais se conhecem por meio de amigos, enquanto outros se conectam na internet ou se esbarram pela cidade. Algumas pessoas são monógamas convictas, enquanto outras saem com tantas quanto conseguem. Religiosos e pais temem que o casamento esteja morto, que o namoro esteja agonizando e que "ficar" seja a nova forma de relacionamento.[2]

Mas isso é relativo. Os jovens americanos, por exemplo, se casam, só que mais tarde do que seus pais – em média cinco anos depois –, e essa estatística se aplica especialmente às áreas urbanas.[3] Atualmente, a idade média do primeiro casamento é de 26 anos para mulheres e 28 para homens, com mais da metade dos adultos se casando após os 25.[4]

Os Estados Unidos ainda são o país com mais casamentos no mundo ocidental. Cerca de 50% dos americanos estão casados aos 30 anos, 75% aos 35 e 85% aos 40. Embora o casamento possa parecer quase irrelevante, a maioria dos jovens em seus 20 anos – homens ou mulheres, hétero ou homossexuais – estará casada, em relação estável ou namorando em até 10 anos.

Por mais ultrapassado ou careta que o casamento possa parecer, ainda menos comum é falar sobre ele. Revistas populares retratam uma cultura jovem dominada por solteiros quase obcecados em evitar compromissos.[5] Mas, por trás de portas fechadas, ouço uma história bem diferente. Nunca conheci um jovem que não quisesse se casar ou ao menos ter um relacionamento estável. Os pacientes com vidas muito agitadas ou empregos muito bons simplesmente se sentem obrigados a falar pouco a respeito e esperar pelo melhor. Parece convencional demais, ou ao menos politicamente incorreto, ser estratégico quanto a esse assunto. Mesmo os pacientes que querem desesperadamente se casar dão a impressão de estarem constrangidos, ou mesmo de serem supersticiosos, em revelar qualquer sonho romântico. Parecemos acreditar que os relacionamentos estão completamente fora de controle.

Por outro lado, a carreira é algo que podemos planejar. Ser específico quanto aos desejos profissionais é algo que muitos admiram, e passamos anos adquirindo domínio sobre nossa vida profissional. Orientadores nos ajudam a traçar uma trajetória já no ensino médio. À medida que vamos desenvolvendo uma carreira, parece que existe um livro, curso, diploma, consultor ou serviço disponível a cada passo que damos. Talvez deva ser assim, porque as carreiras são importantes. Mas no percurso, por causa desses mesmos passos, existe tanta margem para escolhas que tal processo nem se compara com a opção por um parceiro ou cônjuge. Talvez fosse isso que David Brooks tivesse em mente ao dizer que optar pela pessoa com quem você vai se casar é a decisão mais importante da sua vida.

O casamento é um de nossos momentos mais definidores, porque muita coisa está envolvida. Se desenvolver uma carreira é como passar 12 horas numa mesa de Vinte e Um – vendo as cartas enquanto você toma suas decisões, jogando cada rodada com lucros em mente, tendo uma nova oportunidade de tentar a sorte e não se arriscar a cada carta distribuída –, então escolher um parceiro é como se dirigir à roleta e apostar todas as suas fichas no 32 vermelho. Com uma só decisão você define seu parceiro para o resto da vida. Dinheiro, trabalho, estilo de vida, família, saúde, lazer, aposentadoria e até a morte passam a ser pensados por dois. Quase todos os aspectos de sua vida estarão entrelaçados com os do seu parceiro. E vamos combinar: se as coisas degringolarem, um casamento não pode simplesmente ser riscado do currículo como acontece com um emprego fracassado. Mesmo divorciados, pode ser que vocês fiquem ligados para sempre, financeira e logisticamente, por causa da educação dos filhos que os dois tiverem, por exemplo.

A maioria dos jovens está dolorosamente consciente da importância do casamento. Se um "segundo casamento é o triunfo da esperança sobre a experiência",[6] então, como observa o pesquisador Jeffrey Arnett, mesmo um primeiro casamento para muitos em seus 20 anos é uma vitória. Metade dos jovens de hoje em dia foi vítima de uma onda de divórcios, e todos conhecem alguém que foi.

No século XX, era tentador minimizar os efeitos do divórcio. Alguns adultos em casamentos fracassados imaginavam uma felicidade transmissível: já que

seriam mais felizes após o divórcio, seus filhos também seriam. Mas à medida que estes amadureceram, "o legado inesperado do divórcio" ficou inegável.[7] Muitos desses filhos dizem que não haviam observado muito – nem se preocupado – se seus pais estavam bem juntos. O que eles souberam foi que sua vida desmoronou depois da separação, já que os recursos e a atenção dos pais se tornaram escassos. Portanto, embora ouçamos muita coisa sobre jovens que só querem se divertir antes de se casar, muitos também esperam por um compromisso sério na esperança de ter mais sorte no amor do que seus pais.

Mas fazer algo mais tarde não equivale necessariamente a fazê-lo melhor. Isso talvez explique por que, mesmo com o aumento da idade média de quem se casa pela primeira vez, a taxa de divórcio continua firme em torno dos 40%.[8] Cada vez mais jovens têm o cuidado de não apressar as coisas e não se casar cedo demais, mas muitos não sabem o que mais deve ser levado em conta. A linha do tempo mudou, mas uma conversa nova ainda não começou.

Um dos primeiros grandes projetos de pesquisa em que trabalhei quando estava na pós-graduação acompanhou cerca de 100 mulheres de 20 a 70 anos.[9] Pediu-se que cada mulher de meia-idade escrevesse uma página sobre sua experiência de vida mais difícil até então. Algumas histórias foram sobre chefes rígidos ou amores não correspondidos. Umas poucas, sobre doenças trágicas. Mas muitas das mais tristes e longas foram sobre casamentos malsucedidos. Alguns acabaram em divórcio e outros ainda continuavam.

As mulheres daquele estudo tinham 21 anos no início da década de 1960, e 80% estavam casadas aos 25. Quando trabalhei nessa pesquisa, eu estava com quase 30 e não havia me casado. Lembro que me senti aliviada por minha geração poder se dar ao luxo de se casar mais tarde. Tive certeza de que pessoas da minha faixa etária e aquelas mais novas ainda depois teriam casamentos mais felizes, porque poderiam explorar o mundo antes de se estabilizar. Agora sei que adiar o casamento, sob qualquer aspecto, não resulta em uma união melhor.

A tendência para casamentos mais tardios é relativamente nova, de modo que os cientistas estão apenas começando a mensurar e entender o significado disso para os casais. Está comprovado que matrimônios entre adolescentes são os mais instáveis de todas as uniões. Esse fato, combinado ao que agora sabemos sobre o

amadurecimento pessoal que ocorre aos 20 anos, levou muitos a acreditarem que, quando se trata de casamento, quanto mais tarde melhor.[10] Mas não é exatamente isso que os pesquisadores estão descobrindo.

Os estudos mais recentes mostram que a incidência de divórcios é menor quando se casa depois da adolescência, mas isso só vale até cerca de 25 anos. Depois disso, a idade dos noivos não interfere nessa previsão. Essas descobertas vão contra a ideia de que é inquestionavelmente melhor adiar o casamento o máximo possível.

Cônjuges mais velhos podem ser mais maduros, mas casamentos tardios têm os próprios desafios. Em vez de se desenvolverem juntos enquanto suas personalidades jovens estão em formação, parceiros que se casam mais tarde podem ter rotinas mais arraigadas. E uma sequência de relacionamentos com baixo comprometimento, possivelmente destrutivos, pode criar maus hábitos e desgastar a fé no amor. E mesmo que a procura possa ajudá-lo a achar um parceiro melhor, a quantidade de solteiros disponíveis diminui com o tempo, por causa de diferentes fatores.

Todas essas são preocupações reais, mas o desafio que mais ouço em meu consultório está ligado ao que foi denominado a Barreira dos Trinta Anos.[11] Trata-se de uma preocupação silenciosa, mas torturante, compartilhada por muitos jovens em seus 20 anos. O que fazer dos relacionamentos nessa fase pode não ficar claro – nem parecer tão importante –, mas "seria bom não estar sozinho aos 30" é bastante dito.

Aos 30, essa preocupação torturante sai do seu cantinho e se transforma em pânico completo. O momento e a intensidade exatos da pressão exercida pela idade variam, dependendo de onde a pessoa vive e de o que os colegas dela estão fazendo. E pode ser que as mulheres sintam mais tensão em torno disso do que os homens, porque terão menos tempo para iniciar uma família e podem se sentir menos fortes ao se imaginarem sentadas ansiosas aguardando um telefonema.

Pela experiência que eu tenho, a Barreira dos Trinta Anos é um problema sério. Tudo o que era legal aos 29 subitamente parece horrível, e, num instante, nos sentimos menos favorecidos. Quase da noite para o dia, o compromisso estável, algo que vivíamos protelando, torna-se uma necessidade premente. O

casamento, antes algo com que só nos preocuparíamos aos 30, se transforma em algo que queremos aos 30. Qual é, portanto, a hora certa de *pensarmos* realmente em ter um relacionamento sério? Essa mudança súbita pode levar a todo tipo de problema.

Comparemos os tipos de relato que ouço daqueles que estão em seus 20 e 30 anos. Eis o que dizem os de 20:

Não penso muito sobre com quem eu saio. Se a conversa for divertida e o sexo for bom, basta. Com que mais devo me preocupar? Tenho apenas 27 anos.

Adoro minha namorada. Estamos juntos faz três anos, mas não planejo estar com ela quando eu fizer minha pós-graduação. Não faz sentido pensar em um relacionamento tão sério aos 25 anos. Imagino que tudo isso virá mais tarde.

Quero me casar aos 28 e ter meu primeiro filho aos 31, mas me sinto uma boba quando digo isso às pessoas. Existe o estigma de que não dá para planejar esse tipo de coisa. Tenho impressão de que voltei a ter 14 anos e estou brincando de casinha. Meu namorado diz que quer ter sua casa própria aos 35 anos. Em outra conversa, eu disse que queria ter meu primeiro bebê quando tivesse entre 30 e 32 anos. Ele comentou que não é realista decidir quando engravidar, que isso dependerá das nossas carreiras, de quanto dinheiro teremos e de onde estaremos morando. Então como ele pode dizer que planeja comprar uma casa com certa idade? Seria necessário um padrão de vida duas vezes melhor. E parece que é mais fácil e realista planejar nossas carreiras e a estabilidade financeira do que planejar casamento e filhos.

Meu namorado e eu nos juntamos porque estávamos ambos nos mudando para a mesma cidade, e assim seria mais fácil. Ambos gostamos de andar de caiaque e coisas do tipo, mas nosso relacionamento não é sério. Eu jamais me casaria com ele.

Adoro meu namorado e só posso dizer isto: quero me casar com ele. Mas, sendo jovem, sinto como se não pudesse querer. Por isso, estamos sempre dando um tempo para namorar outras pessoas, mas depois a gente acaba tendo uma longa conversa e acaba voltando. É como se não pudéssemos assumir um compromisso sério. Como se houvesse algo de errado nisso.

Assim, muitos de meus pacientes jovens não assumem um relacionamento sério ou então acham que não lhes é permitido assumir. E em torno dos 30, subitamente, casar-se parece urgente.

Agora vamos ao que dizem meus pacientes em seus 30 anos, alguns apenas um ou dois anos mais velhos do que os que deram os relatos anteriores:

Cada vez que alguém no Facebook muda seu status para "casado" ou "em um relacionamento sério", entro em pânico. Estou convencida de que essa rede social foi inventada para fazer os solteiros se sentirem mal com a própria vida.

Meu pai sempre diz: "Não vai acabar como a tia Betty..." Ela é solteira.

Sempre que meu namorado se ausenta da cidade e não nos vemos por um fim de semana – ou, Deus me livre, uma semana –, sinto vontade de ficarmos logo noivos e resolvermos essa situação de uma vez por todas.

Eu não vou ser aquele sujeito calvo que fica em bares e cujos amigos todos seguiram em frente.

Meu namorado pôs uma caixinha de anel aos pés da árvore de Natal ano passado. Mas o anel não era de noivado. Estou furiosa até hoje.

As noites de sexta e sábado são legais até que todos os casais começam a se despedir. Tento ir embora antes que isso aconteça, porque é horrível sobrar sendo uma das pessoas encalhadas.

Semana que vem é meu aniversário e não quero nem comemorar. Meu namorado pode se dar conta de que estou velha demais para ter um bebê.

Qualquer coisa que eu faça que não inclua conhecer meu futuro marido é uma total perda de tempo.

Tive o meu melhor namorado quando eu estava com uns 25 anos. Naquela época, eu não achava que devesse me prender a alguém. Agora sinto que perdi aqueles que estavam dispostos a manter um relacionamento sério e estou lutando para me casar com quem eu conseguir agarrar.

Esta paciente talvez sintetize melhor os perigos que cercam a Barreira dos Trinta Anos:

Nos meus 20 anos, namorar era como aquela brincadeira da dança das cadeiras. Todos estavam correndo e se divertindo. Aí cheguei aos 30 e foi como

se a música tivesse parado e todos tivessem começado a se sentar. Eu não queria ser a única a ficar sem cadeira. Às vezes penso que me casei só porque o meu marido era a cadeira mais próxima aos 30. Ocasionalmente acho que deveria ter esperado alguém que fosse um parceiro melhor, e pode ser que eu esteja certa, mas pareceu arriscado protelar isso. O que eu realmente gostaria de ter feito seria pensar no casamento mais cedo. Tipo aos 20 anos.

Os capítulos seguintes não esclarecerão se pessoas aos 30 deveriam se sentar na cadeira mais próxima ou continuar procurando, se deveriam se estabilizar ou ser seletivas. Já foram escritos artigos e livros sobre isso. O debate continua em aberto.

Discorrerei sobre homens e mulheres em seus 20 anos que *não* desperdiçam a juventude com relacionamentos de baixo padrão em que seja investida pouca esperança ou intenção de sucesso. Os capítulos a seguir são sobre *não* esperar para ser seletivo apenas quando você chegar aos 30 e começar a receber convites de casamento, mas sobre fazer as escolhas certas quando você ainda pode pensar claramente a respeito do rumo de sua vida. Além disso, à semelhança do trabalho, bons relacionamentos não aparecem simplesmente quando estamos prontos. Talvez sejam necessárias algumas tentativas cuidadosas antes de descobrirmos o que amor e compromisso realmente são.

Pesquisei casos de casamentos difíceis quando eu tinha 20 e poucos anos, e nessa época recebi meu primeiro paciente de psicoterapia, uma mulher de 26 anos chamada Alex. Quando ela foi encaminhada para mim, senti-me aliviada. Eu ainda não tinha estudado o suficiente na pós-graduação para ser uma especialista, mas achei que conseguiria lidar com alguém nessa faixa etária. Alex não se enquadrava nos critérios de nenhum distúrbio e, com as histórias engraçadas que levava às suas sessões, era fácil para mim assentir com a cabeça enquanto a gente deixava os problemas para depois. Mas era minha função levar a juventude de Alex a sério. Só que eu ainda não sabia disso.

Minha supervisora me informou de que os terapeutas que vemos na televisão assentindo com a cabeça são estereótipos e que, se quisesse ser útil, eu precisava ser menos paciente. Aquela foi uma boa notícia, porque sou impaciente, mas eu

não sabia qual deveria ser o alvo dessa minha característica. Minha supervisora não poderia me contar? O trabalho, o casamento, os filhos e até a morte ocorriam mais tarde. Jovens como Alex e eu tínhamos todo o tempo do mundo.

Para mim, a juventude de Alex parecia difícil, mas trivial. Na minha visão, sua vida real ainda não tinha começado. Ela vivia mudando de emprego e saía com diferentes homens. Não estava criando filhos nem se preparando para se estabilizar. Quando minha supervisora me pressionou para analisar o relacionamento afetivo de Alex, protestei:

– Tudo bem, ela está sendo pouco seletiva no namoro, mas não vai se casar com o cara.

Então minha supervisora disse:

– Não desta vez, mas ela pode se casar com o próximo. Além disso, a melhor época de lidar com o casamento de Alex é antes que ele ocorra.

Ela me convenceu.

Escolhendo sua família

Outras coisas podem nos mudar, mas começamos e terminamos com a família.

– ANTHONY BRANDT, escritor

No mundo da saúde mental, todos os pacientes recebem os piores cuidados. Os menos funcionais costumam lutar contra doenças mentais graves que são apenas controladas, mais do que curadas. E por conta do impulso descendente que faz um número desproporcional desses pacientes ter menos renda, eles com frequência não têm acesso a uma assistência de qualidade. Quanto aos mais funcionais, apesar da pouca assistência que recebem, não falta quem se preocupe com eles, incluindo a família ou escolas, que lhes recomendam terapeutas particulares quando necessário.

Esses pacientes altamente funcionais são o que os terapeutas chamam de YAVIS – jovens, atraentes, eloquentes, inteligentes e bem-sucedidos (em inglês: Young, Attractive, Verbal, Intelligent and Successful) –, sigla que designa qualidades que proporcionam todo tipo de vantagens sociais e psicológicas. Ser jovem significa, nas palavras de um colega, que "você ainda não estragou completamente a sua vida". Ser eloquente permite fazer-se entender por amigos e chefes e explorar a comunicabilidade para obter status social.[1] A inteligência ajuda na autorrealização e na solução de problemas, e até na liderança.[2] As pessoas bem-sucedidas costumam ser muito confiantes.[3] E, como disse Aristóteles, "a beleza é uma recomendação maior que qualquer carta de apresentação". Portanto, pacientes YAVIS são bem recebidos onde quer que vão, e muitos terapeutas se animam quando um deles entra porta adentro.

Mesmo assim, existem dois caminhos possíveis para um YAVIS: achar que a vida é boa ou achar que a vida é ruim. No caso de ser boa, a pessoa procura um terapeuta por um período porque algum fator isolado não está indo bem. Provavelmente, a dificuldade será resolvida rapidamente, e o paciente terá alta. Sendo ruim, a pessoa se consulta com um profissional porque, ainda que exteriormente pareça estar bem, por dentro se sente mal, uma discrepância que muitos terapeutas não conseguem contemplar. Às vezes é desconcertante demais imaginar que alguém que parece tão sem defeitos tem vivido de forma tão imperfeita. O resultado é uma terapia em que a imagem do paciente obstrui a ajuda de que ele precisa. Ele vai enfocar aquilo que deu errado, mas o terapeuta só enxerga o que deu certo. Com frequência, ter sucesso quando se é jovem é uma questão de sobrevivência. Algumas pessoas são ótimas em ocultar seus problemas, mestras em simular estar bem.

Emma era uma dessas pessoas. Cresceu numa família de classe média com situação financeira razoável. Passou bem a infância, mas depois, como acontece em mais famílias do que você pode imaginar, as coisas rapidamente degringolaram. O pai se endividou no cartão de crédito, perdeu o emprego e recorreu ao suicídio. A mãe tornou-se alcoólatra. Diante dos amigos e na escola, parecia que nada tinha acontecido com ela, mas seu interior estava tomado pela tristeza.

Gostei de Emma logo de cara, o que não surpreende, já que as pessoas resilientes costumam ser agradáveis. Durante anos, ela vinha se apresentando como uma mulher comum com quase 30 anos, espalhando simpatia pelo mundo. Ela se dava bem com qualquer um. Era exímia na maioria das coisas. Topava todas. Suas primeiras sessões de terapia foram igualmente agradáveis. Chegava no horário e costumava começar perguntando como eu estava.

Um dia, Emma se confundiu sobre o horário da sessão e chegou uma hora antes. Eu tinha consulta com outro paciente, de modo que ela teve de ficar na sala de espera até chegar sua vez. Quando entrou no meu consultório, disse, nervosa:

– Estou acampando na sua sala de espera. Você deve achar que tenho problemas graves.

Sorri e disse:

– Você que vai me dizer isso.

Emma desabou na cadeira e irrompeu em lágrimas. Quando levantou a cabeça, estava pronta para falar:

– Sinto-me a pessoa mais solitária do mundo.

Gostei ainda mais dela depois daquilo.

De tanto simular que estava bem, Emma tinha a sensação de viver como uma impostora. Ela se destacava em sua faculdade bem-conceituada, mas se sentia uma forasteira lá. Sua vida familiar era bem diferente da de todos os outros, de modo que ela evitava revelar detalhes sobre si mesma. Somente no meu consultório seu passado e seu presente colidiram e, por alguns anos, ouvi pelo que Emma havia passado – e ainda estava passando. Ela graduou-se com louvor e, quando as famílias dos outros alunos chegaram à cidade com buquês de flores e reservas em restaurantes para comemorar a formatura, ela faltou às cerimônias e se mudou para outro estado, atrás de um bom emprego. Fiquei ao mesmo tempo feliz e triste por ela.

Alguns anos depois, Emma retornou à cidade onde estudou, e continuamos nosso trabalho juntas. Ela agora enfrentava a realidade de uma jovem em seus 20 anos, quase órfã, que ainda tinha muita vida pela frente. Estava exausta, mas tinha alguns bons amigos. "Não dá para escolher sua família, mas você pode escolher seus amigos", ela dizia, animada, mas sem convicção.

Os amigos de Emma era bem legais. "Conte comigo!" e "Você pode fazer parte de minha família!", eles diziam. Mas como apenas uma criança sem uma família própria sabe, não é a mesma coisa. Com os amigos ela tinha longas conversas e desabafava bastante, mas nas épocas de festas ou em períodos difíceis todos se reuniam com suas famílias, e Emma ficava sozinha.

Um dia ela chegou cabisbaixa e soluçou praticamente a sessão inteira. Havia comprado um caderninho de endereços novo e entrou em colapso ao anotar seus muitos contatos, mas ter que deixar em branco o "Em caso de emergência, avisar". Estava quase histérica quando olhou para mim e disse:

– Quem estará ao meu lado se eu sofrer um acidente de carro? Quem irá me ajudar se eu tiver câncer?

Precisei de todo o meu controle profissional para não dizer "Eu!", mas aquilo só serviria para que *eu* me sentisse melhor. Em vez disso, fui o mais atenciosa possível e disse:

– Precisamos arrumar uma nova família para você.

Àquela altura, Emma estava com quase 30 anos e namorava o mesmo homem havia mais ou menos um ano. Eu sabia muito sobre a carreira dela, mas quase nada a respeito do namorado. Sobre o relacionamento, eu costumava ouvir "está tudo bem", "ele é engraçado", "a gente se diverte". Para uma jovem mulher que se sentia tão sozinha, aquele parecia um relacionamento totalmente inadequado, ou ao menos uma descrição totalmente inadequada, de modo que pressionei para que ela revelasse mais.

Descobri que ele não falava muito. Assistia muito à TV e odiava trabalhar. Sentia ciúme e gritava com ela. Não gostei nada do que ouvi, e contei isso a Emma.

– Como você pode ser tão ambiciosa com o trabalho, mas tão pouco com seus relacionamentos? – perguntei.

– Porque de um bom emprego eu realmente preciso, para sobreviver, mas um bom relacionamento é mais do que posso esperar. É algo que está fora do meu controle.

– Não, não está.

Com frequência, pacientes com antecedentes familiares mais complicados sabem pouco sobre como obter o que querem no amor. Mas esses são os que precisam ser mais cautelosos, justamente os que necessitam de bons parceiros.

Uma vez Emma veio ao meu consultório numa segunda-feira. Passara o fim de semana conhecendo os pais do namorado. Nas duas noites, ela chorou no travesseiro e sentiu saudade do ex. Aquilo me surpreendeu, porque os dois haviam infernizado a vida um do outro. Mas eu também lembrei que ela adorava a família dele. Passavam feriados maravilhosos juntos e curtiam pequenas coisas como idas ao cinema, jantares e ler jornal.

Pedi mais detalhes sobre como foi estar com a família do namorado atual. O pai era um astrônomo que passava grande parte do tempo fora de casa no seu telescópio, enquanto a mãe via TV. Nenhum dos dois estava particularmente

interessado no filho ou em Emma. Aquilo me deu o que pensar.

– Emma, você disse que não dá para escolher sua família, mas que pode escolher os amigos. Aquilo foi válido na sua fase de crescimento. Agora você está prestes a construir uma família, e temo que não esteja fazendo uma boa escolha.

Os olhos de Emma se encheram de lágrimas, e ela olhou pela janela do consultório.

– Não posso esperar que os pais do meu namorado sejam perfeitos. Nem os meus são.

– Você está certa. Nenhuma família é perfeita. Mas acho que as suas lágrimas, após você tê-los conhecido, estão nos dizendo algo.

– Sim, não estou empolgada com eles.

– Você pode continuar aprendendo a conviver com o fato de que nunca será cercada por uma família. Talvez construir uma para seus próprios filhos seja suficiente. Mas é difícil passar uma vida dando algo que você nunca obtém. Quando você se junta com um parceiro, recebe uma segunda chance de ter uma família.

Emma começou a ter ambições quanto a construir uma família. Sonhava com um marido carinhoso e dois ou três filhos. Chegava até a imaginar sogros que seriam avôs amorosos e participativos. Sonhava com férias na praia, com três gerações cavando a areia.

Emma discutiu a relação com o namorado. Aos 30, ele não tinha certeza se queria filhos. E imaginava que passaria o menor tempo possível no novo lar ou com outras pessoas, pois não queria que a família atrapalhasse as coisas que ainda pretendia fazer.

Emma terminou o relacionamento. Brincou dizendo que sua vida se tornara uma manchete que lera certa vez: "Fim de semana com os pais do namorado explicam muita coisa".[4] Eu sabia que ela tinha se assustado.

Existe algo assustador em escolher sua família. Isso não é romântico. Significa que você não está apenas esperando a chegada de sua alma gêmea e que sabe que está tomando uma decisão que afetará o resto de sua vida. Significa que está pensando no fato de que seu relacionamento precisa durar não apenas enquanto você está em seus 20 anos, mas também nas décadas seguintes.

Os jovens que não ficam ao menos um pouquinho assustados com seu

relacionamento costumam ser pouco ponderados. Eu não estava feliz por Emma estar assustada, mas por saber que seu temor era útil. Isso indicava que ela estava tratando o amor com a seriedade que, até então, só direcionara para o trabalho.

Quando as pessoas conhecem meus dois filhos, às vezes dizem: "O que um rei teria escolhido!" É que tive um menino e uma menina, e um rei iria preferir essa combinação porque o filho herdaria o império e a filha se casaria com o príncipe de um país vizinho para assim obter benefícios. É estranho que essa imagem seja invocada sobre duas crianças do século XXI que provavelmente crescerão e levarão a vida que quiserem. Além disso, me causa repugnância pensar no casamento da minha filha como um negócio comercial. Mas esse comentário também me lembra que, por muitos séculos, o casamento aproximava famílias.

Atualmente vemos o casamento como um compromisso entre dois indivíduos. A cultura ocidental costuma ser individualista, valorizando a independência e a autorrealização na maioria das áreas. Enfatizamos os direitos acima dos deveres e a escolha acima da obrigação. Isso se estende especialmente ao casamento. Com algumas notáveis exceções, nunca houve mais liberdade para decidir se, quando, como e quem namorar. Não há dúvidas de que isso possibilitou inúmeras uniões felizes, além da experiência que é assumir uma das decisões mais importantes de nossa vida. Ao mesmo tempo, a colocação do indivíduo em primeiro plano nos relacionamentos fez com que nos esquecêssemos de uma de nossas maiores oportunidades na juventude: escolher e construir nossa família.

Pacientes como Emma sentem-se destinados à infelicidade por causa de famílias desordenadas. Cresceram acreditando que a família estava além de seu controle ou que era algo reservado às outras pessoas. A única solução que encontraram foi recorrer a amigos, terapeutas ou namorados quando precisaram de consolo, ou renunciar totalmente à família. O que ninguém conta a jovens como Emma é que enfim, e subitamente, eles podem escolher a própria família – construí-la –, e é *essa* que definirá sua vida e as décadas à frente.

Emma foi morar numa cidade maior onde conseguiu outro bom emprego. Levou a sério a formação de uma família. Decidiu construir aquilo que faltara em sua vida até então. Cerca de três anos depois, Emma casou-se com alguém que proporcionou aquela segunda chance. Ela e o marido parecem felizes juntos e

estão curtindo o filhinho que já têm. Emma escreveu que seus sogros compraram um apartamento perto dela para ajudar a criar os netos e participar da vida deles. Suas duas cunhadas não moram longe e têm estado presentes em jantares divertidos e férias na praia.

Agora enfim ela pode preencher o "Em caso de emergência, avisar" de seu caderninho de endereços.

O EFEITO COABITAÇÃO

Conformar-se com as coisas é uma forma medíocre de lidar com elas. Minha vida tem sido uma série de fugas dessa areia movediça.

– ROSE WILDER LANE, escritora

AOS 32 ANOS, OS PAIS DE JENNIFER bancaram um suntuoso casamento com tudo a que se tem direito, incluindo tulipas cor-de-rosa e música de primeira. Àquela altura, Jennifer e Carter moravam juntos havia mais de três anos. Compareceram à festa os amigos, a família dos noivos e dois cachorros.

Quando Jennifer começou a terapia comigo uns seis meses depois, estava terminando seus cartões de agradecimento e procurando um advogado especialista em divórcio. Carter já não estava mais morando com ela, e era uma questão de dias até todos saberem da separação. Jennifer disse que se sentia uma impostora.

– Passei mais tempo planejando o casamento do que curtindo a vida de casada – ela disse, soluçando.

A aparência de Jennifer era sempre uma mescla de reunião de negócios e ressaca. Vestia-se bem, mas com frequência parecia cansada e desmazelada. Estudou em uma excelente faculdade, como provava seu início de carreira em relações públicas, mas continuava frequentando baladas despreocupadamente.

Carter vivia mudando de emprego, não tinha uma identidade profissional. Em vez de completar o último ano da faculdade, partiu numa turnê com sua banda de música country. A banda não fez sucesso, mas seu amor pela música continuou. Trabalhava aqui e ali como engenheiro de som e promotor de bandas. Jennifer e Carter formavam, talvez, o casal mais descolado do seu grupo.

Adoravam conversar sobre a quais shows iriam.

Após o casamento, tudo mudou. Um corretor imobiliário sentou-se com eles para calcular a hipoteca. Incluir ter um bebê no cálculo tornou a perspectiva financeira ainda pior. Jennifer esperava trabalhar em horário parcial enquanto seus filhos fossem pequenos, e logo precisaria que Carter ganhasse bem mais dinheiro. Ela começou a pensar em retornar a New Hampshire, onde a vida seria menos cara e seus pais poderiam ajudar. Carter preferia permanecer onde estavam, talvez para sempre. A vida divertida do casal tornou-se um impasse sombrio.

O mais desanimador para Jennifer era sentir que tentara fazer tudo certo.

– Meus pais se casaram cedo. Namoraram uns seis meses antes disso, e sei que minha mãe era virgem. Como podiam saber se iria funcionar? Carter e eu éramos mais velhos que eles. Moramos juntos por uns três anos. Como isso foi acontecer? – lamentou-se, enxugando as lágrimas com um lenço de papel.

Existe um ditado que diz que "devagar se vai ao longe". Isso se aplica à psicoterapia também, e às vezes a melhor forma de ajudar as pessoas é desacelerá-las o suficiente para examinarem o próprio pensamento. Todo mundo tem lacunas em seu raciocínio. Se você parar e focar nessas elipses mentais, descobrirá pressupostos que incitam determinado comportamento sem que estejamos conscientes deles. Enquanto Jennifer falava, um pressuposto foi fácil de detectar: morar juntos é um bom teste para o casamento. Trata-se de um equívoco comum.

A coabitação nos Estados Unidos, por exemplo, aumentou mais de 1.500% nos últimos 50 anos.[1] Em 1960, cerca de 500 mil casais não casados viviam juntos. Agora, o número é de quase 8 milhões. Cerca de metade dos jovens se juntará com um parceiro ao menos uma vez entre seus 20 e 30 anos. Mais da metade de todos os casamentos serão precedidos pela coabitação. Essa mudança tem sido em grande parte atribuída à revolução sexual e ao acesso ao controle de natalidade, e certamente a situação financeira no início da vida adulta desempenha um papel nisso. Mas quando se conversa com os próprios jovens, ouve-se algo diferente: a coabitação como um tipo de prévia.

Numa pesquisa nacional representativa, quase metade dos jovens concordou

com a afirmação: “Você só se casaria com alguém que concordasse em morar junto antes, para poder descobrir se vocês realmente combinam.”Cerca de dois terços dos jovens acreditam que fazer isso é um bom meio de evitar o divórcio.[2]

Jennifer estava nesse grupo. Imaginava que, ao contrário dos próprios pais divorciados que se casaram jovens e rápido, teria mais sucesso se aguardasse antes de se casar e vivesse com o parceiro antes. Mas casais que fazem isso estão na verdade *menos* satisfeitos com seu casamento e têm *mais* tendência a se divorciar do que os que não o fazem. Trata-se do que os sociólogos denominam “efeito coabitação”.[3]

O efeito coabitação tem aturdido muitos pesquisadores matrimoniais. Alguns recorreram à explicação de que aqueles que coabitam podem ser, para início de conversa, menos convencionais e mais abertos ao divórcio. Mas as pesquisas mostram que tal fenômeno não é plenamente explicado por características individuais como religião, educação ou direcionamento político.[4] De forma semelhante, pelo que observo em sessões no meu consultório, não se pode dizer que os liberais coabitam e os conservadores não. Na verdade, essa tendência vem existindo tanto nos estados liberais quanto nos conservadores – como tem acontecido em todas as outras nações ocidentais.

Então o que explica o efeito coabitação? Por que os casais que moram junto têm maior tendência a acabar se divorciando? As últimas pesquisas mostram que o motivo é algo na própria convivência.

COABITANDO POR ACASO, E NÃO POR UMA DECISÃO CONSCIENTE

Jennifer e eu nos esforçamos para responder à pergunta dela: “Como isso foi acontecer?”

Durante várias sessões, conversamos sobre como ela e Carter resolveram morar juntos. Compatível com estudos que informam que a maioria dos casais diz que aquilo “simplesmente aconteceu”,[5] Jennifer contou: “Foi mais fácil. Estávamos cada um pagando um aluguel e ficando um na casa do outro com frequência. Eu sempre esquecia algo que precisava no trabalho em um dos apartamentos. Gostávamos muito de estar juntos, portanto foi mais barato e mais conveniente. Morar juntos foi uma decisão rápida, mas se isso não funcionasse haveria uma saída igualmente rápida.”

Jennifer estava falando sobre a coabitação "por acaso, e não por uma decisão consciente".[6] O processo que vai de namorar a dormir na casa do outro, dormir muito na casa do outro e então à coabitação pode ser gradual, não marcado por alianças, cerimônias nem, às vezes, por uma conversa. Os casais muitas vezes se esquecem de falar sobre por que querem morar juntos e o que isso significa.

Quando os pesquisadores perguntam aos jovens o que os motiva a ter essa iniciativa, as mulheres e os homens tendem mais a dizer que querem coisas diferentes: maior proximidade da pessoa amada e um acesso mais fácil ao sexo, respectivamente. Não é incomum que dois parceiros tenham motivações diferentes, veladas – até inconscientes –, para quererem coabitar, mas tanto homens quanto mulheres concordam que seus padrões para a escolha de alguém para morar junto são inferiores àqueles para a de um marido ou uma esposa.

Perguntei a Jennifer se ela foi morar com Carter por acaso, se a decisão foi menos consciente do que teria sido no caso de um noivado ou casamento.

– Foi isso mesmo – confirmou. – Como não se tratava de um casamento, analisar o motivo não foi importante.

– Que tal analisá-lo agora?

– Acho que meus critérios foram bom sexo, fins de semana divertidos, um grupo legal de amigos e aluguel mais barato.

– Você teve preocupações quanto a morar com ele?

– No fundo da minha mente ressoavam pensamentos de que Carter não tinha nenhuma carreira de verdade em vista. Acho que pensei que vivermos juntos seria um bom meio de testar a seriedade que ele daria às coisas. Só agora consigo ver que nunca levamos muito a sério o fato de morarmos juntos. Ser músico fazia dele o namorado jovem perfeito. Sua vida girava em torno de se divertir. Nossa vida girava em torno de nos divertirmos.

Como muitos jovens que coabitam, Jennifer e Carter mais pareciam uma mistura de colegas de quarto e parceiros sexuais do que cônjuges com um compromisso vitalício. Eles tinham uma ideia vaga de o que seria testar um relacionamento, mas não experimentaram questões que tipicamente desafiam um casamento: pagar hipoteca, ter um bebê, acordar no meio da noite por causa dos filhos, passar feriados com a família do outro contra a vontade, poupar dinheiro para a faculdade dos filhos ou a aposentadoria, ou ver o contracheque e

as contas do cartão de crédito um do outro. Morar com alguém pode ter seus benefícios, mas ser uma prévia do que é um casamento não é um deles. Isso é *especialmente* verdade numa época em que ser jovem é tido como ter uma chance de se divertir.

– Então o que aconteceu? – perguntei.

– Um ou dois anos depois que começamos a morar juntos passei a questionar o que estávamos fazendo.

– Um ou dois? Quanto tempo?

– Não sei...

– Nem noção do tempo vocês tinham.

– Não mesmo. Tudo era nebuloso. Aquela imprecisão acabou sendo a parte mais frustrante. Eu me sentia fazendo um teste interminável para ser esposa do Carter. Aquilo me deixava insegura. Havia muita encenação e muita discussão. Nunca tive a sensação de que ele estivesse realmente comprometido comigo. Continuo não tendo, é óbvio.

Os temores de Jennifer talvez tivessem bons fundamentos. Para entender por que, convém saber que o efeito coabitação é tecnicamente pré-compromisso, não pré-matrimonial. Isso quer dizer que casais que moram juntos antes de se casar, mas *depois de ficarem noivos*, ou seja, de assumirem um compromisso claro e público, não têm mais tendência a casamentos tensos ou dissolvidos do que os que não coabitaram.[7] Eles não sofrem o efeito coabitação.

Os casais que vivem juntos *antes de noivarem* é que são mais passíveis de se comunicar mal, ter níveis baixos de compromisso com o relacionamento e uma instabilidade matrimonial grande mais à frente. Vários estudos têm mostrado que aqueles que moram com o parceiro antes de noivar são menos dedicados antes e mesmo após a cerimônia do casamento.[8] Descobriu-se que isso se aplica especialmente aos homens. Uma vida fundamentada em "Talvez isso aconteça" simplesmente pode não parecer tão conscientemente comprometida como uma baseada no "Aceito" do casamento ou no "Estamos" do noivado.

Jennifer e eu começamos a conversar sobre como ela e Carter decidiram se casar depois de apenas morar juntos, uma transição tão cheia de escolhas e rituais que não poderia ter "simplesmente acontecido".

– O casamento *não* aconteceu por acaso – Jennifer disse, contrariada. – Tive que ficar insistindo para que o Carter providenciasse as alianças, o local, os convites. Tudo.

– Por que você se esforçou tanto?

– Ele não assumia uma postura de marido, mas tem o fato de que nossas vidas não foram organizadas para agirmos como adultos. Eu meio que acreditei que as coisas se resolveriam depois que nos casássemos.

– Você acreditou nisso.

– Eu esperava isso – Jennifer respondeu com um sorriso amarelo. – Também pensei: "Que outra opção eu tenho?"

– Você poderia ter terminado com ele.

– Isso não parecia fácil.

– Mas você acabou de fazer isso.

APRISIONAMENTO[9]

Coabitar com alguém seria fácil se desfazer a relação também fosse. Mas não é.

Com frequência, jovens se envolvem no que imaginam serem situações de baixo custo e baixo risco, e, meses ou anos depois, descobrem que não conseguem mais se desvencilhar delas. É como contratar um cartão de crédito com anuidade zero durante o primeiro ano. Ao final de 12 meses, quando uma anuidade altíssima é cobrada, você se sente preso porque não quer ter o trabalho de cancelar aquele cartão e contratar outro. Na verdade, a coabitação pode ser exatamente assim. Em economia comportamental, esse fenômeno é conhecido como "aprisionamento do consumidor".

O aprisionamento é a redução das possibilidades de buscar outras opções uma vez que se tenha investido em algo. O investimento inicial, chamado "custo de configuração", pode ser pequeno ou grande. Um formulário. Uma taxa de conveniência. O estorvo de criar uma conta on-line. Um valor de entrada para comprar um carro. Quanto maiores os custos de configuração, menor nossa tendência a mudar para outra situação melhor futuramente. Mas mesmo um investimento mínimo pode levar ao aprisionamento, sobretudo quando deparamos com custos de troca.

Os custos de troca – ou o tempo, o dinheiro e o esforço necessários para se fazer

uma mudança – são mais complexos. Quando fazemos um investimento inicial em algo, eles são hipotéticos e futuros, de modo que tendemos a subestimá-los. É fácil imaginar que obteremos um cartão de crédito novo posteriormente ou que conseguiremos romper um contrato quando chegar a hora. O problema é que nessa hora os custos de troca parecem maiores de perto do que pareciam de longe.

A coabitação está cheia de custos de configuração e de troca, os ingredientes básicos do aprisionamento. Ir morar com alguém pode parecer divertido e econômico, e os custos de configuração não ficam aparentes. Após anos morando em repúblicas com colegas desleixados, de bom grado rachamos o aluguel de um belo apê com quarto e sala. Casais compartilham wi-fi e bichos de estimação e saem juntos para comprar móveis. Futuramente, esses custos de configuração terão efeito na nossa propensão de ir embora.

– Tínhamos todos aqueles móveis – Jennifer disse. – E também o cachorro, os mesmos amigos e uma rotina de fim de semana. Tudo isso tornava difícil, bem difícil, o rompimento.

Quando expliquei o aprisionamento a Jennifer, ela engoliu em seco.

– Quando eu era adolescente, critiquei muito minha mãe por permanecer tanto tempo com meu pai sem que estivesse feliz. Eu a entendo melhor agora. Não é fácil sair de um relacionamento quando se mora junto. E ela tinha dois filhos nos quais pensar. Permaneci com Carter porque eu não conseguiria comprar um sofá novo. – Jennifer confessou, chorando com remorso.

– Comprar um sofá novo *pode* parecer um obstáculo insuperável para um jovem em seus 20 anos – eu disse, enquanto Jennifer chorava mais um pouco –, mas acredito que não tenha sido só por isso. Quais foram os outros custos de troca?

Jennifer refletiu um momento e disse:

– Minha idade mudou todos eles. Quando fomos morar juntos, eu estava com 20 e poucos anos. Eu achava que seria fácil cair fora se eu quisesse, mas quando cheguei aos 30 tudo pareceu diferente.

– Os custos de troca por recomeçar aos 30 pareceram maiores – eu disse.

– Todo mundo estava se casando. *Eu* também queria me casar. Aí foi como se Carter e eu estivéssemos nos casando porque já estávamos morando juntos

quando fizemos 30 anos.

– Casar-se logo começou a parecer mais importante do que avaliar se isso funcionaria depois – observei.

– Estou muito, muito constrangida em admitir isso, mas eu nem me importava se daria certo. Pensei que, ainda que não desse, pelo menos eu não seria a única que não se casou. Eu estaria correspondendo às expectativas – Jennifer soluçou.

– Quer dizer que você subestimou os custos de troca da coabitação e depois do casamento.

– Exatamente. Mas o processo de divórcio tem sido bem pior do que imaginei. Não necessariamente me arrependo de ter namorado o Carter, mas gostaria de nunca ter morado com ele, ou talvez que tivesse estado mais disposta a deixá-lo antes que as coisas chegassem tão longe assim. Agora estou recomeçando do mesmo jeito. De uma forma bem pior.

– Mas você *está* saindo do aprisionamento – lembrei. – Como está fazendo isso?

– Tive que encarar os fatos. Carter foi um ótimo namorado aos 20 anos, mas não é um bom marido aos 30 e nunca será. Estou pronta para crescer na vida. Meu emprego vai bem, e quero formar uma família. O Carter não está preparado para esse tipo de coisa, e acho que nunca estará, ou então o timing dele é bem diferente do meu. De algum modo, aquilo não era real, ou oficial, até que nos casássemos oficialmente.

A relação desfavorável entre coabitação e divórcio parece estar diminuindo. Outra boa notícia é que uma pesquisa de 2010 do Pew Research Center descobriu que quase dois terços dos americanos viam "morar junto" como um passo rumo ao casamento. Essa visão geral e séria poderá contribuir bastante para atenuar ainda mais o efeito coabitação, porque as pesquisas mais recentes indicam que quem costuma morar junto, casais com níveis de compromisso diferentes e aqueles que usam a coabitação como um teste são os que correm maior risco de serem atingidos pelo efeito comentado.

O divórcio pode parecer uma consequência distante e improvável para jovens que estão morando juntos e apenas se divertindo. De fato, quando menciono preocupações sobre a coabitação, não é incomum meus pacientes dizerem: "Não esquenta, não tenho intenção de me casar com essa pessoa ou de me divorciar

dela. Estou apenas passando o tempo." Mas, mesmo que ponhamos o aprisionamento de lado por um momento, um casamento infeliz e divórcio não são os únicos riscos, e Jennifer não é o único paciente que tive que se arrependeu de ir morar com alguém. Muitos deles na mesma faixa etária gostariam de não ter perdido anos de sua juventude em relacionamentos que teriam durado apenas uns meses se o casal não houvesse optado por morar juntos. Eles acabaram passando mais tempo do que esperavam sob o mesmo teto e depois lamentaram não poder recuperá-lo.

Outros em seus 20 ou 30 anos querem se sentir comprometidos com seus parceiros, mas têm dúvidas sobre se fizeram uma escolha consciente. Basear um relacionamento na conveniência e no fato de os dois quererem a mesma coisa pode interferir no processo de assumir as pessoas que amamos.

A coabitação está aqui para ficar, e existem coisas que os jovens podem fazer para se proteger do efeito gerado por ela. Uma é, obviamente, não morar junto. Como esta não é uma sugestão totalmente realista, os pesquisadores também recomendam esclarecer o nível de comprometimento de cada pessoa antes de morarem juntas.[10] Também faz sentido prever e regularmente avaliar as restrições que impedem que você abandone a relação, ainda que queira continuá-la.

Existem outras maneiras de testar um relacionamento, de descobrir se você e seu parceiro estão apaixonados, ou mesmo se gostam um do outro (mais sobre isso adiante), além de morar junto, incluindo mais atividades em comum que não sejam apenas sair e fazer sexo. Não sou a favor nem contra a coabitação, mas acho válido que os jovens saibam que, longe de impedir o divórcio e a infelicidade, morar com alguém pode aumentar suas chances de cometer um erro – ou de gastar tempo demais nele.

Namorando qualquer um

Deve-se pensar que a conversa cria um mundo social, assim como a causalidade cria um mundo físico.

– ROM HARRÉ, psicólogo

Quando Cathy era adolescente, sempre saía de casa sob o olhar desaprovador da mãe, que dizia que ela precisava de uma roupa diferente ou um corpo melhor. O pai dizia que ela era "exagerada demais", "escandalosa demais" – *qualquer coisa* demais. Após essas batalhas noturnas com os pais, ela adormecia no chão do quarto ouvindo música no iPod. Na manhã seguinte, acordava na hora certa para ser largada na escola, onde a situação não era mais favorável.

A mãe de Cathy era coreana e o pai, branco, e eles preferiam não discutir questões ligadas a raça. Criaram a filha para "ignorar a cor" e exaltavam a vida em uma "sociedade pós-racial". Mas a sociedade – e o colégio – não eram pós-raciais em relação a Cathy. Onde estudava era identificada como um estereótipo cultural, apesar de não ser a aluna tranquila que as pessoas julgavam ser. Na universidade, onde o padrão de beleza era a loura sorridente, Cathy mal era notada.

Na época de nossas consultas ela trabalhava como professora primária. Durante o dia, era uma profissional dedicada que publicou um romance para jovens leitores e vinha preparando um segundo. À noite, vivia de forma um tanto diferente. Jamais escolhia seus namorados ou parceiros sexuais; deixava-se escolher por eles. Envolvia-se com quase qualquer homem que mostrasse interesse. Às vezes praticava sexo sem proteção. Se recebesse uma mensagem de

texto às duas da manhã com um convite para transar, aceitava qualquer desculpa esfarrapada por o cara não tê-la contatado mais cedo e ia ao encontro dele. Sua atitude em relação a qualquer homem que aparecesse era: "Pode ser que dê certo com este."

Quando expressei minha preocupação com as interações de Cathy, ela me tranquilizou, dizendo:

– Só estou no ensaio geral. Os 20 anos são o período certo para isso.

– Reflita sobre o que está ensaiando. Analise qual papel você está desempenhando na peça.

– Isso não é tão importante – ela respondeu, desconversando.

Mas quando perguntei como se sentiria se, um dia, um de seus pequenos alunos tivesse esses tipos de relacionamento, ela foi mais prudente:

– Eu não iria querer isso para nenhuma das meninas da minha turma.

– E por que está bom para você?

– Veja bem, sei que alguns desses caras se importam comigo – ela disse na defensiva –, só não o suficiente para serem meus namorados.

– Isso é triste – respondi.

– Estou bem assim.

Ela deu de ombros e desviou o olhar.

– Não acredito em você. Não acredito que esteja bem nem que ache que esteja.

Percebi que Cathy relutava em falar sobre homens. Eu não sabia nada sobre com quem ela saía até que seu coração fosse despedaçado. Ela descrevia um primeiro encontro incrível e somente muito depois deixava escapar que não passara de um amasso no escritório de alguém. Se estava curtindo sua liberdade sexual pós-moderna, por que todo aquele sigilo?

Quando perguntei a ela o que sua melhor amiga de tantos anos tinha a dizer sobre esses relacionamentos, ela pareceu confusa, e gaguejou:

– N-n-nada... quer dizer, ela não sabe sobre isso.

– Ela não sabe – enfatizei.

– Não – Cathy disse, surpresa com aquela percepção. – Nunca me ocorreu contar para ela.

Aquilo significou algo para mim. Ela não *resolveu* não contar aquelas coisas à sua melhor amiga. Contar aquilo nem sequer passou pela cabeça dela. Em meus

pensamentos, diagnostiquei: vergonha.

Perguntei a Cathy com quem ela vinha conversando todos aqueles anos, e ela respondeu:

– Conto poucas coisas a diferentes pessoas. Acho que a história completa seria demais para qualquer um. As únicas conversas totalmente honestas que tenho são com música.

– Como assim? – pressionei.

Cathy contou que seu iPod estava cheio de canções que demonstravam raiva, mágoa. Ela não conversava muito sobre como se sentia, por isso ouvia artistas que diziam aquilo por ela.

– Às vezes, indo de ônibus para o trabalho, penso: "Ninguém acreditaria na música que estou ouvindo agora nem no que passa pela minha cabeça."

Como o comercial do iPod em que uma pessoa caminha calmamente pela rua enquanto várias sombras dançam freneticamente em uma parede, no ritmo da música que a pessoa calma está ouvindo, Cathy vivenciava seus 20 anos parecendo uma professora contente, enquanto sua sombra estava carregada de raiva e desespero.

Quando contei a Cathy sobre a associação que fiz da vida dela com o comercial do iPod, ela disse que era assim mesmo que se sentia, dividida a ponto de não conseguir juntar os fragmentos de si mesma. Cathy temia que sua sombra assumisse o controle um dia, justo no momento errado, arruinando tudo. Mas também receava ficar para sempre aprisionada em sua falsa aparência de felicidade, sem que ninguém a conhecesse realmente, e sem conseguir escapar.

Uma das lições mais valiosas que aprendi como psicoterapeuta foi mais bem formulada por um clínico chamado Masud Khan: a coisa mais difícil de curar é a tentativa do paciente de se autocurar.[1] Pouquíssimas vidas são perfeitas, e, como os jovens costumam ser versáteis, muitos se safam das dificuldades com as próprias soluções. Podem ser ultrapassadas, imperfeitas, mas são soluções mesmo assim – que evitam o desmantelamento do ser.

Uma autocura pode parecer inofensiva ou sutil, como a forma de Cathy se confortar com música e homens. Ou então ser obviamente preocupante, como se mutilar, beber até cair ou usar drogas. Geralmente em algum momento dos 20

anos a vida muda e as velhas soluções parecem inconvenientes e inadequadas. Tudo aquilo que fazia com que nos sentíssemos melhor agora nos atrapalham. Não convém ir trabalhar com cicatrizes nos braços nem que parceiros se cansem de nos ver drogados. Mas sentimos que não conseguimos parar de ouvir a mesma música ou de transar com qualquer um para termos um momento fugaz de atenção. Uma autocura pode assumir uma vida própria.

– Cathy, existe um provérbio segundo o qual uma jangada só tem serventia quando se está cruzando um rio. Quando você chega do outro lado, deve pô-la de lado.

– Hein?

– Por um tempo, música e sexo ajudaram você a se sentir menos só, mas agora estão te mantendo quase isolada. Cada problema já foi uma solução.

– O que devo fazer então? – Cathy perguntou, quase perdida.

– Quero que pare de ouvir seu iPod e comece a conversar comigo em vez disso.

– O que há de errado com ele?

– Esse iPod está sussurrando no seu ouvido. Ele fazia companhia a você, mas agora é como um amigo que deixou de ser bom e a mantém no canto, distante de outros relacionamentos com os quais poderia aprender algo novo. Está transformando sua vida em uma ópera rock sombria e aprisionadora.

– O iPod *é* meu amigo... talvez o mais próximo de todos – Cathy disse, lacrimosa.

– Eu sei. Mas isso é um problema, porque ele não responde de volta. Só está confirmando cada coisa ruim que já pensa sobre si mesma e o mundo. Você disse que as únicas conversas honestas que tem são com música. São conversas que está tendo consigo mesma.

– Não consigo ficar sem ouvir. É a trilha sonora da minha vida. A história dela – Cathy disse.

– Conte *para mim* essa história.

– Posso passar minha trilha sonora para você ouvir?

– Eu me sentiria honrada com isso. Mas não ouvirei as canções da mesma forma que você. Tente me contar a história.

No decorrer das sessões, uma história surgiu:

Eu não tive namorado no colégio. Não transei com ninguém quando estava no ensino médio. As pessoas me zoavam por isso. Cresci numa cidade agitada do sul, onde a galera era descolada e frenética. Eu me sentia muito careta e excluída. Meus pais me atormentavam para que eu me enquadrasse, fizesse parte do sistema. Tenho bastante energia, você sabe. Sou animada. Meu pai vivia dizendo que eu me achava melhor que todo mundo, que deveria baixar a bola. Minha mãe dizia que os rapazes gostariam mais de mim se eu me vestisse melhor ou perdesse uns cinco quilos. Mas eu era a menina asiática de quem ninguém iria gostar, não importava o que eu fizesse.

Fui para um pequeno colégio particular, e a experiência foi terrível. Meus colegas eram cruéis, e pode parecer exagero, mas eu me sentia torturada. Implorei aos meus pais que me mandassem para um colégio diferente, maior, onde ao menos eu pudesse passar despercebida. Mas eles diziam que aquele colégio era o que preparava melhor para a faculdade e blá-blá-blá, e que as pessoas gostariam mais de mim se eu me vestisse ou agisse diferente.

Não sei por que, mas ser motivo de piada por não fazer sexo realmente me incomodava. Talvez por ser uma enorme invasão da minha vida pessoal. Era como se eu fosse a Hester Prynne, de *A letra escarlate*, andando por aí, sob todos os olhares, com um enorme A no peito. Eu me sentia rejeitadíssima de inúmeras maneiras.

Três anos após a faculdade, eu continuava virgem. Me achava atrasada, como se fosse tarde demais para começar, e aquilo estava me incomodando. Até que enfim consegui. Saí uma noite com uns amigos do trabalho, fiquei bêbada e transei com o vocalista da banda que tocou no local no dia, no banco de trás de uma limusine. Pode parecer horrível, mas achei bem legal.

Cathy não foi meu único paciente que abafou a repulsa por si própria saltando no fundo do poço do sexo. Continuei ouvindo.

– Senti que começara a fazer parte do mundo real naquela noite – ela disse. – Ao longo da minha vida inteira parecia que ninguém me notava, exceto meus pais ou talvez os alunos no colégio, e eles nunca gostavam do que viam. Aí de repente eu tinha algo que as pessoas queriam.

– Sexo.

– Isso aí.

– Era o que você queria?

– Eu queria ser desejada.

– Você queria ser desejada... – refleti de volta.

– Não me orgulho disso – ela admitiu. – Existe um imenso vazio em algumas coisas que faço. Eu transo com alguém sabendo que é uma má ideia. Mas é muito simples conseguir atenção dessa forma. Fica difícil resistir ao poder de que disponho.

– Poder...

– O poder de não me sentir pouco atraente e insegura. O poder de me sentir especial.

– E quando um homem não a quer, você se sente pouco especial?

– Se alguém não me quer, me sinto péssima. Minha confiança despenca. Minha vida fica como um deserto se não estou saindo com algum cara. Quando me desejam, me sinto num oásis, porque talvez seja a última pessoa a me querer. É como se eu tivesse que beber todas, aceitar e aproveitar o que quer que apareça. Se não encontro alguém para mim, me acho rejeitada por todos.

Cathy continuou:

– Parece que tenho que sair ficando com qualquer um para ver se uma hora dá certo.

– Não sei se algo assim dá certo – observei.

– Ao me ouvir dizer isso, percebo que não deveria ter dado ouvidos àquelas pessoas da escola nem me lembrar mais delas. Mas mesmo agora, se quero ficar em casa escrevendo meu livro, me sinto mal, pois isso significa que estou virando aquela mulher encalhada, cheia de gatos, que nunca achará ninguém. Parece que todos que conheço progrediram mais cedo. É como se todos os outros sempre vencessem. Em algum momento, vou ter que parar com isso. Eu aprendi a lição. Não tenho mais 17 anos.

– Isso mesmo. Você tem 27.

– Vinte e sete. Custo a acreditar que tenho essa idade. Nunca falei nada disso para ninguém; jamais. É constrangedor me ouvir dizer como esses sentimentos ainda me controlam. Tento não pensar a respeito e mantê-los no fundo da mente. Quando é que isso vai parar de controlar a minha vida?

– Quando você remover essa história do fundo de sua mente.

Costuma-se dizer que os psicólogos só estão interessados em lembranças da infância. A infância é importante, mas fico cada vez mais curiosa sobre o que ocorreu no ensino médio. Ao longo da época do colégio e dos 20 anos temos nossas experiências e – tal como um estudo após o outro tem mostrado – nossas *lembranças* mais autodefinidoras.[2]

A adolescência é um período de muitas primeiras experiências, incluindo nossa primeira tentativa de formar histórias de vida.[3] À medida que nos tornamos capazes de ter – e ficamos interessados por – pensamentos abstratos, começamos a compor histórias sobre quem somos e por quê. Com o crescimento de nossas redes sociais na adolescência e nos 20 anos, repetimos essas histórias para os outros e para nós mesmos. Usamos esses relatos para obter uma sensação de coerência ao mudarmos de um lugar para outro.

Tudo o que contamos sobre nós mesmos se torna uma faceta de nossa identidade.[4] Revela nossa complexidade singular e diz algo sobre amigos, família e cultura. Algo sobre *por que* vivemos de determinada maneira ano após ano.

Com frequência ajudo pacientes a desenvolverem identidades profissionais, forjando histórias sobre si próprios que façam sentido e que eles possam contar nas entrevistas de emprego. Já as histórias pessoais sobre relacionamentos são muito mais traiçoeiras. Sem currículos para organizar nossas experiências com amigos e parceiros amorosos, ou entrevistas que exijam nossa reflexão, nossas lembranças autodefinidoras mais íntimas podem ser reunidas de forma estranha ou mesmo dolorosa. Embora algumas delas possam ser omitidas, isso não quer dizer que sejam menos significativas ou intensas.[5] Pesquisas – e experiência clínica – indicam que tais histórias não contadas quase sempre estão relacionadas à vergonha.[6]

Essas histórias pessoais não contadas são muito significativas porque, como no caso de Cathy, podem martelar silenciosamente em nossa mente sem que ninguém, às vezes nem nós mesmos, saiba delas. Elas costumam se ocultar, como minha paciente disse, nas lacunas entre o que planejamos fazer e o que realmente fazemos, ou entre o que de fato acontece e o que contamos às pessoas.

No entanto, essas histórias são os fragmentos de identidade com talvez o maior

potencial de mudança.[7] Adiante, veremos como a personalidade pode, de fato, mudar nos 20 anos. Mas ela nunca é capaz de mudar de forma tão rápida ou tão drástica quanto as histórias que contamos sobre nós mesmos. Histórias de vida cujo tema seja a ruína podem nos aprisionar; as triunfantes, nos transformar. Portanto, parte do que faço com pacientes como Cathy é ajudá-los a contar suas histórias. Depois, nós as mudamos.

– Nossas histórias precisam ser editadas e revisadas com o tempo – eu disse para Cathy. – Você, mais do que qualquer um, deveria entender isso.

– Sim. Com certeza.

– Me conte o que sabe sobre editar suas histórias para crianças.

– Ah, essa é a parte mais importante. Quando se escreve uma história, provavelmente já existe o que ser modificado ali, mas você fica ofuscado pelas sensações do momento. Depois que a relê posteriormente, consegue ser mais objetivo. Uma história pode ter feito sentido para você na época em que foi escrita, mas tem que fazer sentido para todos que a lerem. A revisão é importante para perceber os pontos soltos.

– Concordo. A história que você está contando para si agora, por exemplo, é uma primeira redação feita na adolescência. Não faz sentido para mim.

– Não faz?

– Não, não faz. Você não está atrasada. Você não é indesejável. Quando vai parar de sair com qualquer um?

– Quer saber? Alguns dos caras com quem eu saio são lindos... – Cathy respondeu, brincando.

– Não estou falando de aparência. Estou certa de que alguns desses homens são perfeitamente bonitos e gentis. Mas você nunca os desafia a levá-la a sério. Estou falando sobre encontros pouco criteriosos para uma versão antiga, vulgar e imprecisa de você.

– Você está certa. É como se eu ainda fosse aquela intocável que todos diziam que eu era. Como se eu ainda tivesse 17 anos.

– Muita coisa aconteceu desde então.

Mulheres e homens em seus 20 anos que são pouco seletivos quanto às pessoas

com quem saem geralmente têm histórias não contadas, ou ao menos não editadas. Essas histórias se originaram em conversas e experiências de muito tempo atrás e, portanto, mudarão somente mediante conversas e experiências novas.

Como terapeuta de Cathy, eu precisava pôr muita coisa em dia. Após anos ouvindo os pais, os colegas e seu iPod, ela às vezes mal levava minhas palavras em consideração – ou mesmo as próprias. Até que finalmente entrou no consultório e disse:

– Venho tentando arrumar coragem para lhe fazer a pergunta mais assustadora e constrangedora que já fiz a alguém.

Fiquei aguardando pelo que pareceu um longo tempo.

– Como você me vê?[8] – Cathy perguntou, os olhos lacrimejando.

Aquela pergunta simples me deixou sem palavras. Soube que se originara de uma profunda sensação de não ser vista, de pessoa alguma jamais olhar realmente para ela e lhe dizer o que via. Concluí também que isso significava que ela estava pronta para deixar alguém ajudá-la a reescrever sua história.

Contei a Cathy que a via como uma pessoa que foi levada a se sentir "exagerada" e "inferior" ao mesmo tempo. Que eu temia que, se continuasse saindo com quem aparecesse pela frente, ela acabasse aos 30 ou 40 anos simplesmente se casando com qualquer um. Passamos vários meses conversando sobre quem ela era agora: uma jovem em seus 20 anos que sobreviveu a muita rejeição na adolescência e emergiu como uma professora entusiasmada e adorada, uma escritora em ascensão, uma jovem mulher bonita e desejável, uma pessoa com um conhecimento especial de o que significa não ser visto.

Passei ainda mais meses ajudando-a a *desejar* em vez de apenas ser desejada. Cathy jamais pensara no que *ela* queria ou naquilo que precisava encontrar em um parceiro. Nunca lhe passara pela cabeça que *ela* é que poderia desejar e assumir o controle de sua vida amorosa.

– Acho que percebi que isto não é um jogo – Cathy disse. – Estou num estágio da vida em que meu próximo relacionamento pode ser meu último. Quer dizer, vamos cair na real.

– Sim, vamos.

Cathy diminuiu o ritmo das saídas. Dedicou algum tempo na terapia a pensar

sobre as qualidades que eram importantes para ela e a refletir sobre qual tipo de relacionamento faria com que se sentisse bem. Começou a ver encontros e sexo como atividades agradáveis, mas sérias, com as quais poderia aprender algo sobre o que queria num parceiro fixo. Passou a perceber que os homens queriam estar com ela, ainda que não transasse logo de cara.

– Nunca pensei que pudesse estar em relacionamentos como esses – observou.

Cathy continua na fase dos encontros, portanto não sei qual tipo de relacionamento acabará escolhendo. Mas toma decisões melhores nas noites de sexta-feira e sábado, não mais condicionadas pelas conversas entre ela e os colegas, os pais ou o iPod. Cathy tem vozes novas em sua cabeça – minha, da melhor amiga, dos alunos e de si própria –, e é com essas pessoas que ela conversa agora. São essas as pessoas que ela ouve hoje em dia.

Sua história está sendo revisada.

Afinidade

As pessoas amam aquelas que lhes são semelhantes.

– ARISTÓTELES, filósofo

O que conta para um casamento ser feliz não é quão compatíveis vocês são, mas como lidam com a incompatibilidade.

– LEON TOLSTOI, escritor

Eli fazia parte da grande massa de trabalhadores que pega trem para o centro de San Francisco de segunda a sexta em torno das 8h45. Sempre que eu o via, ele trajava uma calça cáqui passada a ferro, camisa lavada a seco de uma cor entre azul-celeste claro e azul-marinho, e um estojo com vários aparelhos high-tech.

Como muitos homens que procuram um psicoterapeuta, Eli foi mandado pela namorada, que achava que ele farreava demais. Em nossa primeira sessão, ele fez questão de dizer que estava ali obrigado, mas logo ficou claro que tinha mais coisas em mente para serem trabalhadas. Ficava inquieto no sofá e mexia demais no celular. Parecia desconfortável com os próprios pensamentos. Várias vezes durante uma sessão, permanecia apenas sentado em silêncio. Muitos pacientes odeiam períodos de silêncio porque se sentem observados demais, mas dava para ver que Eli os interrompia por consideração a mim, embora eu estivesse acostumada a eles.

No decorrer dos meses, de forma indireta, Eli falou sobre suas ressalvas em relação à namorada: ela ria pouco, vivia concentrada em sua dissertação em vez de sair e se divertir, parecia um tanto desanimada. Ele se incomodava com o fato

de que, quando iam visitar a família dele, ela demorava até se sentir à vontade e se enturmar. Ele achava que talvez ela estivesse deprimida. Quando Eli fazia alguma observação crítica sobre sua namorada, logo voltava atrás, atenuando qualquer comentário me lembrando de quão doce ela era. Temia ferir seus sentimentos, mesmo sem ela ali para nos ouvir.

Eli começou um relacionamento sério com a namorada rapidamente, fazendo sexo e fixando uma rotina antes que de fato conhecessem um ao outro. Estava claro que havia intimidade e fidelidade, mas não creio que se gostassem muito. Pelo que eu podia ver, a namorada de Eli passava as horas da terapia preocupada com quem ele era, e sei que em nossas sessões ele, por sua vez, vivia, relutantemente, tendo dúvidas quanto à relação. Queria estar com alguém que fosse brincalhona e gostasse de sair e se divertir com a família e os amigos; que acordasse feliz e saísse direto para correr no parque.

– Do que você gosta na sua namorada? – perguntei certo dia.

– Ela é realmente bonita. E o sexo é bom.

Sua resposta foi seguida de uma longa pausa.

– Aparência e sexo. Não sei se é suficiente para sustentar um relacionamento – comentei.

– É. Não sei. Acho que quero alguém... mais...

– Talvez alguém mais parecido com você?

– Bem, isso é constrangedor. Faz parecer que estou apaixonado por mim mesmo.

– Eli, querer compatibilidade não é crime.

– Não é? – ele perguntou, achando graça.

– Não. Na verdade é um ótimo plano.

Eli e sua namorada não combinavam particularmente um com o outro, mas isso não estava claro para eles. Ambos tinham boa aparência, eram judeus e democratas. Tinham os mesmos amigos e se davam bem na cama, e no resto davam um jeito. Os dois eram pessoas agradáveis que queriam estar num relacionamento e evitavam conflitos para manter o parceiro feliz. Nesse ínterim, a fidelidade dele beirava a obediência, e a constância dela podia ser vista como obstinação.

A certa altura, Eli me contou que ele e a namorada estavam indo para a

Nicarágua. Eu fiquei empolgada.

Visitar um país subdesenvolvido é o que existe de mais próximo de se casar e criar filhos. Há a chance de você e seu parceiro fazerem passeios gloriosos e passarem dias perfeitos na praia. De saírem em aventuras que jamais tentariam, ou curtiriam, sozinhos. Mas vocês não podem se afastar um do outro. Tudo é estranho. O dinheiro é curto ou vocês são roubados. Um dos dois fica doente ou queimado de sol. Vocês se entediam. É mais difícil do que o esperado, mas vocês se sentem felizes por não terem ficado sem fazer nada em casa. Portanto, contanto que Eli não tivesse proposto casamento junto a uma cascata pitoresca, aquilo era exatamente do que ele e sua namorada precisavam: ver como era viajarem juntos.

Quando Eli retornou, estava cabisbaixo. Diante da tensão enfrentada na viagem, ele e a namorada haviam se tornado versões mais extremas de quem já eram. Ela queria fazer longas caminhadas até as ruínas, enquanto Eli queria ficar zanzando pelas cidades e pelos restaurantes. Ela queria manter os gastos dentro do previsto, enquanto ele não queria se preocupar com isso. Eli estava planejando dar uma esticada na Costa Rica quando ficou doente e precisou de ajuda, que ela aparentemente não soube dar. Por compartilharem tempo e dinheiro, não era conveniente fazerem programas distintos. Passaram várias noites dormindo em camas separadas, ouvindo pássaros e macacos na floresta úmida. O relacionamento terminou pouco após a viagem.

Eli e a namorada precisavam "de afinidade", ou seja, ser *semelhantes* de formas significativas e genuinamente *gostar* de quem a outra pessoa é. Em geral essas coisas andam juntas. Por isso, quanto mais semelhantes duas pessoas são, mais aptas estão a compreender uma à outra.[1] Dessa forma, cada um entende como o outro age e como passa o dia, o que evita uma quantidade incrível de atritos. Além disso terão as mesmas reações a um dia chuvoso, um carro novo, férias prolongadas, um aniversário de casamento, uma manhã de domingo e uma grande festa.

Às vezes ouvimos que os opostos se atraem, o que pode ser verdade quando se trata de sexo. Com mais frequência, a semelhança é a essência da compatibilidade. Estudos repetidamente têm constatado que parceiros que são semelhantes em áreas como posição socioeconômica, grau de instrução, idade,

etnia, religião, atratividade, atitudes, valores e inteligência tendem a estar mais satisfeitos com seu relacionamento e a recorrer menos ao divórcio.[2]

Encontrar alguém como você pode parecer fácil, mas existe um empecilho: não é qualquer semelhança que serve. Dois parceiros *tendem* a ser semelhantes entre si em atratividade, idade, grau de instrução, pontos de vista políticos, religião e inteligência. Então como explicar todos esses divórcios? O que houve com Eli e a namorada? O problema é que, embora as pessoas sejam ótimas em encontrar parceiros compatíveis em critérios relativamente óbvios como idade e grau de instrução, essas qualidades são o que os pesquisadores chamam de "fatores impeditivos, não conciliadores".

Fatores impeditivos são as idiossincrasias de cada um. São qualidades – quase sempre semelhanças – que você considera inegociáveis. A ausência dessas semelhanças permite que você elimine pessoas com quem possui divergências fundamentais. Talvez seja um fator impeditivo alguém não ser cristão, porque você quer compartilhar espiritualidade e comunidade. Pode ser que você não consiga se imaginar com alguém que não seja intelectualmente curioso, porque valoriza conversas enriquecedoras nos relacionamentos. Às vezes as pessoas até conseguem concordar em discordar quanto a fatores muito aparentes e limitados, como casais em que um é republicano e o outro é democrata, que brincam sobre seu "casamento misto". De qualquer modo, os indivíduos decidem desde cedo quais são os próprios fatores impeditivos e costumam selecionar parceiros em função disso. Mas essas semelhanças óbvias não são conciliadoras. Podem nos aproximar, mas não nos tornam necessariamente mais felizes.

Um fator conciliador a ser considerado é a personalidade.[3] Algumas pesquisas mostram que, especialmente em casais jovens, quanto mais semelhantes as personalidades de duas pessoas, maiores as chances de estarem satisfeitas com o relacionamento. Porém, a personalidade é o que duas pessoas que namoram ou são casadas tendem a ter de menos parecido.[4] A razão provável para isso é que, ao contrário dos fatores impeditivos, a personalidade é menos óbvia e menos fácil de categorizar. A personalidade não consiste no que *realizamos* nem naquilo de que *gostamos*, mas em *como* estamos no mundo, e isso impregna tudo que fazemos. A personalidade é a parte de nós que levamos a toda parte, mesmo à

Nicarágua, de modo que vale a pena saber algo a respeito.

OS CINCO GRANDES

Anos atrás, comecei a observar, no consultório e no meu círculo social, alguns indivíduos cujos parceiros combinavam bastante – pessoas que, por mais excêntricas ou complexas que fossem, acharam alguém que parecia ter a mesma personalidade. Quando aqueles casais contavam suas histórias sobre como se conheceram, o ponto alto era sempre "Nos conhecemos pela internet!", e todos em torno diziam: "Não é incrível?" Quanto mais eu descobria sobre o que exatamente eles queriam dizer, menos incrível eu achava. Aqueles casais não estavam falando de conversas em salas de bate-papo ou em publicar anúncios pessoais. Estavam falando sobre terem sido *combinados* na internet.

Embora alguns sites de namoro não passem de murais eletrônicos para dados pessoais e fotos, outros supostamente avaliam sua personalidade e conectam você a outras pessoas semelhantes. Esses tipos de site afirmam estar mais preocupados com quem você é do que com o que você deseja. Isso é bom. As perguntas "o que você deseja" nos remetem aos fatores impeditivos – hobbies, religião, política e outros que, embora convenientes, podem não nos tornar realmente felizes. As questões do "quem você é" envolvem sua personalidade. Algumas pesquisas indicam que casais que foram unidos por esse tipo de serviço tendem a ser mais felizes do que os que se conheceram de outras maneiras.[5] Ora, se esses sites de relacionamento estão juntando as pessoas com base em seus perfis de personalidade,[6] então isso faz algum sentido.

Entendo que o sucesso dos sites de namoro é tão variável quanto seus métodos.[7] Além disso, nem todo mundo está interessado em conhecer pessoas pela internet. Ainda assim, agrada-me o fato de que esse tipo de abordagem traz a personalidade para o primeiro plano bem no princípio da relação – antes do primeiro encontro, e não durante a orientação sobre divórcio. Trata-se de algo que todos deveriam, e podem, fazer.

Você não precisa de um teste sofisticado para pensar em sua personalidade ou na de qualquer outra pessoa. Um dos mais simples e mais amplamente pesquisados modelos de personalidade é o chamado Cinco Grandes,[8] que se refere a cinco fatores que descrevem como as pessoas interagem com o mundo:

Abertura, Conscienciosidade, Extroversão, Adequação, Neuroticismo. Apenas lendo sobre os Cinco Grandes e considerando seu próprio comportamento é fácil saber se você se situa na extremidade superior ou inferior, ou em algum ponto intermediário, das cinco dimensões.

Os Cinco Grandes não dizem respeito àquilo de que você gosta, mas a *quem* você é e *como* você vive. Eles informam como acorda de manhã e de que forma costuma fazer quase tudo. Têm a ver com como você apreende o mundo e, como resultado, de que jeito os outros veem você. Isso é importante porque, quando se trata de personalidade, aonde quer que você vá, ela vai junto.

OS CINCO GRANDES

	BAIXO	ALTO
ABERTURA	prático, convencional, prefere a rotina, cético, racional, evita novidades	aberto a experiências novas, intelectualmente curioso, criativo, imaginativo, aventureiro, perspicaz
CONSCIENCIOSIDADE	relaxado quanto aos padrões, calmo, pode ser descuidado, espontâneo, com tendência a vícios	disciplinado, eficiente, organizado, responsável, zeloso, pensa antes de agir, minucioso, pode ser controlador
EXTROVERSÃO	aprecia momentos solitários, tímido, reservado, energizado ao ficar sozinho, quieto, independente, cauteloso	sociável, entusiasmado, ativo, busca novidades, obtém energia de interações com os outros, fala bastante
ADEQUAÇÃO	não cooperativo, do contra, desconfiado, tem dificuldade em entender os outros	cooperativo, gentil, afetuoso, amigável, compassivo, confiante, complacente, compreensivo

NEUROTICISMO	não se incomoda facilmente, seguro, julga as coisas pelas aparências, emocionalmente forte	tenso, temperamental, ansioso, sensível, tendência a ficar triste, muito preocupado, logo vê o lado negativo

Leve em conta que sua posição nos Cinco Grandes é em torno de 50% herdada,[9] previamente definida por conta da genética, de influências pré-natais e de outros fatores biológicos. Enquanto você aprende a interagir com o mundo de forma um tanto diferente à medida que as experiências vão deixando sua marca, a personalidade permanece relativamente estável com o tempo. Qualquer pai pode atestar o poder da personalidade: "David é assim desde o dia em que nasceu" ou, em relação a irmãos: "Avery e Hannah sempre foram completamente diferentes."

Quando você calcula seus pontos altos, médios e baixos, obtém um perfil geral de sua personalidade que deveria descrever seu comportamento em diferentes situações e épocas. Você pode fazer essa mesma avaliação para alguém que conheça bem, ou esteja começando a conhecer, e isso deixará claro quão semelhantes – ou diferentes – vocês são, cada um com sua personalidade. Não existe personalidade certa ou errada, existe apenas a *sua* personalidade e como ela combina com a personalidade de outras pessoas. Embora não seja melhor nem pior ter uma pontuação alta, baixa ou média nas dimensões dos Cinco Grandes, com frequência acontece de gostarmos ou não de alguém por causa da comparação dos extremos dele com os nossos.

Pelo que pude constatar, Eli não farreava tanto assim, e tampouco parecia que a namorada estivesse clinicamente deprimida. Às vezes a única coisa errada com a outra pessoa é que a personalidade dela combina pouco com a sua.

Pelo que aprendemos neste capítulo, dá para ver que Eli é muito ativo e sociável. Gosta de acordar cedo e explorar o mundo. Costuma estar de bom humor, adora histórias divertidas, e não se preocupa com limitações de tempo nem com rotinas. Isso me informa que Eli tem níveis relativamente altos de Abertura e Extroversão, mas um tanto baixos de Conscienciosidade e

Neuroticismo.

Só conseguimos analisar a namorada de Eli através de seus relatos, descrevendo-a como alguém que, diferente dele, é reservada e responsável. Leva algum tempo para se adaptar a situações novas, mas, uma vez envolvida em algo, concentra-se nas metas. Com baixos níveis de Abertura e Extroversão, mas altos de Conscienciosidade e Neuroticismo, parece ser o contrário de Eli. Felizmente, os dois pareciam ter alto nível de Adequação, o que talvez explicasse o porquê de terem permanecido tanto tempo juntos.

Eli e a namorada não entendiam um ao outro. Foram induzidos a achar que eram compatíveis por terem muitos pontos aparentemente em comum. Foram se sentindo mais confusos à medida que a personalidade de um constantemente ia se chocando com a do outro. Sem saberem ao certo como reagir, cada um esperava que o outro viesse a mudar. Ambos imaginavam que, quanto mais tempo ficassem juntos, mais semelhantes se tornariam, mas com os anos os sinais de convergência de personalidade ficam tanto bons quanto ruins para a convivência do casal.[10]

Às vezes os casais resolvem se separar porque as coisas mudam – um traiu o outro ou teve de se mudar para outra cidade –, mas com mais frequência as pessoas se separam porque nada muda. É bem mais comum ouvir, quando refletem sobre o passado, que as diferenças existiram o tempo todo.

Quando e se você assumir um compromisso, as chances são de que escolherá alguém que seja semelhante a você de maneiras convenientes. Mas relacionamentos longos se tornam inevitavelmente inconvenientes. O psicólogo Daniel Gilbert os denomina "o portal para o trabalho árduo", já que abrem portas para hipotecas, filhos e coisas do tipo.[11] A personalidade de cada um informa algo sobre *como* você e seu parceiro se sairão nos bons e nos maus dias juntos.

Claro que os Cinco Grandes dos dois não combinarão exatamente, mas quanto mais a personalidade de vocês for semelhante, mais tranquilas as coisas poderão ser. E, mesmo que você não seja igual a quem você ama, saber algo sobre a personalidade da pessoa lhe dá a oportunidade de entender melhor por que ela faz aquelas coisas que o aborrecem. Isso é de grande ajuda para transpor as diferenças.

– Meu namorado guarda um anel de noivado numa gaveta – Courtney disse na primeira vez em que sentou no meu divã. – Tenho 28 anos e quero me casar. Eu acho. Mas sinto como se estivesse me esquivando, evitando momentos em que ele possa me pedir em casamento, porque não sei se quero dizer sim.

– Hein? – perguntei, me ajeitando na cadeira, pensando em quão contente eu estava por ter essa conversa *antes* do casamento. – Você sabe por quê?

Por uns cinco minutos, Courtney me contou os pontos positivos de Matt: ele era dedicado, tinha um bom emprego como microbiologista, era bonito, gentil, tinha afinidade sexual com ela, esforçava-se para agradá-la e a amava. Courtney gostava de estar com Matt. Ele a deixava feliz, e ela o amava.

Depois, no decorrer das sessões seguintes, ouvi o que havia de errado com ele: talvez não fosse alto o suficiente. Às vezes não era muito engraçado nas festas. Não gostava de conversar sobre a vida tanto quanto ela. Não lhe presenteava com lírios no aniversário embora a melhor amiga dela tivesse dito para fazê-lo. Não se vestia bem. A mãe dele vivia mandando álbuns cafonas que fazia com fotos do casal que Matt e Courtney postavam na internet.

Courtney fazia gestos de súplica durante grande parte de suas histórias, mas observei que eu não estava achando suas queixas convincentes. Após umas poucas semanas, eu disse:

– Estou confusa, Courtney. Tenho ouvido você com atenção há algum tempo, e você parece claramente ansiosa e perturbada. Mas vivo me perguntando: "Estamos falando de incompatibilidades fundamentais ou ela não está permitindo que ambos sejam diferentes um do outro?"

Courtney recuou. Estava claro que minha pergunta a surpreendera.

– Mas e os álbuns cafonas, *por favor*! – Courtney insistiu, procurando no meu rosto o sorriso que parecia estar acostumada a provocar.

– O que tem de mais nisso? – perguntei sinceramente.

A ansiedade de Courtney em relação a Matt – e a mim – aumentou. Ela implicava com o fato de o mesmo livro permanecer fechado na cabeceira de Matt por meses; o que isso significaria? Além disso, ela ressaltou que ele não gostava de atividades ao ar livre; e se ele não fosse suficientemente resistente? Courtney também observou que não gostava da forma como eu começava as sessões, sentada em silêncio, e que minha aliança na mão esquerda a levava a pensar que

talvez eu fosse conservadora demais para entender seu ponto de vista.

Talvez ela precisasse de um novo namorado *e* de um novo terapeuta, segundo a própria Courtney. Pode ser, reconheci. Mas eu havia observado que Matt não parecia tão incapaz como ela o descrevera. Na verdade, quando ela não estava ocupada procurando defeitos nele, me dava a impressão de que os dias e noites que passavam juntos eram bem agradáveis.

Enquanto ouvia Courtney, eu passava parte do tempo refletindo sobre os Cinco Grandes e os relacionamentos. Mas em vez de me perguntar se ela e Matt eram semelhantes o suficiente para serem razoavelmente compatíveis (o que parecia ser o caso), fiquei pensando numa conclusão de pesquisa que faz todo sentido: estar na extremidade alta do Neuroticismo é prejudicial para os relacionamentos.

O Neuroticismo, ou a tendência a ser ansioso, estressado, crítico e temperamental, provoca muito mais a infelicidade dos relacionamentos e sua dissolução do que a diferença de personalidades.[12] Embora a semelhança de personalidades possa contribuir para que os anos transcorram sem maiores problemas, quaisquer duas pessoas serão diferentes em um ou outro aspecto. A maneira como se reage a essas diferenças pode ser mais importante do que elas próprias. Uma pessoa com alto nível de Neuroticismo vê as diferenças sob uma luz negativa. A ansiedade e os julgamentos sobre elas levam então à crítica e ao desdém, dois grandes destruidores de relacionamentos.[13]

Durante as consultas, Courtney às vezes me mostrava e-mails da melhor amiga, como um que dizia que ela devia se recusar a se conformar com Matt.

– Você não é obrigada a se casar com ele, mas, se casasse, por que estaria se conformando? – perguntei.

– Porque ele não se lembra de me dar lírios. Ele não lê jornal! Isso não diz algo sobre o intelecto dele?

– Achei que ele fosse bem-sucedido como microbiologista. Isso não diz nada sobre o intelecto dele?

Courtney me ignorou e prosseguiu:

– Mesmo assim, minha amiga diz que esse negócio dos lírios é um mau sinal.

– Essa amiga é casada?

– Não.

Isso me lembra uma história pessoal.

Meu primeiro filho nasceu de cesariana depois de eu ter entrado em trabalho de parto quase três dias antes. Terminada a cirurgia, os médicos disseram que eu conseguiria comer dentro de um ou dois dias e instruíram meu marido a se alimentar. Pouco depois, ele retornou ao meu quarto do hospital com uma fatia de pizza, uma cerveja, um cookie de chocolate e um pote de sorvete. Quando vi aquilo tudo, senti vontade de gritar.

Minha tia, que fora ao hospital me ajudar com o bebê, rapidamente tirou meu marido do quarto e o mandou para a cantina. Quando ela voltou, foi simples para mim atacá-lo. Se eu estivesse visitando uma pessoa doente no hospital, *jamais* saborearia meu almoço com ela ali sentada incapaz de comer. Com certeza aquilo significava que a *minha* vida estava mudando por causa do bebê, enquanto a dele continuava igual.

Minha tia ouviu meu desabafo, depois disse gentilmente:

– Meg, querida, seus padrões são altos demais.

– Os seus é que são baixos – contra-ataquei, pensando nas noites em que minha tia cozinhou para meu tio antes de sair para jantar com as amigas ou nas vezes em que ele ficava sentado lendo um livro enquanto ela arrumava a casa.

Achei que ela estava contra mim.

Anos depois, consigo ver que ambas estávamos certas. Minha tia é de uma geração diferente e aceitou uma divisão de trabalho que não serviria para mim. Mas eu *estava* sendo injusta com meu marido. Assim como eu, ele não dormia havia 72 horas. Ficara a postos do meu lado durante o trabalho de parto e a cirurgia. Preocupara-se com o bem-estar de sua esposa e do bebê por dias. O médico disse que saísse para comer, e ele rapidamente voltou com as coisas para o quarto a fim de poder estar comigo. (E as flores chegaram poucos momentos depois de ele ter voltado para a cantina.)

Hoje, atribuo meu mau comportamento em relação ao meu marido (e também à minha tia) à dor, à exaustão e ao não reconhecimento de que meu marido e eu estávamos reagindo ao estresse de formas diferentes. Ele tentou se sentir melhor comendo algo saboroso porque podia. Eu me irritei porque não podia. Foi só isso.

Eu disse para Courtney:

– Estou pensando em tudo que você tem a dizer, tanto como psicóloga e estudiosa quanto como uma pessoa que sabe por experiência própria, como é a vida de casada. Não sei direito quão importantes os lírios e as conversas reveladoras da alma serão para seu relacionamento daqui a dez anos. Logo a vida estará acontecendo a sério, e você provavelmente estará ocupada demais, e talvez até feliz demais, para passar seu tempo desconstruindo isso.

– Tomara – ela disse, com um sorriso amarelo.

– Acho que é fácil se cercar de amigos que são exatamente como você. Como um grupo, vocês podem concluir que todos os outros estão agindo errado. Amigos conseguem formar uma cultura de crítica em que as diferenças parecem deficiências.

– Sim...

– Mas às vezes diferenças são apenas diferenças, e podem até representar forças.

Pesquisas sobre casamentos de longa duração indicam que as necessidades da relação mudam com o tempo.[14] Cabe a um casal jovem criar uma visão e uma vida compartilhadas. Quando essa é a missão, semelhanças podem parecer validadoras e reconfortantes, e diferenças, ameaçadoras. A partir dos 40 anos, quando trabalho, filhos, lar, atividades, família do parceiro e comunidade são uma realidade com a qual lidar, o casamento costuma ficar menos centrado no casal. Quando os casais passam a ter mais pela frente do que apenas jantares e fins de semana juntos, uma diversificação de habilidades e interesses pode ser útil. As diferenças têm a capacidade de manter a vida estimulante.

– Então você está me dizendo para não ser seletiva.

– Estou desafiando você a ser seletiva com relação a coisas que podem importar daqui a 20 anos, como diferenças extremas de valores, metas ou personalidade, ou o fato de vocês se amarem ou não. Mas as divergências de que você está se queixando parecem normalidades do dia a dia que fazem parte de qualquer relacionamento real.

– Mas aí é que está o problema. Como saber se um relacionamento é difícil porque está errado ou porque é real?

– Você nunca saberá com certeza absoluta. Por isso o casamento é um compromisso, não uma garantia.

– Então como poderei escolher alguém um dia?

– Da mesma forma que toma qualquer decisão. Você avalia os sinais e ouve a si mesma. O segredo é ouvir o que importa, não cada detalhe individual que a deixar insatisfeita ou inquieta.

– Tudo bem.

– Sempre haverá diferenças de algum tipo, só que, estatisticamente falando, não é isso que acabará com um relacionamento, mas a maneira como você lida com elas. Você sabe que efeito terão? Pensou em como afetarão sua vida? Está preparada para passar por cima delas ou mesmo aceitá-las?

– Essas questões me deixam realmente nervosa.

– Então vamos propor questões diferentes. Digamos que você e Matt terminem o relacionamento. O que acontecerá se essa combinação perfeita não existir?

– Boa pergunta.

– Agora vamos tentar o inverso. Digamos que você continue tentando e encontre esse parceiro perfeito. O que acontecerá quando você tiver uma filha ou um filho que não seja tão perfeito, que não faça as coisas como você gostaria que fossem feitas? Uma volta à crítica e ao desdém?

Courtney disse uma gracinha:

– Sim... Outro dia chegou a me ocorrer adotar uma criança já crescidinha para poder encontrar as características perfeitas nela.

Eu não ri. Havia lidado com muitos jovens criados sob críticas e desdém.

Courtney sofreu uma grave lesão no joelho durante uma corrida. Dois meses depois, voltou ao meu consultório apoiando-se em muletas, parecendo humilhada.

– Acho que vou querer casar com o Matt – ela contou.

– É mesmo?

– É. Tive bastante tempo para pensar. O Matt tem sido maravilhoso. Ele faltou ao trabalho algumas vezes e me levou a todas as consultas médicas e tratamentos. E tivemos umas conversas ótimas durante tudo isso.

– Que maravilha!

– A melhor conversa foi depois que minha melhor amiga me mandou um buquê de lírios. Eu fiquei chateada porque Matt não fazia isso. Ele se irritou e me

lembrou que ela nem sequer tinha me visitado, enquanto ele fizera todo o possível para cuidar de mim, sem se queixar. Percebi que Matt estava certo. Percebi que eu sou uma reclamona, e ele nem protesta.

– Uau.

– Confessei que vi o anel de noivado na gaveta e que achava que provavelmente eu queria me casar, mas precisava de mais um tempo. Ele disse que quer me surpreender e pedir minha mão quando eu não estiver esperando, mas concordamos em aguardar um ano.

– Esse ano será para quê?

– Quero usar esse tempo para examinar meu relacionamento com Matt e a mim mesma.

– Estou vendo.

– Vim aqui porque achava que Matt é que teria de mudar completamente se fôssemos nos casar. Agora vejo que, quer eu decida ou não me casar com ele, existem coisas que preciso alterar em mim mesma. Tenho de colocar minhas emoções sob controle. Mas e se eu não conseguir mudar? E se for tarde demais para mim?

Courtney estava percebendo que a própria personalidade era o seu real desafio, em torno do qual o trabalho terapêutico giraria.

– Não é tarde demais. Mas o melhor momento é agora.

O CÉREBRO E O CORPO

Pensando adiante

A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás, mas só pode ser vivida olhando-se para a frente.

– SØREN KIERKEGAARD, filósofo

Quanto mais você usa seu cérebro, mais cérebro terá de usar.

– GEORGE A. DORSEY, antropólogo

Em 1848, Phineas Gage era um operário de ferrovia de 25 anos, construindo o leito da Estrada de Ferro Rutland & Burlington, em Vermont.[1] No dia 13 de setembro daquele ano, uma quarta-feira, ele e sua equipe estavam dinamitando um afloramento rochoso a fim de criar uma superfície plana para os trilhos. A função de Gage era abrir furos na rocha, enchê-los com pólvora e areia, e depois compactar essa mistura com um soquete de ferro. Mais tarde, estopins seriam acesos para explodir a rocha. O soquete de ferro tinha 90 centímetros de comprimento e uns 6,5 milímetros de largura na extremidade estreita, e cerca de 2,5 centímetros na extremidade grossa.

Às quatro e meia da tarde daquele dia, Phineas Gage abriu um furo e adicionou pólvora. Naquele furo em particular, se esqueceu de acrescentar areia. Ao comprimir o pó com seu soquete de ferro, a fricção com a rocha gerou fagulhas que ocasionaram uma explosão, o que fez a ferramenta saltar da mão de Gage e atravessar-lhe a cabeça. O soquete penetrou primeiro sob o osso molar esquerdo. Passou atrás da órbita ocular esquerda e saiu no topo do crânio.

Após o acidente, Phineas Gage estava aparentemente bem. Para o espanto dos colegas, tinha sobrevivido e conseguia falar. Viajou de pé num carro de bois até a

cidade mais próxima e saudou o médico com um "Doutor, aqui tem um bom caso para você". Embora em meados do século XIX os cientistas não soubessem exatamente como o cérebro funcionava, ele já era considerado fundamental à vida e ao movimento. Mas ali estava Phineas Gage, andando e conversando com um buraco na cabeça. Após algum tempo, ele foi examinado por médicos em Harvard. Viajou então para a cidade de Nova York e pela Nova Inglaterra, por onde narrava sua história e se exibia para espectadores curiosos.

Com o tempo, ficou claro que nem tudo estava bem com o operário.[2] As pessoas à sua volta ficaram tão impressionadas por ele ainda estar vivo que levaram algum tempo até notarem que ele não agia mais como costumava. Antes do acidente, era "muito popular" entre os amigos, um trabalhador "eficiente e competente", com "hábitos moderados" e "uma mente bem equilibrada". Após o ocorrido, abandonou todos os planos para o futuro. Ele agora dizia e fazia o que queria, pouco se preocupando com os outros ou as consequências. Seu médico concluiu que "o equilíbrio entre suas faculdades intelectuais e as propensões animais parece ter sido destruído". Seus amigos e sua família disseram que ele estava tão alterado que já "não era mais o Gage".

O estado dele indicava que a parte dianteira do cérebro, embora não influencie muito em como vivemos e respiramos, tem muito a ver com o modo como agimos. Decorreriam mais de cem anos até os cientistas entenderem por quê.

Como era difícil mapear o cérebro de humanos vivos, os médicos tinham de aproveitar, como no caso de Phineas Gage, quaisquer ferimentos e doenças que porventura surgissem. Tudo isso mudou na década de 1970, quando a técnica de geração de imagens por ressonância magnética possibilitou que os médicos olhassem o cérebro sem que este precisasse estar exposto. Uma série de novas tecnologias consegue agora medir a atividade cerebral em crianças e adultos vivos, dando aos cientistas uma melhor compreensão de como este órgão funciona.

Sabemos agora que o cérebro se desenvolve de baixo para cima e de trás para a frente. Essa ordem reflete a idade evolucionária de suas áreas. Suas partes mais antigas – aquelas também presentes em nossos ancestrais remotos e primos animais – desenvolvem-se primeiro, na base do cérebro, perto da espinha dorsal. Controlam respiração, sentidos, emoções, sexo, prazer, sono, fome e sede, ou as

“propensões animais” que ficaram intactas após o acidente de Phineas Gage. Grosso modo, essas áreas formam o que consideramos o cérebro emocional.

A parte mais desenvolvida do cérebro – literal e figurativamente – é o lobo frontal, localizado logo atrás da testa; é a área que evoluiu mais recentemente nos seres humanos e também a última a amadurecer em cada indivíduo. Apelidado de “centro de funcionamento executivo” e “berço da civilização”, o lobo frontal é a região onde residem a razão e o julgamento. Ali os pensamentos racionais equilibram, e regulam, os sentimentos e impulsos do cérebro emocional.

Área do cérebro que processa a probabilidade e o tempo, o lobo frontal também está relacionado ao enfrentamento da incerteza. Permite-nos pensar sobre o presente e o futuro. Ali nossas emoções são acalmadas o suficiente para prevermos as consequências prováveis de nosso comportamento e planejarmos assim o futuro, embora nenhum resultado seja garantido e não saibamos o que realmente acontecerá no futuro. Nosso pensamento prospectivo é realizado nessa parte do cérebro.

Consideremos pacientes dos séculos XX e XXI com danos no lobo frontal, sobre vários dos quais se escreveu amplamente.[3] O que se destaca neles é que, embora seu intelecto e suas habilidades para solucionar problemas concretos tenham permanecido intactos, eles mostraram deficiências graves nas tomadas de decisões pessoais e sociais. Escolhem amigos, parceiros e atividades contrariando seus maiores interesses. Acham difícil ter uma meta abstrata por causa dos passos concretos necessários para alcançá-la. Têm dificuldades em planejar seus dias e seus anos.

Isso soa familiar? Avanços e pacientes modernos solucionaram em grande parte o mistério de Phineas Gage. Em meados do século XIX, era inconcebível que alguém pudesse sofrer um dano cerebral e continuar vivo para contar a história, e que tal pessoa conseguisse realizar certas coisas, mas não outras. Agora entendemos como o operário mudou de ponderado para imprudente, de propositado para vacilante: o soquete perfurou seu lobo frontal.

Os jovens em seus 20 anos teriam poucas razões para se importar com Phineas Gage e o lobo frontal se não fossem os pesquisadores do Laboratório de Neuroimagiologia da UCLA. Com base em imagens obtidas por ressonância

magnética de adolescentes e jovens saudáveis, sabemos agora que o lobo frontal só amadurece plenamente entre os 20 e 30 anos.[4] Aos 20, o cérebro emocional, buscador de prazer, está em plena atividade, enquanto o lobo frontal do pensamento prospectivo ainda está evoluindo.

Claro que os jovens não estão com o cérebro danificado, mas, por conta do lobo frontal ainda em desenvolvimento, podem estar, como os psicólogos denominam, "desequilibrados". Muitos dos meus pacientes estão confusos por terem cursado boas universidades mas não saberem como iniciar as carreiras que desejam; não entendem como podem ter sido oradores oficiais na formatura e serem incapazes de decidir com quem namorar ou por quê; se sentem impostores porque têm bons empregos mas não conseguem se acalmar no trabalho; ou não compreendem como jovens que não foram tão bons alunos agora são mais bem-sucedidos que eles na vida real.

Trata-se de conjuntos de habilidades diferentes.

Ser inteligente no colégio significa que você soluciona muito bem problemas com respostas corretas e limites de tempo estabelecidos. Mas ser um adulto com pensamento prospectivo tem a ver com a sua forma de pensar e agir mesmo (e especialmente) em situações incertas. O lobo frontal nos permite não apenas resolver calmamente os problemas relativos ao que exatamente deveríamos fazer de nossa vida. Os dilemas dos adultos – qual emprego aceitar, onde morar, qual parceiro escolher ou quando iniciar uma família – não possuem respostas certas. O lobo frontal possibilita que avancemos além da busca inútil de soluções simplistas à medida que aprendemos a tolerar – e a agir com base em – meios menos óbvios para resolvermos o que for preciso.

O amadurecimento tardio do lobo frontal pode parecer uma boa razão para se adiarem atitudes, para se aguardar os 30 anos a fim de iniciar a vida a sério. Mas reduzir tanto o potencial dos 20 anos não é o caminho ideal.

O pensamento prospectivo não vem apenas com a idade, mas também com a prática e a experiência. Por isso, alguns jovens de 22 anos são pessoas incrivelmente controladas e voltadas para o futuro, e já sabem como enfrentar o desconhecido, ao passo que outros com 34 ainda têm um cérebro que os guia na direção oposta. Para entender como as pessoas conseguem se desenvolver de formas tão diferentes, convém saber o resto da história de Phineas Gage.

A vida de Phineas Gage pós-acidente teve uma abordagem sensacionalista. Nos livros-textos, ele costuma ser retratado como um desajustado ou um esquisitão que fugiu e foi trabalhar num circo, jamais recuperando qualquer resquício de vida normal. Gage até chegou a exibir seu ferimento e o soquete em um local específico para apresentação de casos humanos curiosos. Porém, mais significativo, e menos conhecido, é o fato de que, antes de morrer após uma série de convulsões uns 12 anos após o acidente, ele trabalhou vários anos como cocheiro em New Hampshire e no Chile. Nesse trabalho, levantava-se cedo todos os dias e preparava seus cavalos e carruagem para partir às quatro da manhã. Conduzia passageiros por estradas desniveladas durante horas seguidas. Tudo isso contradiz a ideia de que Gage viveu o resto da vida como um vagabundo impulsivo.

O historiador Malcolm Macmillan indica que Phineas Gage beneficiou-se de uma espécie de "recuperação social".[5] A rotina como cocheiro permitiu que o lobo frontal de Gage reaprendesse muitas das habilidades comprometidas no acidente. As experiências que teve, dia após dia, possibilitaram que ele voltasse a ser pessoal e socialmente prudente, que recuperasse o pensamento prospectivo.

Desse modo, Phineas Gage proporcionou aos médicos não apenas algumas das informações precursoras sobre as áreas funcionais no cérebro, mas também alguns dos primeiros indícios da plasticidade do órgão. A recuperação social de Gage e inúmeros estudos subsequentes sobre o cérebro nos mostram que este muda em resposta ao ambiente. Isso é ainda mais verdadeiro ao longo dos 20 anos, conforme o cérebro vai completando seu segundo – e último – ímpeto de crescimento.

Quando estamos com 20 anos, o cérebro já alcançou seu tamanho definitivo, mas ainda está refinando sua rede de conexões. A comunicação nele ocorre no nível do neurônio, e o cérebro se constitui de uns 100 bilhões deles, cada um capaz de estabelecer milhares de conexões diferentes. Sua velocidade e sua eficiência são, além de muito importantes, o resultado duramente conquistado de dois períodos críticos de crescimento.

Nos primeiros 18 meses de vida, acontece o primeiro surto de crescimento do cérebro, que então produz bem mais neurônios do que consegue utilizar. O

cérebro do bebê se prepara além do necessário para o que ele vir (ou ouvir) pela frente – daí a facilidade para crianças nessa fase aprenderem palavras da língua que for. É assim que evoluímos de crianças de 1 ano que entendem menos de 100 palavras para crianças de 6 que sabem mais de dez mil.

Mas essa mesma superprodução rápida de neurônios cria uma rede excessivamente abarrotada de conexões, e isso leva à ineficiência cognitiva, que não é adaptativa. Por isso esses mesmos bebês com enorme capacidade de absorver informações lutam para combinar umas poucas palavras numa frase e se esquecem de colocar as meias antes de calçar os sapatos. Potencial e confusão prevalecem. Para tornar as redes neurais mais eficientes, esse primeiro surto de crescimento é seguido por um expurgo. No decorrer dos anos, o cérebro conserva os neurônios e conexões que são usados, enquanto aqueles negligenciados são expurgados, ou desaparecem gradualmente.

Por muito tempo pensou-se que o expurgo continuasse de forma linear ao longo da vida conforme o cérebro refinasse sua rede neural. Mas, em meados da década de 1990, pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos descobriram que o processo só se repete num segundo período crítico, que começa na adolescência e termina em meados dos 20 anos.[6] De novo, milhares de conexões novas são feitas, aumentando exponencialmente nossa capacidade de aprendizado, que dessa vez não envolve vocabulário, meias e sapatos.

A maioria das milhares de conexões novas na adolescência brota no lobo frontal,[7] e mais uma vez o cérebro se prepara além do necessário – só que, nesse contexto, para a incerteza da vida adulta. O primeiro período crítico, na infância, pode ter a ver com linguagem, mas os teóricos evolucionistas dizem que o segundo nos prepara para os desafios complexos dos 20 aos 30 anos: como achar um nicho profissional, como escolher e viver com um parceiro, como ser pai ou mãe, onde e quando defender nossas convicções. Esse último período crítico rapidamente nos programa para a vida adulta.

Mas como?

Da mesma forma que crianças aprendem a falar qualquer língua que escutem em seu ambiente, aos 20 ficamos especialmente sensíveis a tudo o que estiver ao

alcance do ouvido. Nesse período, os empregos nos ensinam a regular nossas emoções e a lidar com as complexas interações sociais de que se constitui a vida adulta; trabalhar e estudar fazem com que tenhamos nossa melhor chance de adquirir as habilidades técnicas sofisticadas necessárias em tantas carreiras hoje em dia; os relacionamentos nos preparam para o casamento e outras relações sólidas; os planos nos ajudam a pensar prospectivamente; por enfrentarmos os revezes dessa fase, nos preparamos para lidar com nossos cônjuges, chefes e filhos; e sabemos até que redes sociais maiores melhoram nosso cérebro, já que requerem que nos comuniquemos com um número maior de pessoas.[8]

Os neurônios ativados nesse período realizam novas conexões entre si,[9] por isso, o trabalho que exercemos e as companhias que mantemos estão reprogramando os nossos lobos frontais – que, por sua vez, nos fazem tomar decisões no escritório ou nas noites de sábado. E esse processo se repete, uma vez que trabalho, amor e cérebro se entrelaçam aos 20 anos para nos tornar os adultos que queremos ser a partir dos 30.

Ou não.

Como os nossos 20 anos são o clímax desse último período crítico, eles constituem, nas palavras de um neurologista, uma época de "grande risco e grande oportunidade".[10] Claro que o cérebro pós-20 ainda é plástico, mas é provável que nunca mais ele ofereça tantas conexões novas. Nunca mais seremos tão rápidos para aprender coisas novas. Nunca mais será tão fácil nos tornarmos a pessoa que esperamos ser. O grande risco é não agirmos agora e deixarmos essa fase importante passar.

No estilo "use ou perca", as novas conexões do lobo frontal que usamos são preservadas e agilizadas, enquanto as que ficam inutilizadas são expurgadas.[11] Nós nos tornamos *apenas* o que ouvimos, vemos e fazemos diariamente. Se não praticamos, não tem como aprendermos ou sermos bom em alguma coisa. Em neurociência, isso se chama "sobrevivência do mais ocupado".

Jovens que usam o cérebro experimentando bons empregos e relacionamentos reais estão aprendendo a linguagem da vida adulta justamente quando o órgão está preparado para isso. Nos capítulos à frente, veremos como eles aprendem a se acalmar no trabalho e no amor, adquirindo assim domínio e sucesso; a

conviver e avançar, o que os deixa mais contentes e confiantes; e a pensar de forma prospectiva antes que os momentos definidores da vida fiquem para trás. Jovens de 20 anos que não usam o cérebro chegam aos 30 sentindo-se ultrapassados como profissionais e parceiros amorosos – e também como pessoas, perdendo a chance de aproveitar o máximo da vida ainda por vir.

É fácil sentir-se esmagado pela incerteza, querer se acomodar com a tribo urbana ou nossos pais até que o cérebro amadureça por conta própria e de algum modo subitamente saiba as respostas certas para a vida. Mas não é assim que o cérebro e a vida funcionam. Além disso, ainda que o cérebro pudesse esperar, o amor e o trabalho não podem. Os 20 anos são, de fato, o momento de entrar em ação, de pensar de forma prospectiva sobre uma era incerta.

Acalme-se

Quando tentamos fazer algo novo, não sabemos o que estamos fazendo. Este é o maior desafio.

– JEFFREY KALMIKOFF, estilista

Disperso por todos os ventos da crítica.

– SAMUEL JOHNSON, escritor

– Na teoria, o que faço parece muito, muito bom, mas na prática eu odeio meu emprego.

Foi isso que ouvi pelo telefone. E choro.

– Só me diga que posso cair fora. Se eu souber disso, conseguirei aguentar mais um dia. Só me diga que não farei isso para sempre.

– Você definitivamente não fará isso para sempre, e claro que pode cair fora. Mas não acho que deva.

Suspiro de decepção.

Danielle, uma paciente para quem eu já tinha dado alta, após abrir caminho por meio de estágios e contatos, tornou-se assistente de um dos maiores nomes dos noticiários da TV. Por um breve momento achou que tinha se dado bem. Após algumas semanas, sentia-se pior do que nunca. Retomamos nossas sessões semanais, dessa vez pelo telefone. Ela ligava de Nova York todas as segundas-feiras às oito da manhã enquanto enfrentava a ida ao escritório.

O emprego de Danielle era sacrificante. Seu chefe berrava com ela quase todos os dias, geralmente porque a assistente não conseguia ser onisciente. Como Danielle *ousava* não saber que o Sr. X sempre tem prioridade ao telefone? E *por*

que Danielle não previu que não haveria lugar para seu chefe na primeira classe? O pior era quando ele saía de Nova York de carro e se perdia entre as cidadezinhas de Connecticut e Nova Jersey. Ligava para Danielle no escritório e berrava ao telefone: "*Onde diabos eu estou?*", como se ela pudesse saber, sentada à sua escrivaninha à beira de um ataque de pânico.

A situação de Danielle pode parecer extrema ou um tanto improvável. Seu chefe mais parecia um personagem de filme do que uma pessoa real. Mas ele era real, assim como Danielle. Todos temos histórias desse tipo.

Durante minha pós-graduação, um dos meus supervisores era uma médica renomada. Foi uma honra tê-la como orientadora, mas tinha ouvido dizer que era alguém que não dava conta direito do excesso de tarefas. De acordo com o que diziam no departamento, ela gostava de supervisionar os estudantes em seu carro enquanto dirigia pela cidade, buscando roupa na lavanderia ou resolvendo um problema no banco. Mas aquele ano seria diferente, segundo o diretor clínico me contou. A supervisora recebera ordens estritas de não sair do escritório no horário da supervisão.

Nosso encontro semanal costumava ser às terças-feiras após o almoço. A supervisora geralmente chegava atrasada, carregando uma mochila repleta das coisas que iria fazer além de me ouvir. Às vezes era tricô. Também enviava faxes ou espanava o lugar. Certa vez recebeu alguém para estofar um sofá.

Uma tarde, depois que nos sentamos, observei-a abrindo a mochila, curiosa em saber o que seria dessa vez. Primeiro ela pegou um saco cheio de cebolas, depois uma tábua e uma faca de cozinha. Durante uma hora, ela cortou cebolas na tábua sobre o colo, enquanto eu contava sobre meus pacientes e ela fazia seus comentários. Em momento algum olhou para mim, exceto ao final da sessão, para dizer:

– Seu tempo acabou!

Somente então ela notou as lágrimas escorrendo pelo meu rosto, sobretudo por conta das cebolas, mas provavelmente também por causa de como eu me sentia.

– Ah! Estava incomodando você? – ela perguntou.

Tudo o que pude fazer foi sorrir e dizer:

– O que a senhora vai preparar?

Aparentemente, minha supervisora ia oferecer um jantar. Suas sessões se

estendiam até o início da noite, portanto estava adiantando as coisas no consultório. Quando me despedi, agi como se aquilo fosse a coisa mais natural do mundo. Talvez fosse. Todos temos experiências de trabalho difíceis, até estranhas, com que precisamos conviver.

Quando jovens ingressam no mercado de trabalho, obtendo um emprego que não seja seguro ou fácil, ficam vulneráveis a um choque. Sem qualquer turma de calouros da qual fazerem parte, podem se ver sozinhos no mais baixo nível hierárquico. Ocupando cargos superiores pode haver chefes, como o de Danielle, que conquistaram posições de poder por uma questão de talento ou experiência, e não graças às habilidades gerenciais ou mesmo às notas na faculdade. Alguns chefes não estão interessados em ser mentores. Outros não sabem ser. Essas mesmas pessoas costumam ser incumbidas de introduzir os principiantes no admirável novo mundo do trabalho.

Como me disse um profissional de recursos humanos: "Gostaria que alguém informasse aos jovens que o escritório tem uma cultura completamente diferente daquela com que estão habituados. Você não pode começar um e-mail com "Oi!". Você provavelmente terá de trabalhar na mesma área por um bom tempo antes de ser promovido – ou mesmo elogiado. As pessoas lhe pedirão que não fale sobre o trabalho nas redes sociais ou não coloquem frases estúpidas em seu status. Que não usem certas roupas. Você precisa pensar em como irá falar ou escrever, em como irá agir. Jovens que nunca tiveram um emprego não sabem disso. Nem os que trabalhavam de garçonete batendo papo com os amigos durante o expediente."

O que acontece diariamente no trabalho, como erros de digitação e licença médica, *importa*, não apenas para o trabalhador, mas para o resultado financeiro da empresa. Como disse Danielle: "Eu não me preocupava com isso na faculdade porque, de certa forma, sabia que não significava nada. Eu não fracassaria e, desde que tivesse notas razoáveis, sairia de lá com um diploma, como todos os outros alunos. O ponto final era o mesmo. Agora minhas atribuições fazem diferença para meu chefe e todos aqui. É o que me leva a perder o sono. Todo dia tenho medo de ser despedida ou de desapontar alguém. Temo que descubram que não precisam de mim, que meu lugar não é aqui. Como se eu tivesse

mentido no meu currículo e estivesse apenas fingindo ser adulta. Se o pior acontecer, vou ter de me virar como garçonete em algum lugar."

Danielle não foi despedida. Em vez disso, recebeu mais responsabilidades. Na faculdade, estagiara em uma emissora de TV. Assim, quando não estava servindo café para o chefe, tinha autorização para produzir pequenos vídeos com notícias a que ninguém assistia: uma matéria sobre um gato preso numa árvore no Central Park ou sobre os fogos de artifício do Quatro de Julho.

Seus amigos e familiares diziam que ela fizera bem em aceitar um emprego ótimo daqueles. Mas Danielle não se sentia tão bem. Adorava o trabalho (a parte da produção, não a de servir café), mas nunca se sentira tão ansiosa e incompetente na vida. Chamava a si mesma de "a produtora acidental". Sua autoconfiança nunca estivera tão baixa.

Danielle estava exatamente onde deveria estar. Jovens que *não* se sentem ansiosos e incompetentes no trabalho costumam ser superconfiantes e subempregados. Danielle estava interessada em produzir, e aquele emprego representava uma oportunidade. O problema era que, como a maioria dos jovens em seus 20 anos, ela cometia erros. Enviou um e-mail com o tom errado a um superior. Colocou a bolsa da câmera sobre parte de um microfone, abafando o som. Às vezes sua voz falhava quando falava em reuniões.

Quando essas coisas aconteciam, sempre havia algum funcionário veterano pelo corredor para "espontaneamente" informar Danielle sobre sua "grande burrada". Às vezes era chamada ao escritório do chefe, como quando escreveu errado o nome de um ex-presidente em uma manchete na web: "Não podemos nos dar ao luxo de desagradar os espectadores", seu chefe reclamou, irritado.

Danielle descrevia microtraumas do dia a dia que podem fazer parte da semana de trabalho de qualquer jovem. Com frequência se sentia abalada por acontecimentos ruins, e isso tinha seu preço. Parou de tomar café da manhã porque se sentia nauseada demais antes de trabalhar. À noite, tinha dificuldade em pegar no sono, relembrando comentários do chefe ou prevendo broncas futuras. "Estar no trabalho é como morar em Londres durante os bombardeios alemães da Segunda Guerra", contou. "Estou sempre pensando 'Até agora me safei' ou 'Quantas horas mais terei de aguentar até me sentir segura por hoje?'."

Danielle se assemelhava a outros jovens que conheço, na mesma faixa etária,

que têm bons empregos. Para entender como é ser jovem no trabalho, convém saber mais sobre como o cérebro – sobretudo no período dos 20 aos 30 anos – processa informações.

Os teóricos evolucionistas acreditam que o cérebro é projetado para prestar atenção especial ao que nos pega de surpresa, de modo que estejamos mais bem preparados para enfrentar o mundo da próxima vez. O cérebro possui até um detector de novidades embutido,[1] uma parte que emite sinais químicos para estimular a memória quando coisas novas e diferentes ocorrem. Sabemos por pesquisas que quando as pessoas veem slides de coisas comuns (como uma casa) e esdrúxulas (como a cabeça de uma zebra acoplada a um carro) elas tendem a se lembrar mais destes últimos.[2] De forma semelhante, quando voluntários em pesquisas são surpreendidos, como pela imagem e pelo som de uma cobra, eles lembram mais dos slides imediatamente seguintes ao da cobra do que dos outros.[3] Outra coisa que acontece é que as pessoas são mais propensas a memorizar eventos altamente emocionais,[4] como momentos em que estiveram felizes, tristes ou constrangidas.

Quando algo surpreendente acontece, ainda mais se despertar emoções, tendemos a nos lembrar disso – vivamente – por um longo tempo. Essas lembranças são chamadas de "memórias vívidas", porque parecem iluminadas e congeladas no tempo, como se o cérebro tivesse tirado uma fotografia do momento. Por isso todos recordamos perfeitamente onde estávamos na manhã do 11 de Setembro.

A vida dos jovens está cheia de momentos novos e surpreendentes, incluindo memórias vívidas, porque a partir dos 20 anos começa a haver várias novidades. De fato, diversos estudos têm mostrado que a maior parte das memórias vívidas advêm do início da vida adulta mais do que de qualquer outro estágio de desenvolvimento. Algumas dessas memórias são anormalmente felizes, como obter um emprego dos sonhos ou um primeiro encontro maravilhoso. Outros momentos surpreendentes são bastante difíceis, como clicar em "Responder a todos" num e-mail que seria para uma só pessoa, aguardar uma longa semana pelo resultado de um teste de aids após uma noite de sexo sem proteção ou ser despedido via mensagem de texto.

Numa das primeiras turmas universitárias em que lecionei, aos 28 anos, devolvi provas para 300 pessoas sem ter registrado as notas. Trata-se de um erro que só se comete uma vez. Todo mundo aprende coisas passando por dificuldades em certos momentos da vida, e nosso cérebro "tira fotos" para que esse aprendizado não se perca. Daí a observação: "Esta é uma lição que você nunca esquecerá." É uma forma desagradável – mas eficiente e muitas vezes necessária – de crescermos.

Para os jovens em seus 20 anos esses momentos são particularmente difíceis.[5] Em comparação com adultos de mais idade, as informações negativas – as más notícias – são mais inesquecíveis do que as positivas – ou as boas notícias. Estudos de ressonância magnética mostram que o cérebro dos jovens na casa dos 20 anos reage mais fortemente às informações negativas do que o cérebro de adultos mais velhos,[6] já que naquele existe mais atividade na amígdala – a sede do cérebro emocional.

Quando jovens veem sua competência sendo criticada, ficam ansiosos e irritados, tentados ao confronto e à ação. Projetam sentimentos negativos nos outros e ficam obcecados em saber o motivo: "Por que meu chefe disse aquilo? Por que meu chefe não gosta de mim?" Encarar o trabalho de forma tão intensamente pessoal pode tornar a semana de trabalho bastante longa.

William James, o pai da psicologia experimental nos Estados Unidos, disse: "A arte de ser sábio é saber o que ignorar." Saber o que ignorar torna os adultos mais velhos tipicamente *mais sábios* do que os adultos jovens. Com a idade surge o que é conhecido como "efeito positividade".[7] Ficamos mais interessados em informações positivas, e nosso cérebro reage menos fortemente às informações negativas com que deparamos. Evitamos conflitos interpessoais, preferindo deixar as coisas fluírem.

Expliquei a Danielle como o cérebro do jovem de 20 anos reage à surpresa e à crítica, fazendo com que muitos se sintam, nas palavras de um colega, como folhas ao vento. Um bom dia de trabalho nos deixa nas nuvens, ao passo que uma reprimenda do chefe nos derruba. À medida que as críticas nos atingem indiscriminadamente, o acontecimento mais recente – no trabalho e no amor – domina nossa mente.

"*Exatamente* como me sinto", ela confirmou. "Como uma folha. Nunca

imaginei que meu chefe faria surtir esse tipo de efeito em mim. Ele é um problema maior em minha vida neste momento do que qualquer outro. É como Deus. O que ele diz soa como o supremo julgamento sobre mim."

À medida que envelhecemos, sentimo-nos menos como folhas e mais como árvores. Temos raízes que nos fixam ao solo e troncos robustos que podem oscilar, mas não quebram ao vento. "Você está despedido!" é bem mais assustador quando as despesas mensais são muito altas. Nossos erros no trabalho não são mais aqueles de digitação, mas podem ser perder 500 mil dólares ou liberar um software que derruba o site da empresa por um dia. Só que adultos mais velhos – ou mesmo jovens em seus 20 que sejam esforçados – têm como base a confiança de que os problemas podem ser resolvidos, ou ao menos contornados.

Às vezes meus pacientes perguntam se já perdi o sono por causa do trabalho. Claro que sim. Ano passado troquei de roupa às pressas, à meia-noite, e corri à emergência de um hospital depois que uma paciente tentou o suicídio. Cheguei lá mais rápido que a ambulância e, enquanto aguardava na entrada do hospital – e os pais dela esperavam a mil quilômetros de distância por uma ligação minha com notícias –, só tive certeza de uma coisa: enquanto aquela jovem estivesse viva, daria para lidar com todo o resto. Superar momentos que são imprevisivelmente dolorosos, assustadores ou tristes era algo que aquela paciente, que sobreviveu, achava impossível para si mesma naquele momento.

Danielle resistia a abandonar o emprego.

– Quero cair fora quando me sentir sobrecarregada; assim, tenho todas essas coisas que não param de chegar e continuo errando – ela disse. – Parece que vou ter que trabalhar eternamente para essas mesmas pessoas que me veem como uma criança. É como se eu estivesse contra a parede. Não posso ir para casa mais cedo nem fazer besteira quando estou aqui. Me sinto presa para sempre com essas sensações horríveis de ansiedade e dúvida. É lute ou fuja o tempo todo.

Os jovens e suas amígdalas ativas com frequência acham que mudando de emprego, suas sensações também vão mudar. Eles largam um trabalho que se tornou complicado ou desagradável, ou reclamam nervosos com um superior dos chefes, sem perceber que as amígdalas deste provavelmente não estão tão

perturbadas como as suas. Se Danielle pedisse demissão, iria se sentir melhor por um tempo. Mas desistir também confirmaria seu temor: ela era uma impostora que não merecia um bom emprego.

Danielle decidiu permanecer com o chefe por mais um ano, e adotou uma estratégia diferente, mas igualmente problemática: começou a se preocupar o tempo todo. Ela passava nossas sessões inteiras contando as mancadas que dava, as quais poderiam levá-la a ser demitida ou fazer com que algo desse errado no trabalho. Várias vezes ela percorria ruas por perto durante a hora do almoço e se queixava das mesmas coisas ao telefone com seus pais e amigos, para depois dar meia-volta e entrar no prédio para ter mais o que contar. Danielle sabia que aquelas preocupações não evitavam os problemas, mas imaginar constantemente o pior a protegia de ser pega de surpresa quando algo dava errado: "Farei de tudo para não sentir aquela horrível sensação do bombardeio alemão", ela disse.

As preocupações de Danielle evitavam que fosse surpreendida, mas para isso seu corpo ficava num estado de excitação negativa crônica.[8] A preocupação constante eleva os batimentos cardíacos e aumenta os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Leva a pensamentos depressivos.

Danielle disse:

– Acho que regredi. Está sendo como quando tive meu primeiro namorado sério na faculdade e temia que ele rompesse comigo por odiar meu estilo ou algo semelhante. Eu vivia repassando mentalmente tudo que ele dizia, e conversava com todos os meus amigos sobre aquilo o tempo inteiro.

– Você sabe por que a sensação é a mesma?

– Porque estou namorando meu trabalho e é um relacionamento abusivo?

– Não. – Eu ri. – Porque é a mesma coisa. Tenho essas mesmas conversas sobre relacionamentos com outros pacientes da sua idade. Eles vivem com medo de ser descartados por causa de algum detalhe ou ficam ansiosos quando passam algumas horas sem receber uma mensagem de texto. Assim como você ficou tentada a deixar seu emprego, eles ficam tentados a romper ou a provocar uma briga para forçar algum tipo de conclusão e não serem pegos de surpresa.

– Eu *não* aguentaria namorar nessas condições. O que você diz a eles?

– A mesma coisa que estou dizendo a você. Você precisa criar algumas raízes e enfrentar o vento.

– Então devo sufocar todas as minhas sensações ruins e fingir que elas não existem?

– Não. Fazer isso não originaria uma raiz. Não é melhor do que a preocupação crônica. Suprimir seus sentimentos mantém o corpo e o cérebro estressados e prejudica a memória. Deixará você numa espécie de incerteza.

– Então como me acalmo?

Danielle contou que se sentia aprisionada pelo trabalho e por suas sensações de ansiedade e dúvida. As coisas não precisavam ser assim. O psiquiatra e sobrevivente do Holocausto Viktor Frankl descreve nossas atitudes e reações como as mais recentes de nossas liberdades humanas. Danielle podia não ter controle sobre todas as situações no trabalho, mas era capaz de controlar como as interpretava e como reagia a elas, deixando de usar sua amígdala e pondo o lobo frontal em funcionamento.

Danielle precisava reavaliar o significado de seus momentos difíceis. Quando algo saía errado no trabalho, ela logo temia ser despedida e ter de virar garçonete. Aquilo não era racional. Empregos – e relacionamentos – geralmente não são tão instáveis assim. E, mesmo que ela fosse demitida, eu não estava certa de que acabaria virando garçonete. Danielle precisava entender que dias difíceis não passavam de vento soprando e que o trabalho não era tão levado para o lado pessoal como ela imaginava.

A reavaliação reduz, e até evita, sensações ruins. Se Danielle conseguisse reavaliar as situações baseada em fatos, mudaria não apenas sua forma de lidar com o trabalho, mas também como se *sentia* em relação a ele.[9] Pesquisas mostram que pessoas com certo controle sobre suas emoções relatam maior satisfação com a vida, mais otimismo, mais propósito e um relacionamento melhor com os outros.

– Atualmente você desperdiça muito tempo exagerando suas emoções – eu disse. – Para si mesma e para outras pessoas ao telefone. Está ampliando e transformando em catástrofe cada passo em falso. Você precisa parar de ligar para sua mãe na hora do almoço.

– Mas isso faz eu me sentir melhor.

– Sei que faz. Mas essas ligações estão privando você da oportunidade de *se*

acalmar por conta própria.

Quando Danielle ligava para a mãe, fazia o que os psicólogos chamam de "pedir um ego emprestado", ou seja, procurar alguém num momento de necessidade para deixar que o lobo frontal dele entre em ação. Todos precisam fazer isso às vezes, mas se exteriorizamos demais a nossa aflição não aprendemos a enfrentar os dias ruins sozinhos. Não praticamos a capacidade de nos acalmar justo quando nosso cérebro está na melhor condição para assimilar novas habilidades, e isso acaba minando a autoconfiança.

– E se você tentasse fazer isso na hora do almoço? – propus a Danielle.

– Não sei como.

– Sim, você sabe. Já falamos sobre isso. Você desliga o telefone e enfrenta as coisas.

– Enfrentar as coisas...

– Sim. Quando algo difícil ocorrer no trabalho, você pode responder ao cérebro emocional com a razão. Pode pensar: "Quais são os *fatos*?"

– Os fatos são que olho para todos os outros e vejo que sou uma droga no meu serviço – Danielle se queixou. – Talvez eu não tenha capacidade.

E assim meus telefonemas com Danielle continuaram.

De fora para dentro

Ficar sem agir gera medo e dúvida. A ação produz confiança e coragem. Se você quer dominar o medo, não fique em casa pensando sobre ele. Vá à luta.

– DALE CARNEGIE, escritor e conferencista

Conhecimento não é habilidade.
Conhecimento mais 10 mil repetições, sim.

– SHINICHI SUZUKI, criador do Método Suzuki de instrução musical

– "TALVEZ EU NÃO TENHA CAPACIDADE"... – repeti para Danielle. – O que quer dizer com isso?

– Na televisão, sempre dizem que as pessoas *são capazes*. Um dia perguntei ao meu chefe se ele achava que eu era, e sabe o que ele respondeu? "Não, você ainda não é capaz, mas, se fizer um esforço, conseguirá ser."

– Como você interpretou isso?

– Em parte me fez sentir bem, como se eu não estivesse fazendo tudo aquilo em vão, mas também me fez sentir inferior, já que não sou um talento aos olhos dele.

– Um talento... – repeti.

– Sim.

– O que é *isso* afinal? O que você imagina que todos os outros tenham, mas você não?

– Confiança – ela respondeu simplesmente.

– Por que você *teria* confiança? Está no início da carreira.

Danielle olhava para alguns dos colegas de trabalho e ficava convicta de que tinham nascido com autoconfiança, ou ao menos se graduado com ela, quando na verdade a maioria das pessoas com quem se comparava era mais velha ou trabalhava lá havia mais tempo que ela. Imaginava que qualquer coisinha que dava errado no serviço indicava que ela não tinha. Seus erros tornavam-se afirmações sobre *quem ela era* – talvez uma pessoa sem segurança suficiente para ter uma carreira na televisão – em vez de um mero feedback sobre o que precisava aprender ou um reflexo de onde estava na carreira: no início. Ela temia que cada repreensão indicasse que ela não tinha talento, o que a deixava arrasada. Às vezes abandonar a empresa parecia sua única opção.

A crença de Danielle de que as pessoas do serviço tinham ou não uma autoconfiança inata é um exemplo de "mentalidade fixa".[1] Podemos ter mentalidades fixas sobre coisas diferentes – inteligência, capacidade atlética, habilidade social, magreza –, mas, qualquer que seja o caso, elas são uma forma muito simplista de pensar. Quando se tratava de autoconfiança, ela pensava que existia os que tinham e os que não tinham, e talvez ela não tivesse. Temia que os colegas de trabalho mais controlados fossem talhados para o serviço enquanto ela obviamente não era. Aquilo tornava o local de trabalho assustador. Grandes erros e comentários negativos soavam como veredictos.

Aqueles que usam a chamada "mentalidade expansiva" acreditam que as pessoas podem mudar, que o sucesso é algo a ser conquistado. Talvez não seja verdade que qualquer um possa ser o que quiser, mas continua sendo fato que, dentro de certos parâmetros, é possível aprender e crescer. Para aqueles com mentalidade expansiva, pode ser que os fracassos doam, mas também sejam vistos como oportunidades de melhoria e mudança.

Décadas de pesquisas em escolas mostram que uma mentalidade fixa atrapalha o sucesso. Crianças em idade escolar com essa característica gostam de tarefas que afirmem a própria crença de que têm *talento* – seja em ciências ou na quadra de basquete. Mas uma vez que o trabalho se torna desafiador, essas mesmas crianças deixam de curtir a escola. Sentem-se ameaçadas pelo trabalho árduo, temendo que isso signifique que elas, afinal, não têm *talento*. Esforçar-se significa não tê-lo.

Pense nisso.

Em um longo estudo com universitários, calouros foram avaliados quanto à mentalidade fixa ou expansiva e depois acompanhados durante os quatro anos de graduação.[2] Quando os alunos com mentalidades fixas deparavam com desafios acadêmicos, como projetos assustadores ou notas baixas, desistiam, enquanto os "expansivos" reagiam se esforçando mais ou tentando novas estratégias. Em vez de fortalecer suas habilidades e aumentar sua capacidade de resolução, quatro anos de faculdade deixaram os estudantes de mentalidade fixa se sentindo menos confiantes. As sensações que mais associavam à faculdade eram de aflição, vergonha e aborrecimento. Aqueles com mentalidades expansivas tiveram um desempenho acadêmico melhor como um todo e, na época da formatura, informaram que se sentiam confiantes, determinados, entusiasmados, inspirados e fortes.

Como ocorre com os estudantes, as teorias dos jovens na faixa dos 20 anos sobre sucesso e autoconfiança podem ter um efeito profundo sobre seu desempenho no emprego. Danielle era esforçada, com uma mentalidade claramente expansiva, quando cursou a faculdade. Por isso conseguiu seu ótimo emprego. Mas de algum modo ela tinha as ideias erradas sobre trabalho.

Embora algumas pesquisas indiquem que indivíduos se apegam a uma mentalidade fixa ou expansiva no tocante a qualidades como inteligência,[3] achar que Danielle é destituída de uma mentalidade expansiva seria precipitado. Suspeito que ela acreditava que as pessoas no trabalho possuíam talento ou não, mas não porque ela tivesse uma mentalidade permanentemente fixa sobre autoconfiança, mas por não entender o local de trabalho. Se Danielle aprendesse mais sobre a origem real da autoconfiança no trabalho, sua visão de si mesma poderia mudar.

A autoconfiança não vem de dentro para fora. Ela age de fora para dentro. As pessoas sentem-se menos ansiosas – e mais autoconfiantes – por dentro quando conseguem reconhecer coisas que fizeram bem no mundo exterior. A autoconfiança real, que vence a insegurança, vem de experiências de domínio, que são momentos verdadeiros e vividos de sucesso, em especial quando as coisas parecem difíceis,[4] quer estejamos falando de amor ou trabalho. Não é incomum pacientes jovens chegarem à terapia esperando que eu possa ajudá-los

a aumentar sua autoconfiança. Alguns querem saber se pratico hipnose e se uma hipnoterapia teria esse efeito (não pratico, e não teria) ou esperam que eu possa recomendar algum remédio fitoterápico (não posso). Costumo ajudar mandando-os de volta ao trabalho ou aos seus relacionamentos com algumas informações significativas. Ensino a ter mais domínio sobre suas emoções e converso sobre o que realmente é a autoconfiança.

Autoconfiança significa "segurança íntima". Em psicologia experimental, o termo mais preciso é "autoeficácia", ou a capacidade de ser eficaz ou de produzir o resultado desejado. Independentemente dos artifícios a que se possa recorrer, consiste em ter certeza de que você dará conta do recado – seja ele falar em público, vender, lecionar –, e essa convicção advém apenas de se ter *realizado* o serviço várias vezes antes. Como aconteceu com quase todos os jovens com quem lidei, a confiança de Danielle no emprego só poderia resultar de um bom desempenho no trabalho – mas não o tempo todo.

Às vezes Danielle fantasiava sobre "ser garçonete ou trabalhar com algo fácil em que não precisasse pensar ou não cometesse erros". Mas jovens que se abrigam no subemprego, especialmente aqueles movidos pela falta de autoconfiança, não estão ajudando a si próprios.

Para que o sucesso no trabalho leve à autoconfiança, o serviço tem de ser desafiador e deve requerer esforço, além de ser realizado sem muita ajuda de terceiros. E não pode dar certo todos os dias. Vários sucessos fáceis seguidos criam uma espécie de autoconfiança frágil, do tipo que é abalada quando ocorre o primeiro fracasso. Uma autoconfiança mais sólida resulta do sucesso, mas também da sobrevivência a alguns revezes.

– Passo quase todos os dias no trabalho lidando com meus sentimentos – Danielle reclamava. – Às vezes é tudo que posso fazer para não sair xingando alguém e para conseguir permanecer no prédio o dia todo.

– *Isto* é uma experiência de domínio. Dominar suas emoções no trabalho aumenta a autoconfiança. Aí você pode permanecer o tempo suficiente para outras coisas darem certo. Vai levar tempo. Você precisa de mais experiências de domínio.

– De quantas mais exatamente?

– Não existe um número mágico.

– Pode me dar uma estimativa? – continuou, apenas parcialmente brincando.
– Ok. Umas dez mil horas.
– *Argh!* – ela gritou ao telefone. – De onde você tirou *isso*?

Contei a Danielle sobre o trabalho de K. Anders Ericsson, um psicólogo experimental que provavelmente é, digamos, o maior expert em, bem, expertise.[5] Em vários anos de estudos, ele e seus colegas examinaram cirurgiões, pianistas, escritores, investidores, jogadores de dardos, violinistas, entre outros. Descobriram que grande parte do que torna as pessoas competentes – e até exímias – no que fazem é o tempo de prática. Na maioria das vezes, o "talento natural" é um mito. Pessoas especialmente hábeis em algo podem ter certa inclinação inata, ou algum talento específico, mas *também* passaram umas 10 mil horas praticando seu respectivo dom.

Nem todo mundo quer ser o melhor, mas a maioria dos jovens que conheço querem ser excepcionalmente bons naquilo que optam por fazer. Na maioria dos casos, terão que dedicar ao menos dez mil horas do seu tempo à atividade escolhida. Às vezes parece que o desafio deles é apenas descobrir o que fazer para então as coisas simplesmente começarem a acontecer. Imaginamos que iniciaremos um estágio e instantaneamente acrescentaremos valor ou seremos levados a sério. Isso não acontece. Saber que você *quer* fazer algo não é o mesmo que saber *como* fazê-lo, e nem *isto* é o mesmo que *fazê-lo bem*.

Dez mil horas de prática são cinco anos de trabalho focado e intensivo (40 horas por semana x 50 semanas = 2 mil horas; 2 mil horas x 5 anos = 10 mil horas). As minhas 10 mil horas foram sete anos de pós-graduação. As de Danielle seriam cinco a dez anos tentando se firmar como produtora. Por isso ela precisava se esforçar agora.

– Ai, meu *Deus*! – Danielle exclamou. – Não sei se consigo trabalhar para meu chefe maluco por cinco anos. *Por 10 mil horas?*

– Não precisa ser tudo no mesmo emprego. Além disso, você não está começando do zero.

Danielle estava dissipando parte de sua autoconfiança ao não reconhecer os sucessos já obtidos. Vinha mostrando um bom desempenho num emprego difícil

há seis meses, de modo que já cumprira umas mil horas. Também já tinha trabalhado centenas de horas em estágios anteriores. Estava na hora de somar o que ela tinha de experiência.

Ela fez uma lista das coisas relevantes que havia tirado de letra na faculdade e no trabalho. Pendurou seu diploma na sala de casa. Começou a se levar a sério vestindo-se mais profissionalmente. Parou de ligar para os pais e amigos no almoço para poder dar a si mesma crédito pelas realizações do dia. Melhorou a forma como falava sobre si no emprego: "Chega de histórias autodepreciativas", declarou.

Danielle vinha evitando o feedback no trabalho por se sentir quase aterrorizada em função de comentários que tinha ouvido. Aquilo não estava funcionando a seu favor. Sem informações concretas, Danielle rapidamente assumia que o pior estava acontecendo. Um feedback positivo daria a oportunidade de ela se sentir melhor,[6] e um negativo, de melhorar.

Danielle conseguiu sobreviver ao seu primeiro ano no emprego. Após muita insistência minha ao longo de nossas sessões nas manhãs de segunda-feira, ela solicitou uma avaliação de seu desempenho anual no trabalho. Seu chefe tipicamente estressado e implacável deteve-se por um tempo até começar a ler a avaliação em voz alta. Ele havia escrito que Danielle era "a melhor assistente" que tivera em muito tempo, "uma trabalhadora esforçada que vinha aos sábados produzir as próprias matérias", "ambiciosa" e "capaz de resolver problemas com tranquilidade". Ela recebeu um bônus de fim de ano de mil dólares e decidiu que aquele prêmio justificava mais mil horas rumo ao total de 10 mil.

– Muito justo – eu disse.

A cada semana, o trabalho ficava menos dramático. Quando algo dava errado, o que ainda acontecia o tempo todo, Danielle não se sentia julgada. Percebeu que havia uma diferença entre ter uma sensação e agir baseada nela. Agora, quando se sentia ansiosa ou incompetente, acalmava-se com o que dera certo.

Nessa época, minhas sessões telefônicas com Danielle deixaram de ser sobre largar o emprego. Sua amígdala estava se aquietando. Seu lobo frontal, em plena atividade. Ela enfrentava problemas novos com menos emoção e mais razão.

De acordo com nossa estimativa, Danielle tinha pela frente seis mil horas antes que pudesse se sentir confiante no trabalho. Ainda se preocupava nas noites de

domingo por precisar encarar mais uma semana pela frente, mas seu chefe parecia menos terrível, e ela sabia que deveria permanecer no emprego ao menos até encontrar algo melhor. Cerca de um ano depois, recebeu um e-mail de um assistente que trabalhava do outro lado da cidade:

"Tem uma ótima oportunidade para você trabalhar aqui junto ao chefe de produção. Não pode perder esta chance, porque irá produzir o tempo todo. Não há ninguém na empresa que sirva para o cargo, por isso vamos publicar um anúncio. Venha aqui antes disso. P.S.: O cara com quem você irá trabalhar é muito legal!"

Danielle conseguiu o emprego novo e enfrentou o desafio de largar o antigo.

– Parece que vou trabalhar rumo às minhas 10 mil horas em outro lugar!

– Que ótimo!

– Então sobre o que conversaremos agora?

– Que tal sobre relacionamentos? Ano passado, você disse que tinha dificuldades com namoros.

– Poxa – ela disse rapidamente. – Quero um namorado na teoria, mas ainda não consigo imaginar ter tempo para sair com alguém, menos ainda descobrir como manter um relacionamento. Posso lidar com isso daqui a *muito* tempo?

– Daqui a pouquinho tempo. É possível trabalhar e estar apaixonada ao mesmo tempo, sabia? Na verdade, seria bom para você.

Conviver e avançar

A vida em si é um terapeuta bem eficaz.

– KAREN HORNEY, psicanalista

O amor e o trabalho são as bases da humanidade.

– SIGMUND FREUD, neurologista e fundador da psicanálise

Há muitos anos os pesquisadores de personalidade têm debatido se as pessoas mudam após os 30 anos.[1] Numerosos estudos mostraram que, relativamente falando, não mudamos. Nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos permanecem bastante estáveis. Mas continua havendo certa divergência quanto a isso. Uns dizem: "A não ser que haja intervenções e eventos catastróficos, os traços de personalidade parecem essencialmente fixos após os 30 anos."[2] Outros são mais otimistas, admitindo certa mudança, mesmo que "de pequena magnitude".[3] O ponto em que todos que debatem a mudança pós-30 passaram a concordar é algo que muitos médicos já sabiam: a nossa personalidade muda mais durante a faixa dos 20 anos *do que em qualquer época anterior ou posterior.*

Essa é uma grande novidade, porque, segundo o pensamento convencional, é na infância e na adolescência que nossa personalidade se molda. "Dê-me uma criança de até 7 anos e lhe darei um homem", diz a máxima jesuíta. A teoria de Freud do desenvolvimento da personalidade analisa o desenvolvimento até a puberdade. E na mídia a adolescência é retratada como nossa grande oportunidade de tentarmos ser alguém novo.

Sabemos agora que, dentre todas as épocas da vida, os 20 anos oferecem nossa

melhor chance de mudança. Tenho visto jovens nessa faixa etária passarem de socialmente ansiosos para muito confiantes, ou superarem anos de infelicidade na infância num período de tempo relativamente curto. E como essas mudanças ocorrem justamente enquanto carreiras e relacionamentos longos estão sendo decididos, elas podem levar a vidas bem diferentes. Os 20 anos formam um período em que pessoas e personalidades estão prontas para a transformação.

Sam ficou sabendo que seus pais se divorciariam enquanto comia o café da manhã. Estava com 12 anos, e dentro de duas semanas ele voltaria às aulas, começando o sétimo ano.

A mãe de Sam contou que comprara uma casa na mesma rua. Ela prometeu que a vida continuaria como antes, só que em duas casas. Alegremente recrutou Sam para ajudá-la na mudança e, para uma criança naquela idade, carregar caixas para um lugar novo pareceu empolgante e divertido. Hoje em dia, com maior compreensão, ele disse: "Minha mãe me deixou ser muito prestativo, curtir demais aquilo." Sam se sentiu enganado.

O pai e a mãe queriam continuar fazendo parte do dia a dia de Sam. Assim, quando o ano letivo começou, ele estava morando em duas casas. De manhã embalava as roupas e os livros que achava que precisaria naquele dia e em parte do seguinte. No dia seguinte fazia tudo de novo. Nos seis anos que se seguiram, as únicas constantes foram se preocupar com o que havia esquecido na outra casa e sentir raiva por ter que carregar as coisas para lá e para cá. Para Sam, aquela situação havia beneficiado apenas os pais, não a si mesmo. Foi uma forma de eles negarem que a vida de cada um *estava* mudando e que todos sairiam perdendo – sobretudo Sam.

Após várias sessões conversando sobre esse divórcio, comecei a me sentir tensa. Percebi que às vezes queria dizer: "Bola pra frente!", o que seria insensível, especialmente porque o que Sam tinha a dizer era importante. Após certa reflexão, percebi que o impulso provavelmente advinha do meu desconhecimento sobre a vida atual de Sam.

Sam procurara a terapia porque, desde o divórcio dos pais, sentia-se "ansioso e irritado". Com o tempo ele teria esperanças de se sentir melhor, mas eu sabia que conversar sobre o passado não nos levaria muito longe. Fiz um esforço

consciente para direcionar nossa atenção ao presente, que não me parecia estar indo bem.

Toda vez que eu o via, ele carregava uma mochila. Descobri que nela havia roupas e talvez uma escova de dentes, porque Sam nunca sabia quando chegaria em casa, ou onde exatamente era seu lar. Ele contou que vivia em uns cinco lugares diferentes. Tecnicamente, residia com a mãe e o padrasto, mas muitas vezes dormia na casa dos amigos, sobretudo após ir a uma festa que terminava tarde.

O currículo de Sam era tão disperso quanto seu paradeiro. Depois da faculdade não ficou mais do que um ano no mesmo emprego. Atualmente, estava gostando de não fazer nada, o que significava que devia estar vivendo às custas de um seguro-desemprego, mas a vida vinha se tornando cada vez menos divertida. Lamentava estar "à deriva". Já não gostava mais de baladas tanto quanto antes. Tinha tanto medo de ouvir a pergunta "Qual a sua profissão?" que se habituou a beber antes de sair de casa nas noites de sexta-feira e sábado, para se acalmar. Sempre que o assunto nas festas era emprego, Sam sentia-se mal e ia correndo pegar uma bebida mais forte.

– É estranho – ele disse. – Quanto mais velho fico, menos adulto me sinto.

– Não sei se você está se esforçando o suficiente para se sentir adulto.

Pelo que eu podia perceber, Sam ainda vivia como um desocupado. Ao ficar mudando de empregos e de moradias, perpetuava a situação caótica vivida na infância, só que adaptada aos 20 anos. Não era de admirar que estivesse ansioso e irritado, ou que não se sentisse adulto.

Eu disse a Sam que estava contente por ele ter procurado um terapeuta. Tivemos boas conversas sobre a separação dos pais e como aquilo o tinha levado a viver carregando uma mochila. Expliquei também que as coisas não precisavam mais ser assim. Na verdade, enquanto carregasse a mochila, continuaria fazendo-o se sentir igual.

– Não tem jeito, não posso mais mudar – disse um dia enquanto se inclinava, cotovelos sobre os joelhos, e coçando toda a cabeça como se ela tivesse acabado de ter sido raspada. – Preciso de um transplante de cérebro.

– Seu cérebro se acostumou a fazer as coisas de determinada maneira, mas não me sinto nem um pouco desesperançosa sobre você. Pelo contrário.

– *Por quê?* – ele perguntou, com uma espécie de sarcasmo impotente que refletiu a raiva e a ansiedade que ele havia descrito.

– Porque você está em seus 20 anos. Seu cérebro pode mudar. Sua personalidade pode mudar.

– Como?

Dessa vez o tom foi mais de curiosidade do que de ceticismo.

– Esse transplante de cérebro que você deseja virá de um transplante de vida. Ao participar ativamente do mundo, você pode se sentir bem melhor.

Sam e eu conversamos sobre um estudo do Pew Research Center que mostrou que, ao contrário do que filmes e blogs podem nos levar a acreditar, jovens empregados são mais felizes do que aqueles sem emprego.[4] Sugeri que, além de fazer a terapia, Sam obtivesse um emprego e um local fixo para dormir, pelo menos nos dias de trabalho. O ceticismo rapidamente retornou, com Sam dizendo que um trabalho maçante só o faria se sentir pior. Ser responsável por um apartamento só faria com que ele tivesse ainda mais coisas para se esquecer de fazer. Um emprego estável e um lugar para cuidar eram as últimas coisas de que precisava, ele argumentou.

Sam estava errado.

Numerosos estudos feitos em várias partes do mundo mostram que a vida começa a parecer melhor a partir dos 20 anos.[5] Ficamos emocionalmente mais estáveis e menos vulneráveis aos altos e baixos; nos tornamos mais conscienciosos e responsáveis; ficamos socialmente mais competentes; nos sentimos mais satisfeitos com a vida e mais capazes de cooperar com os outros. No todo, ficamos mais felizes e confiantes e menos – nas palavras de Sam – ansiosos e irritados. Mas esse tipo de mudança não acontece ao acaso. Ele não podia continuar zanzando com sua mochila, esperando até se sentir melhor.

Na juventude, mudanças positivas de personalidade resultam do que os pesquisadores denominam "conviver e avançar".[6] Sentir-se melhor não advém de evitar a vida adulta, mas sim de investir nela. Ao longo desses anos nós saímos da faculdade e arrumamos um emprego, deixamos de fazer noitadas para ter relacionamentos mais sérios ou, no caso de Sam, abandonamos sofás para morar no próprio apartamento. A maioria dessas mudanças envolve assumir

compromissos adultos – com chefes, parceiros, aluguéis, companheiros de quarto – que mudam nossa forma de viver no mundo e quem somos por dentro.

Os investimentos que fazemos no trabalho e no amor desencadeiam o amadurecimento da personalidade. Ser um colega de trabalho cooperativo ou um companheiro afetivo bem-resolvido é o que promove a mudança de personalidade. Estabilizar-se nesses quesitos contribui para que nos sintamos mais estáveis. Jovens que acham que não estão se ligando seriamente a ninguém nem progredindo, por outro lado, percebem-se tensos, irritados e alienados – como Sam.[7]

Existem inúmeras maneiras de assumir compromissos com o mundo à nossa volta, e às vezes, ao longo dos 20 anos, é preciso certa complacência para definir o que significa ser estável ou bem-sucedido. Um ótimo relacionamento ou um emprego do qual se orgulhar podem parecer difíceis de obter, mas *se esforçar por essas metas* nos deixa mais felizes. Jovens que têm algum sucesso no trabalho ou alguma estabilidade financeira são mais confiantes, positivos e responsáveis do que aqueles que não buscam isso.

O simples fato de ter metas já consegue nos deixar mais felizes e confiantes – tanto agora quanto daqui a vários anos.[8] Num estudo que acompanhou quase 500 adultos jovens que estavam na faculdade com em torno de 35 anos, concluiu-se que metas mais bem definidas aos 20 levaram a mais propósito, domínio, ação e bem-estar a partir dos 30.[9] As metas ilustram quem somos, quem desejamos ser e como estruturamos nossos anos e nossa vida. Elas têm sido chamadas de "blocos de construção da personalidade adulta",[10] e vale lembrar que a pessoa que você será a partir dos 30 anos está sendo construída com base nas metas que está fixando para si agora.

Fora do trabalho, compromissos com os outros também fomentam a mudança e o bem-estar. Estudos na Europa e nos Estados Unidos constataram que ter relacionamentos estáveis ajuda os jovens a se sentirem mais seguros e responsáveis, sejam esses relacionamentos duradouros ou não.[11] Esse tipo de relação reduz a ansiedade social e a depressão, já que nos ajuda a nos sentirmos menos solitários e dá a oportunidade de praticarmos nossas habilidades interpessoais. Aprendemos a lidar com nossas emoções e a resolver conflitos.

Quando temos um parceiro fixo, descobrimos formas novas de nos sentirmos competentes no mundo adulto. E nos dias em que nos deprimimos em relação aos nossos 20 anos, esses relacionamentos podem ser uma fonte de segurança e um porto seguro ainda melhor do que aquele que vemos em nossos pais.[12]

Ser solteiro pode ser glorificado na imprensa, mas permanecer assim até os 30 e mesmo além disso não costuma ser agradável.[13] Um estudo que acompanhou homens e mulheres de 20 até quase 40 anos constatou que, daqueles que permaneceram solteiros – que namoravam ou ficavam, mas evitavam compromissos –, 80% estavam insatisfeitos com sua vida amorosa e apenas 10% não desejavam um parceiro estável. Estar cronicamente sozinho pode ser prejudicial sobretudo aos homens, já que aqueles que permaneceram solteiros ao longo dos 20 anos sofreram uma queda expressiva em sua autoestima perto dos 30.

Sam estava totalmente equivocado. Em sua visão, não poderia participar do mundo enquanto não se sentisse adulto, mas jamais conseguiria isso se não mergulhasse nele. Sam imaginava que o mundo real apenas aumentaria seus problemas, mas, se quisesse se sentir menos ansioso e irritado nos seus 20 anos – ou 30 –, fixar metas e assumir compromissos era o caminho seguro a seguir.

Sam começou a procurar apartamento. De início, só se comprometia com uma série de sublocações breves. Sentia-se mais calmo por meses seguidos, mas depois a mochila reaparecia. Sam não via bom motivo algum para ter um apartamento – até perceber que o que mais queria era um cão.

Ele se sentia quase envergonhado demais de me contar que tinha um cachorro antes do divórcio dos pais. Após a separação, não se decidiu quem deveria ficar com o animal, que ficou abandonado e passou a ter problemas de comportamento, como roer tapetes e grunhir para as pessoas. Em pouco tempo, deram o cão para alguém. Sam se culpava por não ter cuidado melhor do animal. Tentei mostrar que o que aconteceu com o cachorro – e com ele – tinha sido culpa apenas dos pais. Percebi que conversar a respeito disso era quase insuportável para ele.

Quando conseguiu o apartamento e o cachorro, foi como se Sam tivesse renascido. Cuidar do cão e passear com ele deram ao meu paciente o ritmo e o sentido que vinham faltando havia anos. Ele contava histórias engraçadas sobre o

animal e me mostrava fotos. Eu quase conseguia perceber sua personalidade – e sua vida – mudando. Sam começou a ganhar dinheiro levando cães para passear. Trabalhou como auxiliar de um adestrador. Logo economizou o suficiente para abrir um pequeno negócio: um tipo de creche para cães chamada Dog Days. Tratava-se, segundo Sam, de sua chance de fazer a diferença.

Pouco depois de abrir a Dog Days, Sam parou de ir à terapia. Era difícil para ele ir regularmente, porque precisava estar no trabalho. Alguns anos depois, ele me mandou um e-mail dizendo que estava se sentindo mais feliz e confiante, e que continuava morando no mesmo apartamento. Estava alugando um grande depósito para alojar a Dog Days e tinha planos de abrir uma filial no outro lado da cidade. Mantinha um relacionamento sério e criava filhotes de cães-guia voluntariamente.

Sam disse que ainda não estava pronto para o casamento, mas que vinha pensando bastante sobre ser pai. Sentira raiva dos próprios pais – e deixara que cuidassem dele – por tanto tempo que não percebera que cuidar de alguém ou algo era importante. Ele era exímio naquilo, e se sentia bem fazendo isso. Ser pai era uma experiência que ele sabia que não queria deixar de ter.

Fertilidade

A gestão da fertilidade é uma das funções mais importantes da vida adulta.

– GERMAINE GREER, teórica feminista

Foi muito comentado na mídia quando Demi Moore, aos 47 anos, declarou a uma revista que queria ter um bebê com seu então marido, Ashton Kutcher, de 32.

A partir daí, as manchetes se multiplicaram: DEMI MOORE DESEJA TER UM BEBÊ COM ASHTON KUTCHER; DEMI MOORE E ASHTON KUTCHER ESPERAM TER UM BEBÊ; ASHTON KUTCHER FALA SOBRE BEBÊS BIOLÓGICOS COM DEMI MOORE. Ler essas coisas me preocupou. Imaginei mulheres jovens por toda parte achando que Demi estava transpondo os limites de seus relógios biológicos, assim como transpusera os da beleza feminina após os 40 anos. Infelizmente, a coisa não é tão simples assim.

À medida que a expectativa de vida aumenta e os adultos jovens se casam mais tarde, dedicando assim mais tempo à educação e ao trabalho, mais casais estão tendo o primeiro filho na faixa dos 30 ou mesmo dos 40 anos. Um relatório de 2010 do Pew Research Center intitulado "A nova demografia da maternidade americana" mostra que as mães atuais têm mais idade e são mais instruídas do que as do passado.[1] Hoje a quantidade de mulheres com mais de 35 anos que têm bebês é maior que a de mães adolescentes, e a idade média da primeira maternidade é de 25 anos, com cerca de um terço das mães de primeira viagem tendo mais de 30. O número de mulheres que optam por engravidar entre os 35 e 39 anos aumentou quase 50% nos últimos 20 anos, e 80% para mulheres entre 40

e 44 anos.

Para muitos, é simplesmente impossível ter filhos antes que o trabalho e o amor estejam estabelecidos, e pesquisas mostram sistematicamente que o número de mães instruídas está aumentando e que isso é bom para os filhos. Além disso, pela primeira vez na história, as mulheres são mais numerosas que os homens no local de trabalho,[2] o que significa que mais mulheres – e homens – estão se dividindo entre trabalho e família.

Nada disso mudou o modo de o nosso corpo funcionar. Mudou apenas quanto precisamos saber sobre fertilidade.

A fertilidade pode parecer um tema para um livro voltado a pessoas de 30 ou 40 anos, mas não é. Em outra pesquisa do Pew,[3] ao se pedir que jovens na faixa dos 20 anos identificassem suas prioridades na vida, a maioria – 52% – citou "ser um bom pai ou uma boa mãe". Em segundo lugar veio "ter um casamento feliz", com 30%. Compare esses números com os 15% que priorizaram uma carreira bem-remunerada, os 9% que valorizaram mais o tempo livre e o 1% que esperava ficar famoso.

Esses números nos informam que o que muitos jovens mais desejam é ter uma família feliz, ao menos futuramente. Eles têm o direito de saber que os anos logo à frente são os mais férteis. Merecem ser informados sobre estatísticas de fertilidade antes que eles próprios *sejam* as estatísticas.

Listo a seguir alguns fatos desanimadores sobre ter bebês após os 35 anos.[4] A medicina tem sido chamada de "uma ciência da incerteza e uma arte da probabilidade",[5] o que é ainda mais verdadeiro em relação à reprodução humana. É uma ciência imperfeita, de modo que nem todas as mulheres antes dos 35 anos terão facilmente os filhos que desejam, nem é verdade que aquelas que passaram dessa idade não conseguirão engravidar. Mas existem algumas mudanças relacionadas à idade que seria bom que todos que querem ter filhos entendessem. A maioria delas envolve a fertilidade feminina, porque isso é algo que os cientistas conhecem bem. Mesmo assim, o relógio biológico tanto das mulheres quanto dos homens avança sem parar. Os pesquisadores estão começando a descobrir que um espermatozoide mais velho pode acarretar problemas neurocognitivos nas crianças, incluindo autismo, esquizofrenia,

dislexia e inteligência reduzida.[6] Por esse motivo, e por outros que discutiremos neste capítulo, tanto homens quanto mulheres deveriam refletir sobre o momento de ter bebês.

Tive meus dois filhos ao longo dos 30 anos – aos 35 e 37, para ser exata. Como muitos jovens, eu queria consolidar minha carreira antes de aumentar a família, e foi o que fiz. Subi com dificuldade no palanque para pegar meu diploma de ph.D., pois estava grávida de oito meses do meu primeiro bebê. Antes do segundo, eu já tinha meu consultório particular e um emprego na universidade. Aprendi muito sobre fertilidade desde então – a minha, dos meus pacientes e das mulheres em geral. Ter dois bebês após os 35 anos não foi tão tranquilo quanto eu imaginava, e agora vejo que tive a sorte grande que muitas mulheres não têm. Mulheres como Kaitlyn.

Kaitlyn tinha 34 anos quando conheceu Ben. Namoravam havia dois anos na época em que foi ao meu consultório conversar sobre evoluir para o casamento. Um casamento, o primeiro de ambos, estava "definitivamente" em seus planos. Kaitlyn falava muito sobre isso, mas nunca mencionava filhos. Presumi que ela não os queria, então decidi perguntar:

– E quanto a filhos?

Kaitlyn pareceu surpreendida.

– Sei lá. Ainda não decidi.

Sua resposta me deixou chateada, não com Kaitlyn, mas com uma cultura que diz às mulheres que decidir sobre ter um bebê, mesmo aos 36 anos, não é urgente. Pensei num artigo que havia lido sobre uma mulher que se sentiu enganada por ter sido induzida a acreditar que sua gravidez seria um sucesso mesmo "quando ela tivesse 38 ou 40 anos".[7] Kaitlyn parecia acreditar nisso também.

– Agora é o momento de decidir – eu disse. – Você não vai querer descobrir que filhos são importantes quando não puder mais tê-los.

– Que benefício eu teria em pensar nisso agora? Não sou nem casada.

– Poderia facilmente ser. Ou então ter um bebê antes disso. Casar é fácil; ter filhos pode não ser.

– Mas quero o casamento maravilhoso que todas as minhas amigas tiveram.

Quero o vestido de noiva e as fotos. Sabe a quantos casamentos eu fui... desacompanhada? Quantos presentes comprei? Acho que ainda vamos ter que esperar uns anos antes de noivar e casar. Depois seria legal ficar algum tempo juntos sem filhos.

– Todas essas coisas seriam ótimas. Sei que não é de hoje que você sonha em casar e que uma superfesta de casamento seria realmente especial. Mesmo assim acho bom pensar bem se não deveria dar mais prioridade a um filho.

Agora Kaitlyn pareceu aborrecida comigo:

– As pessoas têm filhos aos 40. É bem mais comum do que antes. Tenho duas amigas nessa idade que acabaram de ser mães. O pessoal em Hollywood faz isso o tempo todo.

– É bem mais comum, verdade, mas muitas mulheres *não conseguem*. Ouvimos falar desta ou daquela atriz de 40 anos que engravidou. Porém, se você se informar melhor muitas vezes descobrirá a meia dúzia de tratamentos de fertilidade que foi necessária ou verá a estatística de mulheres quarentonas que queriam ter filhos mas não conseguiram. Essas coisas não chegam às manchetes.

Kaitlyn estava se baseando num erro de raciocínio conhecido como "heurística da disponibilidade", que é um atalho mental pelo qual decidimos quão provável é algo baseado em quão facilmente conseguimos nos lembrar de um exemplo. Kaitlyn tinha razão ao dizer que mulheres mais velhas terem bebês é mais comum hoje do que antes. Ela conhecia duas e se lembrava de montes de famosas que também conseguiram. Mas não sabia das estatísticas sobre quão fácil – ou não – é ter filhos quando nos aproximamos dos 40. Kaitlyn desconhecia os fatos.

A fertilidade, ou a capacidade de reproduzir, atinge o pico entre as mulheres pouco antes de elas completarem 30 anos. Biologicamente falando, a maioria terá mais facilidade em ter um bebê quando tiver entre 20 e 30 anos. Alguns declínios na fertilidade começam em torno dos 30 anos, e aos 35 a capacidade de a mulher engravidar e ter um bebê cai consideravelmente. Aos 40, a fertilidade despenca.

O motivo está em duas mudanças pelas quais toda mulher passa em seus 30 e 40 anos: a qualidade do óvulo diminui e o sistema endócrino, que regula os hormônios e informa ao corpo como proceder no caso de uma gravidez, torna-se

menos eficaz. Com isso, engravidar passa a ser menos provável, e a chance de um aborto acontecer aumenta. Óvulos de menor qualidade têm dificuldades na fixação e no amadurecimento. Mesmo bons óvulos podem ser destruídos por hormônios descontrolados. Em comparação com quando estão com seus 20 anos, as mulheres têm metade da fertilidade aos 30, cerca de um quarto aos 35 e em torno de um oitavo aos 40.

O grande casamento de Kaitlyn enfim aconteceu e, aos 38 anos, ela começou a tentar engravidar. Não deu certo. Após um ano de tentativas e dois abortos, ela e o marido foram encaminhados a um especialista em fertilidade. Kaitlyn estava certa de que, com o tratamento apropriado, logo teria um bebê.

Os primeiros sinais de redução da fertilidade são a dificuldade em engravidar e em permanecer grávida. Tentando do modo convencional – apenas fazendo sexo em torno da época da ovulação –, uma mulher tem uma chance de 20% a 25% de conceber durante cada ciclo, mas isso até completar uns 35 anos. Assim, quando você está jovem, precisa em média de uns quatro ou cinco meses de sexo para engravidar. Após os 35, as chances por ciclo começam a cair drasticamente, para 5% aos 40 anos, depois 3% aos 41 e 2% aos 42. Aos 40, isso significa uma média de vinte ou mais meses de tentativas, e quanto mais tentamos, menos chances temos. Acrescentando-se a esses fatos os índices crescentes de abortos espontâneos após os 35 – um quarto das gestações após os 35 e metade após os 40 não se concluem –, os anos pós-30 podem ser uma época de expectativa e desilusão para casais como Kaitlyn e Ben.

Quando os casais tentam engravidar e não conseguem, muitos como Kaitlyn e Ben recorrem a tratamentos de fertilidade, esperando uma solução. Às vezes funcionam, e aí a notícia se espalha, mas com *mais frequência* isso *não* acontece, só que ninguém fica sabendo.

Um indicador da dificuldade de se ter um bebê após a juventude é o custo envolvido nisso. Gastam-se milhares de dólares em tratamentos de fertilidade, e o preço por eles aumenta à medida que se tem mais idade. Mas ainda que o dinheiro não constitua um obstáculo, a própria natureza humana pode constituir. Após os 35 anos, a inseminação intrauterina, em que o espermatozoide é inserido no trato reprodutivo feminino, tem um índice de *insucesso* de 90% a 95%. A fertilização in vitro, em que espermatozoide e óvulo

são unidos fora do corpo e implantados no útero, dá resultado apenas em 10% a 20% das vezes. Nas mulheres mais velhas, a taxa de insucesso desses procedimentos é tão alta que muitas clínicas de fertilidade nem sequer os realizam nesses casos, pois as tentativas fracassadas reduzem as taxas de sucesso que as clínicas podem alardear.

Infelizmente, Kaitlyn e Ben não conseguiram ter um bebê. Ela tentou inseminação intrauterina, fertilização in vitro algumas vezes e tratamentos hormonais, mas nada surtiu efeito. As clínicas não estavam mais dispostas a tratar dela, então com 43 anos. Os médicos sugeriram doação de óvulo ou adoção, mas, àquela altura, Ben e Kaitlyn estavam se sentindo exaustos e com pouca reserva financeira para mais tentativas. Nossas sessões, que antes giravam em torno de casamento e bebês, já que ela vinha buscando muito sobre isso na internet, agora eram sobre sofrimento.

Em 1970, uma em cada dez mulheres em seus 40 anos não tinha filhos. Hoje a taxa é de uma em cada cinco.[8] Ser pai ou mãe não é algo a ser idealizado.[9] Por mais significativo que seja, também é uma tarefa implacável, e pode ser um desafio emocional. Tendo isso em vista, atualmente mais homens e mulheres optam por não ter filhos para se concentrarem no trabalho ou em outras atividades.

No entanto, de acordo com uma pesquisa, cerca de metade dos casais sem filhos *não* optou por isso,[10] como foi o caso de Kaitlyn e Ben. E também é o caso de mulheres e homens em seus 30 e 40 que sentem que não analisaram os fatos sobre fertilidade cedo o suficiente e que, embora aos 20 não estivessem prontos para ter filhos, poderiam ter planejado trajetórias de trabalho e família com resultados diferentes.

A fertilidade pode parecer um problema apenas feminino, mas o fato de mais casais terem o primeiro filho na faixa dos 30 ou 40 anos afeta a todos. A estatística anterior não inclui os inúmeros homens e mulheres, hétero e homossexuais, que tiveram filhos quando tinham mais de 30 mas se surpreenderam com a dificuldade do processo. O que os especialistas em fertilidade não ficam sabendo – mas os psicólogos sim – é como os casamentos e parcerias modernos são afetados pela fertilidade e pela criação tardias de filhos.

Mulheres *e homens* são afetados quando testes de ovulação são levados na lua de mel e o sexo se torna uma tentativa de engravidar regida pelo calendário. Muitos casais suportam várias rodadas de tratamentos de fertilidade, envolvendo o casamento, a gravidez e até a criação do bebê em ansiedade e tensão. Casais de lésbicas e mulheres solteiras que querem um filho biológico provavelmente precisarão de algum tratamento artificial. Inúmeros homens e mulheres lamentam não terem todos os filhos que querem, ou não poderem dar um irmão ao filho que já têm, ao descobrirem que, em consequência de suas opções quando tinham seus 20 anos, agora é tarde demais.

Ainda que suponhamos que os casais tenham todos os filhos que esperam sem nenhum empecilho, um estudo de 2010 mostra que adiar casamento e filhos leva a vidas mais estressantes para a família.[11] Quando acontece de o bebê nascer pouco tempo depois da cerimônia de casamento, recém-casados são lançados diretamente no que as pesquisas mostram serem os anos mais tensos da vida como marido e mulher. Isso é especialmente verdadeiro quando o trabalho de criar bebês coincide com os anos de pico de remuneração.

Os pais pesquisados sentem que dispõem de pouco tempo para o filho mais novo (metade deles), para o cônjuge (dois terços) e para si mesmos (outros dois terços). Um artigo discutindo esse estudo revelou mais um problema: "Muitos homens e mulheres sentem-se assoberbados e estressados tentando ajudar seus filhos de 20 anos ao mesmo tempo que a saúde dos próprios pais octogenários está se deteriorando."

"Filhos de *20 anos*?", pensei ao ler o artigo.

Ficar imprensado entre as necessidades de um filho de 20 anos na faculdade e um pai ou uma mãe num asilo pode ser a realidade de muita gente hoje em dia, mal decorrida uma geração da adoção do costume generalizado de adiar casamento e filhos. Mas essa é uma análise limitada. Se entre 35 e 40 você tem seus filhos e estes têm os deles com mais ou menos a mesma idade, daqui a mais uma geração será comum, especialmente entre os mais instruídos que tendem a adiar a gravidez com maior frequência, que os pais fiquem divididos não entre os filhos de 20 anos e os pais octogenários, mas entre *bebês e pais octogenários*. Homens e mulheres logo estarão cuidando de dois grupos inteiramente diferentes de entes queridos precisamente no momento em que são mais

requisitados no trabalho.

É muito triste ver uma avó de 80 anos ir ao hospital para conhecer o neto recém-nascido. Perceber que não haverá muitos dias ensolarados à beira do lago com o vovô ou Natais com a presença adorável dos dois é deprimente. A gente se sente quase culpado ao olhar nossos filhos e imaginar por quanto tempo terão os avós – ou mesmo a nós – em sua vida.

A melhor forma que conheço de explicar esse fenômeno é falar sobre Billy. Billy não é uma pessoa atípica. Ele é um homem inteligente, com formação universitária, que ouviu que ao longo de seus 20 anos ele teria sua última chance de se divertir e se aventurar, sendo o objetivo nesse período reunir "poucos arrependimentos e um milhão de lembranças". Não foi bem assim que as coisas aconteceram. Billy teve um monte de arrependimentos na juventude, que somente mais tarde ele percebeu não terem sido motivados por fatos tão importantes, ou mesmo memoráveis, como imaginara.

Trabalhei com o Billy na época em que ele, em torno dos 35 anos, se casou, teve um filho e encarou o trabalho com mais seriedade. Foi estressante tentar fazer tudo ao mesmo tempo. Ele muitas vezes sentia que o trabalho e a família mereciam mais atenção do que conseguia dar. Um dia, no escritório, sentiu dores tão fortes no peito e na cabeça que ligou para a esposa pedindo que o levasse ao hospital. No dia seguinte, foi submetido a uma ressonância magnética que felizmente não revelou nada de grave, a não ser um ajuste de contas pessoal por fazer.

Em nossa sessão seguinte, fiquei calada enquanto ele falava. A hora transcorreu – ele falando, eu escutando. Fiquei tão tocada por sua experiência que não ousei interrompê-lo. Gostaria que jovens de toda parte pudessem ouvir o que ele disse. Quero que Billy tenha a palavra final sobre isso:

> Então fui fazer a ressonância, e foi realmente assustador ficar confinado naquele caixão magnético com todos aqueles chiados e ruídos. Havia um som de alarme que ficava disparando. A máquina era o único objeto naquele quarto enorme esterilizado, e o operador ficava sentado numa cabine ao lado. Eram sete e meia da manhã e fazia muito frio. Me deram fones de ouvido com som

tocando para abafar parte do ruído. Eu estava realmente assustado com o que iriam achar no meu corpo.

E o engraçado – não, *triste* – foi que minha vida não passou diante de meus olhos. Nada. Tenho 38 anos e eu só pensava em duas coisas: na sensação que tenho ao segurar a mão do meu filhinho e em como eu não queria deixar minha esposa fazer tudo sozinha. O que parecia óbvio para mim era que eu não estava com medo de perder meu passado. Estava com medo era de perder meu futuro. Senti como se nada na minha vida até poucos anos atrás tivesse importado. Percebi que todas as coisas boas ainda estavam por vir. Eu estava muito aflito e em pânico com a possibilidade de nunca ver meu filho andar de bicicleta, jogar futebol, formar-se na faculdade, casar-se, ter os próprios filhos. E minha carreira ainda começava a progredir.

Não encontraram nada, graças a Deus. Mas aquilo me fez encarar alguns fatos. Visitei minha médica de sempre alguns dias após a ressonância e eu disse que ela precisava me manter firme e forte no mínimo por uns bons 20 anos. Ela declarou que vê muito disso atualmente. Quando as pessoas tinham filhos aos 22 anos, a expectativa era que você estaria vivo para concluir o que começou. Ninguém esquentava com isso. E contou que hoje em dia muitos pais chegam e dizem: "Ei, preciso ficar saudável pelo menos até meus filhos entrarem na faculdade. *Por favor*, faça com que eu chegue lá." Não é um absurdo?

O que não consigo descobrir, e acho que é o que me causa mais pesar, é por que passei tantos anos fazendo coisas inúteis e saindo com pessoas que nem merecem ser lembradas. Para quê? Eu me diverti aos 20, mas precisava ficar fazendo aquilo *por oito anos*? Deitado no aparelho de ressonância magnética, pensei que, se tivesse amadurecido antes, poderia ter trocado cinco anos de baladas e papos furados em cafeterias por cinco com o meu filhinho. Por que ninguém foi sincero e me disse que eu estava desperdiçando a minha vida?

Faça as contas

Seja governado pelo tempo, o mais sábio de todos os conselheiros.

– PLUTARCO, historiador

Para se conseguir coisas importantes, há dois requisitos: um plano e não ter tempo suficiente.

– LEONARD BERNSTEIN, compositor

Em 1962, um espeleólogo francês de 23 anos chamado Michel Siffre passou dois meses em uma caverna.[1] Siffre queria viver sem noção do tempo, isolado das mudanças de luz, som e temperatura. Estava interessado em como as pessoas entendem o tempo na ausência de marcadores óbvios. Quando ele saiu de lá, pensou que tivessem decorrido apenas 25 dias, metade do tempo real. Décadas e vários estudos semelhantes depois, sabemos agora que o cérebro tem dificuldade em medir longos intervalos de tempo sem marcos específicos para tal. Condensamos o tempo que não é marcado. Os dias e anos se passam, e dizemos: "Para onde foi o tempo?"

Os nossos 20 anos podem passar essa sensação. Ao nos formarmos na faculdade, deixamos para trás a única vida que até então conhecemos, rigorosamente organizada por semestres com objetivos claros preestabelecidos. Subitamente, abre-se um leque de opções, sem currículos acadêmicos. Existem dias, semanas, meses e anos, mas nenhuma forma clara de saber quando ou por que algo deve acontecer. Pode ser uma existência desorientadora, como a da caverna. Nas palavras sábias de um jovem: "Na juventude pensa-se sobre o tempo de uma forma totalmente nova. Ela tem uma duração razoável, e um

monte de coisas precisa ocorrer de algum modo."

Laura Carstensen é uma pesquisadora da Universidade de Stanford que estuda o tempo. Quando tinha 21 anos, ela ficou hospitalizada vários meses por causa de um acidente de carro. Durante sua internação, começou a pensar sobre como pessoas jovens e velhas percebem seu tempo restante na Terra. Essas reflexões levaram a uma carreira dedicada a estudar como pensamos sobre idade e tempo, e como isso pode influenciar a maneira como vivemos.

Em um projeto recente, Laura trabalhou com jovens na faixa dos 20 anos para entender melhor por que as pessoas poupam dinheiro ou não para a aposentadoria. Para falar a verdade, em todas as minhas horas de terapia com jovens, planos de aposentadoria quase nunca vieram à tona. Resguardar-se financeiramente com tanta antecedência seria ótimo, mas pagar as contas e gerir as dívidas costumam ser os problemas imediatos a serem resolvidos. Portanto, não foi esse foco dela que captou meu interesse. O que me intrigou foi seu método.

Laura lançou mão da realidade virtual para ajudar os jovens a imaginar seu eu futuro.[2] Em uma fase de seu experimento, voluntários de 25 anos entraram num ambiente de realidade virtual imersivo e, num espelho virtual, viram representações digitais de seu eu atual. Na outra fase, outros voluntários da mesma idade entraram no mesmo ambiente, mas, em vez de verem seu eu atual, depararam com uma versão criada por computador de seu eu futuro, uma projeção de sua aparência quando ficassem velhos.

Depois que os voluntários saíram desse ambiente virtual, pediu-se que depositassem dinheiro numa poupança para a aposentadoria hipotética. Os voluntários que haviam visto o eu atual no espelho reservaram menos da metade do que os que viram o eu futuro.

O estudo traz à tona, ao menos digitalmente, um problema básico do comportamento: o favorecimento do tempo presente. Pessoas de todas as idades e profissões desconsideram o futuro,[3] favorecendo as recompensas do hoje em detrimento daquelas do amanhã. Preferimos ganhar 100 reais este mês a 150 no seguinte. Escolhemos o bolo de chocolate e a roupa nova agora e encaramos a malhação e a conta do cartão de crédito depois. Essa é uma tendência humana,

não específica dos jovens, implícita no vício, na procrastinação, na saúde e, sim, na poupança para a aposentadoria. Costuma ser difícil imaginar e dar peso a coisas que acontecerão futuramente.

Mas os jovens são *especialmente* propensos ao favorecimento do tempo presente. O cérebro deles ainda está desenvolvendo o pensamento prospectivo necessário para prever consequências e planejar o futuro. E quando recorrem a amigos próximos ou pessoas mais velhas com dúvidas cruciais sobre a própria vida, são recebidos com tapinhas nas costas e clichês do tipo: "Vai dar certo. Você tem todo o tempo do mundo."

Além disso, as atividades dos jovens são justificadas com mais frases típicas entusiasmadas, como "Só se é jovem uma vez" ou "Divirta-se enquanto pode". Essas mensagens encorajam os riscos e o que um pesquisador chama de "comportamentos do agora ou nunca",[4] que não nos deixam realmente felizes por muito tempo: exageros nas noitadas, ter vários parceiros sexuais, ignorar responsabilidades, ser preguiçoso, não ter um emprego de verdade.

Repetidamente, os jovens ouvem que têm um tempo infinito para as temidas atribuições da vida adulta, mas pouquíssimo para a parte supostamente boa. Com isso, viver no presente fica fácil; relacioná-lo ao futuro é que dá trabalho.

Certa tarde, eu estava em uma loja de roupas quando ouvi uma conversa entre dois vendedores jovens enquanto dobravam camisas. O vendedor disse à vendedora algo como: "Todo mundo diz que devo parar de fumar charutos. Por quê? Para viver 95 anos em vez de 85? Quem quer viver dez anos a mais quando se está velho, todos os amigos estão mortos e você não tem mais vida? Se parar de fumar significasse que eu poderia passar pelos meus 20 anos de novo, eu parava. Tenho 28. Por que deveria parar de me divertir agora para ficar muito velho e chegar aos 90?"

Deu vontade de lançar o vendedor numa câmara de realidade virtual e mostrar que o câncer no pulmão é horrível em qualquer idade. Ou de conversar com ele sobre como se sentiria se continuasse dobrando roupas aos 31. Mas eu não estava trabalhando, portanto fiquei quieta.

Pelo resto daquele dia, e por vários outros, pensei no que aquele jovem dissera. Não se tratava de charutos nem mesmo de saúde. Tratava-se de tempo. Captei a mensagem de viver o presente, mas o que mais percebi foi que, para ele, era

como se não existisse nada entre os 28 e 85 anos. A vida consistia em ter 20 anos ou estar quase morto. Não houve menção ao que poderia acontecer a partir dos seus 30 anos, menos ainda à ideia de que gostaria de estar vivo – e bem – por várias décadas. Ele não conseguia se imaginar como nada além de um jovem cuja vida girava em torno de seus amigos, mas com o resto da vida sendo uma coisa só.

Muitas culturas fazem uso do *memento mori* para nos lembrar de nossa mortalidade. Em séculos passados, era comum posar para retratos segurando uma rosa morta ou carregar um relógio em forma de caveira representando o tempo passando. No meu consultório, observo que muitos jovens – especialmente aqueles cercados por outros jovens – têm dificuldades em prever a *vida*. Eles precisam de *memento vivi* – ou formas de lembrar que irão viver. Precisam de algo para lembrá-los que a vida continuará depois dos 20 anos, e que poderá até ser maravilhosa.

Rachel cuidava do bar de um restaurante desde que abandonara seu mestrado em saúde pública. Não gostava dessa área de pesquisa e achava que ela e sua graduação em estudos americanos combinavam mais com o curso de direito. O problema foi que, nos dois anos decorridos desde que deixara a pós-graduação, não tomou nenhuma providência para se tornar advogada.

Ela trabalhava no turno da noite e, com frequência, encerradas as atividades, divertia-se lá dentro com os outros funcionários. Ia dormir de madrugada e passava as tardes tentando encontrar amigas que não estivessem trabalhando. Uma noite, após uma balada, uma amiga dormiu na casa dela e, ao saltar da cama às dez da manhã, exclamou: "Meu Deus, não posso acreditar que dormi tudo isso! Tenho um milhão de coisas para fazer. Preciso ir!" Rachel veio ao meu consultório naquele dia sentindo-se incomodamente consciente de dormir quase sempre até o meio-dia.

– Sou muito distraída – ela explicou. – Perco a noção do tempo.

Quando perguntei o que a mantinha assim, Rachel reclamou que seu horário de trabalho a deixava fora de sincronia com o resto do mundo. Além disso, disse, havia sempre coisas para resolver, problemas com namorados e dias gastos "assistindo a maratonas de seriados de TV e tendo pensamentos mágicos". Mesmo quando Rachel tentava realizar alguma coisa, segundo ela, era muito fácil

desistir de fazê-la.

– Olho para o meu computador e tento escrever para um antigo orientador a fim de conseguir uma carta de recomendação para a faculdade de direito. Sei que deveria fazer isso, mas fico muito aliviada quando alguém me chama no bate-papo ou se recebo uma mensagem de texto, porque aí meu pensamento se desvia para outra coisa.

Uma tarde, Rachel apareceu para sua sessão após substituir um colega no turno do almoço. Jogou sua bolsa sobre o divã e resmungou enquanto se sentava:

– Estou de saco cheio de restaurantes, e *odeio* a multidão que vai almoçar. Todos aqueles clientes que chegam e tratam as garçonetes e o pessoal do bar como lixo. E não paro de pensar que eu poderia ter o emprego deles se eu quisesse.

Quando os pacientes dizem se cansar de fazer algo e eu me canso de ouvir sobre aquilo, geralmente significa que está na hora de eles mudarem.

– Vamos falar sobre isso – propus. – Você poderia ter o emprego de quem?

– Dos advogados. Eles não são mais inteligentes do que eu...

– Tudo bem, eles provavelmente não são, mas existem algumas coisas que os distinguem de você agora.

– Um diploma da faculdade de direito. Eu sei.

– É mais do que isso. Ainda tem o exame para a Ordem dos Advogados. E depois tempo para encontrar um novo emprego.

– Eu sei. Eu *sei* – resmungou.

Fiquei sentada um momento, aguardando que a irritação de Rachel diminuísse. Depois disso, prossegui:

– A sensação deve ser de que eu a estou pressionando.

– Sei que você está cumprindo seu papel. Mas as pessoas fazem as coisas mais tarde do que costumavam fazer antes. A vida delas realmente começa aos 30 anos agora.

Pensei nos meus pacientes de 30 e disse:

– Existe uma grande diferença entre *ter* uma vida aos 30 e *começar* uma vida aos 30.

Fui até minha escrivaninha e peguei prancheta, papel e lápis.

– Estou fazendo uma linha do tempo. Me ajude a preenchê-la.

– *Me poupe* dessa linha do tempo – Rachel falou devagar, com um olhar apavorado. – Não vou ser uma dessas loucas que preparam o enxoval do casamento enquanto ainda estão solteiras. Digo a todo mundo que só vou casar aos 40 e ter meu primeiro filho aos 45. *Não quero* uma linha do tempo.

– Parece que você precisa de uma – contra-ataquei.

Há muito favorecimento do tempo presente especialmente entre jovens que criam uma grande distância psicológica entre o agora e o depois.[5] Pode parecer que o amor ou o trabalho seja uma realidade remota, e um exemplo disso é Rachel prevendo casamento e filhos para décadas à frente. O futuro também pode parecer distante *socialmente*, quando nos divertimos com pessoas que não falam sobre ele, e *espacialmente*, se imaginamos que acabaremos nos estabilizando em algum lugar diferente do atual.

O problema de nos sentirmos distantes do futuro é que isso leva à abstração, que leva à distância, e entramos em um círculo vicioso. Quanto mais fora de nosso alcance o amor e o trabalho parecem, menos precisamos pensar neles. E quanto menos pensamos, mais distantes parecem. Comecei a esboçar uma linha do tempo para aproximar o futuro e tornar o pensamento de Rachel mais concreto.

– Você está com 26 anos. Quando irá começar a faculdade de direito? – perguntei, lápis a postos.

– Não sei exatamente. Sua linha do tempo está me deixando nervosa – ela riu – de tanto que odeio me comprometer com o ano seguinte ou com qualquer coisa. Mas definitivamente aos 30. Com certeza *não* estarei trabalhando no bar com essa idade.

– Ok. Se você começar na faculdade aos 30, levará no mínimo cinco anos para se formar. Depois disso, provavelmente mais um ano para passar na prova da Ordem dos Advogados e arrumar um emprego. Ao todo são no mínimo seis anos. Então, se você começar aos 30, será como um desses advogados do restaurante só após seis anos. Você terá 36. Que tal?

– Por mim tudo bem...

– Quando você disse que queria se casar? Aos 40? – Anotei aquilo na linha do tempo.

Rachel começou a parecer hesitante.

– E um bebê aos 45? Tem certeza?

– Não, não absoluta. Só quis dizer que essas coisas estão bem distantes para mim. Não estou me preocupando com isso agora.

– Exatamente. Você está deixando isso nesse lugar distante e abstrato. Mas quando você realmente gostaria de se casar e ter filhos? – perguntei, apagando a anotação na linha do tempo.

– Eu definitivamente queria ter meu primeiro filho aos 35 e me casar um pouco antes, provavelmente. Não quero ser uma mãe *mais velha.*

– Isso me parece mais sensato – observei, enquanto revisava a linha do tempo. – Então entre 30 e 35 anos você prevê faculdade de direito, casamento e bebê. Serão cinco anos sobrecarregados. Parece bom para você ter um bebê durante a faculdade?

– Parece horrível! Não, não é isso que eu quero. Além disso, talvez eu não queira trabalhar em horário integral após ter o bebê.

– Você pode se casar e ter um filho agora?

– Não, Dra. Jay! Não tenho nem namorado!

– Rachel, as contas de sua vida não estão fechando. Você planeja fazer todas essas coisas entre os 30 e 35, mas diz que não quer fazer tudo ao mesmo tempo.

– Não, não quero.

– Então o momento de entrar na faculdade é agora.

– Estou vendo que também é agora que devo parar de sair com pessoas aleatórias com quem não quero me relacionar seriamente – Rachel disse.

– Provavelmente.

Uma vez que a faculdade de direito pareceu menos distante para Rachel, tornou-se mais concreta. Minha paciente começou a se preparar para entrar na faculdade. Fez uma lista de todas as diferenças entre ela e seu clientes advogados no restaurante. Deixou de trabalhar no bar e aceitou um emprego num escritório de advocacia, para conseguir algumas cartas de referência. Cerca de dois anos depois, ela começou sua graduação.

Rachel ouvira dizer que hoje as "pessoas fazem as coisas mais tarde do que costumavam fazer antes", mas não estava claro o que isso realmente significava para seus 20 anos. Uma vez que conseguiu discernir como queria sua vida aos 30, o que fazer antes disso tornou-se mais urgente e definido. Uma linha do tempo

não é uma câmara de realidade virtual, mas pode ajudar nosso cérebro a ver o tempo como ele realmente é: limitado. Pode nos dar uma razão para nos levantarmos de manhã e começarmos a agir.

Na faixa dos 20 anos começamos a criar nosso senso de tempo, a ter planos para os anos à frente. É difícil saber como começar nossa carreira ou quando iniciar nossa família. É tentador permanecer distraído e manter tudo a distância. Mas os que vivem sem essa noção de tempo não costumam ser felizes. É como habitar uma caverna onde nunca sabemos que horas são, o que deveríamos fazer ou por que, às vezes até ser tarde demais.

Enquanto cursava a faculdade de direito, Rachel me enviou esta mensagem:

> Achei que, se eu não participasse da vida adulta, o tempo pararia. Mas não parou. Continuou avançando, assim como as pessoas à minha volta. Agora vejo que preciso começar – e avançar. Tento planejar coisas para anos à frente pelas quais me esforçar – corridas de 5 quilômetros ou meu estágio de verão –, e assim vou treinando ser mais focada no futuro.
>
> Além disso, minha melhor amiga daqui é residente médica. Ela tem 33 anos – exatamente cinco a mais do que eu – e conversamos bastante. É estranho pensar que ela não tem mais de 20 anos, porque o que ela é e o que está fazendo de sua vida não parecem tão distantes de onde estou. Isso só me ajuda a perceber que meus 20 anos passarão voando, por isso faço questão de aproveitar com calma esses poucos anos desimpedidos que ainda tenho. Dito isso, estou contente por estar na faculdade, e até arrumei um emprego. Na verdade, estou empolgada por ter planos de saúde e de aposentadoria. Quero curtir meus 20 anos, mas quero um final feliz também.

Como se consegue o final feliz? John Irving deve saber. Um de meus escritores favoritos, ele é autor desses épicos de ficção que atravessam gerações e sempre terminam bem. Como ele consegue? Ele diz: "Sempre começo pela última frase. Depois vou retrocedendo ao longo da trama até o ponto que a história deveria começar."[6] Isso parece muito trabalhoso, especialmente comparado com a fantasia de que os grandes escritores se sentam e vão até onde a história os conduz. Irving nos mostra que boas histórias, e finais felizes, são mais

premeditados do que isso.

A maioria dos jovens não consegue escrever a última frase de sua vida, porém, quando pressionados, geralmente identificam coisas que querem – ou não – nos 30, 40 ou 60 anos e retrocedem a partir de lá. É assim que você obtém o próprio épico que atravessa gerações e chega ao final feliz. É assim que você vive sua vida em tempo real.

EPÍLOGO

As coisas vão se resolver?

A melhor parte de ter a idade que tenho é saber como minha vida se desenrolou.

– SCOTT ADAMS, cartunista

Existe um cartaz na entrada do Parque Nacional das Montanhas Rochosas que diz em letras garrafais: AS MONTANHAS NÃO SE IMPORTAM.[1] É um cartaz sobre preparação, e prossegue instruindo os montanhistas sobre raios, avalanches e o equipamento apropriado. Eu tinha uns 25 anos quando vi esse cartaz pela primeira vez. Foi assustador, mas recordo que imediatamente gostei dele. Foi significativo para mim porque passou a mensagem necessária sem meias palavras. Aquilo me lembrava que, ao adentrar na floresta, eu precisava saber onde estava me metendo e deveria estar preparada. Se ao final da tarde eu estivesse num pico em meio a uma tempestade com relâmpagos, não importaria se eu pretendia sair de lá mais cedo nem se eu era uma pessoa realmente legal. A vida adulta é um pouco assim. Existem coisas que simplesmente são como são. A atitude mais inteligente é se informar o máximo possível sobre elas.

De uma forma ou de outra, quase todo paciente jovem que tenho indaga: "As coisas vão se resolver?" A incerteza por trás dessa pergunta é o que torna a vida dos jovens tão difícil, mas também é o que faz a ação nesse período ser tão possível e tão necessária. É perturbador não saber o que vai acontecer no futuro e, de certo modo, assusta ainda mais pensar que o que faremos de nossa vida na juventude o estará determinando. É quase um alívio imaginar que esses anos não são reais, que os empregos e relacionamentos ao longo dos 20 anos não

importam. Mas uma carreira dedicada a estudar o desenvolvimento de adultos me informa que isso está longe de ser verdade. E anos ouvindo atentamente pacientes e alunos me fizeram saber que, bem no fundo, os jovens querem ser levados a sério e que sua vida também seja. Querem saber que o que fazem tem importância – e tem mesmo.

Não existe uma fórmula para ter uma vida boa nem uma vida certa ou errada. Mas há escolhas e consequências, portanto parece justo os jovens conhecerem aquelas ao seu alcance. Desse modo, o futuro vai parecer bom quando você enfim chegar lá. A melhor parte de ficar mais velho é saber como sua vida se desenrolou, especialmente se você gosta do que faz diariamente. Se você está prestando atenção em sua vida aos 20 anos, os verdadeiros dias de glória ainda estão por vir.

Vi o cartaz AS MONTANHAS NÃO SE IMPORTAM quando fiz um passeio pelas Montanhas Rochosas. Provavelmente pelo fato de o cartaz ter me afetado de alguma forma, parei no escritório do parque a fim de conferir meu itinerário com o guarda-florestal. Para chegar ao primeiro vale em que iria acampar, eu precisava caminhar alguns quilômetros e subir uma trilha íngreme na base de uma montanha. Depois cruzaria diagonalmente um despenhadeiro com neve para atingir a selada entre dois picos.

Aquilo não era especialmente perigoso, dado que eu tinha experiência e dispunha do equipamento certo. Mas eu precisava chegar ao despenhadeiro nevado com rapidez suficiente para poder transpô-lo antes que as horas de calor do sol o tornassem escorregadio. Eu sabia em que ritmo deveria avançar e o ângulo do despenhadeiro, mas mesmo assim estava nervosa.

Enquanto eu recolhia meus mapas e me preparava para ir, hesitei e perguntei ao guarda-florestal:

– Será que vou conseguir?

Ele me fitou e respondeu:

– Você ainda não decidiu.

Naquele momento, fiquei achando que aquele homem não era um guarda-florestal muito bom. Agora sou obrigada a rir. Ele me disse o que digo diariamente aos meus pacientes jovens, que é o tema deste livro: o futuro não está escrito nas estrelas. Não existem garantias. Portanto, reivindique sua vida

adulta. Seja objetivo. Vá trabalhar. Escolha sua família. Faça as contas. Crie a própria certeza. Não seja definido pelo que não conhecia ou não fez.

Você está decidindo sua vida neste exato momento.

NOTAS

PREFÁCIO
A idade decisiva

1 Ver o artigo de W. R. Mackavey, J. E. Malley e A. J. Stewart, "Remembering Autobiographically Consequential Experiences: Content Analysis of Psychologists' Accounts of Their Lives", em *Psychology and Aging* 6 (1991), pp. 50-59. Nesse estudo, eventos autobiográficos importantes foram divididos por períodos de desenvolvimento, não em espaços de dez anos. Para descobrir qual década da vida continha as experiências mais significativas, reanalisei os dados calculando o número médio delas por ano em cada período de desenvolvimento. Depois ponderei cada ano individualmente com o número obtido, fazendo pontos de corte nas décadas.

INTRODUÇÃO
Tempo real

1 Para um relato abrangente de como a geração baby boomer difere dos jovens do século XXI, ver o livro de Neil Howe e William Strauss, *Millennials Rising: The Next Great Generation* (Nova York: Vintage, 2000).

2 Para informações atualizadas sobre os jovens do século XXI, veja o relatório de 2010 do Pew Research Center, "Millennials: Confident. Connected. Open to Change", disponível em http://pewresearch.org/millennials.

3 Ver "The Bridget Jones Economy: Singles and the City How Young Singles Shape City Culture, Lifestyles, and Economics", na *The Economist* de 22 de dezembro de 2001.

4 Da matéria de capa de domingo, 16 de janeiro de 2005, da revista *Time*, intitulada "Meet the Twixters", por Lev Grossman. Grossman fornece um artigo abrangente e acessível sobre as mudanças econômicas, sociológicas e culturais que contribuíram para que jovens na faixa dos 20 anos, ou os *twixters*, tivessem a sensação de viver numa fase intermediária entre a adolescência e a vida adulta.

5 De "The Odyssey Years", por David Brooks, para o *New York Times* de 9 de outubro de 2007.

6 O pesquisador Jeffrey Jensen Arnett cunhou o termo "*emerging adulthood*" ("vida adulta emergente") para se referir a jovens entre 18 e 25 anos. Arnett fez excelentes pesquisas relativas a essa faixa etária, algumas das quais estão incluídas neste livro. Aproveito as pesquisas de Arnett, mas não o termo "adulto emergente", porque estou discutindo todo o período dos 20 aos 30 anos. Além disso, não acho que os jovens achem motivador não serem considerados adultos.

7 Ver o livro de Richard Settersten e Barbara E. Ray, *Not Quite Adults: Why 20-somethings Are Choosing a Slower Path to Adulthood, and Why it's Good for Everyone* (Nova York: Bantam Books, 2010).

8 Ver "10 Ideas Changing the World Right Now", de Catherine Mayer, para a revista *Time* de 12 de março de 2009.

9 Para um exame minucioso da economia pós-moderna e suas consequências, leia o artigo de Richard Sennett, "The New Political Economy and Its Culture", em *The Hedgehog Review* 12 (2000), pp. 55-71.

10 As estatísticas atuais se encontram no Bureau of Labor Statistics, http://www.bls.gov/cps/.

11 Para um artigo sobre a competição por estágios não remunerados, leia "Unpaid Work, But They Pay for Privilege", de Gerry Shih, para o *New York Times* de 8 de agosto de 2009.

12 Para informações atualizadas sobre os jovens do século XXI, veja o relatório do Pew Research Center de 2010, "Millennials: Confident. Connected. Open to Change", disponível em http://pewresearch.org/millennials.

13 Além do relatório do Pew Center, outra fonte de informações atualizadas sobre adultos jovens nos Estados Unidos é a Network on Transitions to

Adulthood, em www.transitions2adulthood.com.

14 Ver Capítulo 1 do livro de Jeffrey Jensen Arnett *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (Nova York: Oxford University Press, 2004).

15 Ver "The Kids Are Actually Sort of Alright" de Noreen Malone para a revista *New York* de 24 de outubro de 2011.

16 Citação de Francis Bacon.

17 Ver o estudo de S. M. Bianchi, "Family Change and Time Allocation in American Families", apresentado na conferência de novembro de 2010 para a Focus on Workplace Flexibility, disponível em http://workplaceflexibility.org. A pesquisa de Bianchi é discutida mais detalhadamente neste livro no Capítulo Faça as contas.

18 "Período sensível" é o termo técnico correto. Um período *crítico* é aquele durante o qual se tem a única chance de se desenvolver algo. Ao longo do período *sensível* é mais fácil para que algo se desenvolva. Uso o termo "período crítico" por ser mais familiar e estar alinhado com a frase de Chomsky – em que ele também ignora a diferença entre um período sensível e um período crítico – no início deste capítulo.

19 Ver "What Is It About 20-Somethings?", de Robin Marantz Henig, para o *New York Times* de 18 de agosto de 2010.

20 Extraído da matéria de capa de domingo, 16 de janeiro de 2005, para a revista *Time*, intitulada "Meet the Twixters", por Lev Grossman.

TRABALHO
Capital de identidade

1 A história de Erikson foi contada em muitos lugares. Para um relato completo, veja o livro de Lawrence J. Friedman, *Identity's Architect: A Biography of Erik Erikson* (Nova York: Scribner, 1999).

2 Termo introduzido pelo sociólogo James Côté. Para uma explicação mais completa, ver pp. 208-212 do livro de Côté, *Arrested Adulthood: The Changing Nature of Maturity and Identity* (Nova York: New York University Press, 2000).

3 Do clássico livro de Erik Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (Nova York: Norton, 1968).

4 Ver o artigo de pesquisa de J. E. Marcia, "Development and Validation of Ego-Identity Status", em *Journal of Personality and Social Psychology* 3 (1966), pp. 551-558; o artigo de J. E. Côté e S. J. Schwartz, "Comparing Psychological and Social Approaches to Identity: Identity Status, Identity Capital, and the Individualization Process", em *Journal of Adolescence* 25 (2002), pp. 571-586; e o artigo de S. J. Schwartz, J. E. Côté e J. J. Arnett, "Identity and Agency in Emerging Adulthood: Two Developmental Routes in the Individuation Process", na *Youth Society* 2 (2005), pp. 201-220.

5 Esta citação vem de "How a New Jobless Era Will Transform America", por Don Peck, para a *The Atlantic* de março de 2010.

6 Em "Stop-Gap Jobs Rob Graduates of Ambition", Rosemary Bennett relata as novas pesquisas de Tony Cassidy e Liz Wright apresentadas à Sociedade Britânica de Psicologia em *The Times* (Londres) de 5 de abril de 2008.

7 Ver o artigo de pesquisa de K. Mossakowski, "Is the Duration of Poverty and Unemployment a Risk Factor for Heavy Drinking?", em *Social Science and Medicine* 67 (2008), pp. 947-955.

8 Ver "How a New Jobless Era Will Transform America", por Don Peck, para a *The Atlantic* de março de 2010, bem como "Hello, Young Workers: The Best Way to Reach the Top Is to Start There", por Austan Goolsbee, para o *New York Times* de 25 de maio de 2006.

9 Ver "The Other Midlife Crisis", de Ellen E. Schultz e Jessica Silver-Greenberg, para o *Wall Street Journal* de 18 de junho de 2011.

Vínculos fracos

1 Existe certa polêmica sobre quem cunhou esse termo: Michel Maffesoli, um sociólogo francês que escreveu *Les Temps des tribus: Le Déclin de l'individualisme dans les sociétés de masses*, em 1988, ou Ethan Watters, uma escritora americana que escreveu sobre tribos urbanas num artigo da *New York Times Magazine* em 2001 e depois um livro intitulado *Urban Tribes*, em 2003.

2 Os trabalhos de M. Granovetter definidores do tema são o artigo "The Strength of Weak Ties", em *American Journal of Sociology* 78 (1973), pp. 1360-1380, e seu estudo seguinte de 1983, "The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited", em *Sociological Theory* 1 (1983), pp. 201-233.

3 No artigo de M. McPherson, L. Smith-Lovin e J. M. Cook, "Birds of a Feather: Homophily in Social Networks", em *Annual Review of Sociology* 27 (2001), pp. 415-444. A citação está na página 415.

4 Ver artigo de D. M. Boyd e N. B. Ellison, "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship", em *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (2008), pp. 210-230.

5 Ver artigo de R. Coser, "The Complexity of Roles as a Seedbed of Individual Autonomy", em *The Idea of Social Structure: Papers in Honor of Robert K. Merton*, organizado por L. A. Coser (Nova York: Harcourt Brace Jovanovich, 1975); a citação pode ser encontrada na página 242. Ver também no livro de Rose Coser, *In Defense of Modernity* (Stanford, CA: Stanford University Press, 1991), como papéis sociais complexos e múltiplos fomentam indivíduos mais ricos.

6 Ver o artigo de B. Bernstein, "Elaborated and Restricted Codes: Their Social Origins and Some Consequences", em *American Anthropologist* 66 (1964), pp. 55-69.

7 Esta citação se encontra nas páginas 216-217 de *The Autobiography of Benjamin Franklin* (A autobiografia de Benjamin Franklin), organizada por J. Bigelow (Filadélfia: Lippincott, 1900, fac-símile do original de 1868).

8 Para uma discussão sobre o que mais tarde passou a ser chamado "efeito Ben Franklin", ver o artigo de J. Jecker e D. Landy, "Liking a Person as a Function of Doing Him a Favour", em *Human Relations* 22 (1968), pp. 371-378. Para o artigo clássico delineando a técnica do pé na porta, ver o artigo de J. L. Freedman e S. C. Fraser, "Compliance without Pressure: The Foot-in-the-Door Technique", em *Journal of Personality and Social Psychology* 4 (1966), pp. 195-202.

9 Ver o artigo de S. G. Post, "Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good", no *International Journal of Behavioral Medicine* 12 (2005), pp. 66-77.

10 Ver o artigo de A. Luks, "Doing Good: Helper's High", em *Psychology Today* 22 (1988), pp. 39-40.

11 Erik Erikson não só escreveu sobre adultos jovens, como foi também o primeiro psicólogo a propor um modelo de desenvolvimento em estágios psicossociais se estendendo do nascimento à morte. Os dois últimos estágios do

modelo de oito estágios de Erikson são a Generatividade e a Integridade do Ego. Ambos ocorrem no meio e no final da vida adulta, respectivamente, e incluem o esforço por se sentir realizado e dotado de um objetivo. Ajudar os outros é uma maneira de os adultos acrescentarem sentido à própria vida.

12 Ver o artigo de L. L. Carstensen, D. M. Isaacowitz e S. T. Charles, "Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity", em *American Psychologist* 54 (1999), pp. 165-181.

O conhecido impensado

1 Ver o artigo de S. Iyengar e M. Lepper, "When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?", em *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), pp. 995-1.006, bem como o livro de Iyengar *The Art of Choosing* (Nova York: Twelve, 2010).

2 Expressão cunhada pelo psicanalista Christopher Bollas.

Minha vida deveria parecer melhor no Facebook

1 Ver o artigo de J. B. Walther, B. Van Der Heide, S-Y Kim, D. Westerman e S. T. Tong, "The Role of Friends' Appearance and Behavior on Evaluations of Individuals on Facebook: Are We Known by the Company We Keep?", em *Human Communication Research* 34 (2008), pp. 28-49.

2 Ver o artigo de T. A. Pempek, Y. A. Yermolayeva e S. L. Calvert, "College Students' Social Networking Experiences on Facebook", em *Journal of Applied Developmental Psychology* 30 (2009), pp. 227-238.

3 Ver o artigo de J. B. Walther, B. Ven Der Heide, S-Y Kim, D. Westerman e S. T. Tong, "The Role of Friends' Appearance and Behavior on Evaluations of Individuals on Facebook: Are We Known by the Company We Keep?", em *Human Communication Research* 34 (2008), pp. 28-49.

4 Estudo de A. Joinson "Looking At, Looking Up, or Keeping Up with People? Motives and Uses of Facebook", apresentado no Proceeding of the 26th Annual SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (2008). Ver também o artigo de C. Lampe, N. Ellison e C. Steinfield, "A Face(book) in the Crowd: Social Searching vs. Social Browsing", apresentado nos Proceedings of

the 2006 20th Anniversary Conference on Computer Supported Cooperative Work.

5 Ver "Many with New College Degree Find the Job Market Humbling", por Catherine Rampell para o *New York Times* de 18 de maio de 2011.

6 Karen Horney cunhou as expressões "tirania dos deverias" e "busca da glória". Essas distorções do desenvolvimento são descritas em seu livro *Neurosis and Human Growth*. A edição do 40º Aniversário foi publicada em 1991 (Nova York: W. W. Norton).

A vida personalizada

1 Uso o termo "vida personalizada" neste capítulo porque estava me baseando na própria experiência do meu paciente Ian. Mas a ideia de que vidas predefinidas não estão mais disponíveis e que cabe aos jovens juntar as partes de seu eu com as de uma vida foi defendida por outros teóricos. Aqueles em quem mais me baseei no meu trabalho com jovens são o psicólogo Erik Erikson e os sociólogos James Côté e Richard Sennett.

2 Esta frase é de Edith Wharton.

3 Ver o artigo de V. L. Vignoles, X. Chryssochoou e G. M. Breakwell, "The Distinctiveness Principle: Identity, Meaning, and the Bounds of Cultural Relativity", em *Personality and Social Psychology Review* 4 (2000), pp. 337-354.

4 Stan Davis cunhou o termo "mass customization" (personalização em massa) em seu livro *Future Perfect* (Nova York: Basic Books, 1987).

5 Para uma introdução a como a customização dos produtos permite que os consumidores expressem sua singularidade e obtenham um melhor ajuste, veja o artigo de N. Franke e M. Schreier, "Why Customers Value Mass-Customized Projects: The Importance of Process Effort and Enjoyment", no *Journal of Product Innovation Management* 27 (2010), pp. 1.020-1.031, e N. Franke e M. Schreier, "Product Uniqueness as a Driver of Customer Utility in Mass Customization", em *Marketing Letters* 19 (2007), pp. 93-107.

6 Do livro de Thomas Frank *Conglomerates and the Media* (Nova York: The New Press, 1997), trecho disponível on-line no *Utne Reader* em http://www.utne.com/1997-11-01/let-them-eat-lifestyle.aspx. Ver também o

livro de Frank *The Conquest of Cool: Business Culture, Counterculture, and the Rise of Hip Consumerism* (Chicago: University of Chicago Press, 1998).

AMOR
Uma conversa sofisticada

1 Ver "Advice for High School Graduates", por David Brooks, para o *New York Times* de 10 de junho de 2009.

2 Ver"The Demise of Dating" de Charles M. Blow para o *New York Times* de 13 de dezembro de 2008.

3 Do relatório Vital and Health Statistics, do CDC: "Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States", divulgado em julho de 2002, disponível on-line em http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_022.pdf.

4 Ver a tabela de 2009 do United States Census Bureau, "Median Age at First Marriage, by Sex: 1890 to the Present", em www.census.gov.

5 Ver os artigos de Kay Hymowitz de 2008 para o *City Journal*, "Child-Man in the Promised Land: Today's Single Young Men Hang Out in a Hormonal Libido Between Adolescence and Adulthood" e "Love in the Time of Darwinism: A Report from the Chaotic Postfeminist Dating Scene, Where Only the Strong Survive", ambos disponíveis on-line em www.city-journal.org.

6 Esta citação é de Samuel Johnson, e também aparece na página 114 do livro de J. J. Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (Nova York: Oxford University Press, 2004).

7 Uma leitura obrigatória para qualquer filho de pais separados, ou para estes mesmos, é *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25-Year Landmark Study*, de Judith S. Wallerstein, Julia M. Lewis e Sandra Blakeslee (Nova York: Hyperion, 2000).

8 Do relatório Vital and Health Statistics, do CDC: "Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States" divulgado em julho de 2002, disponível on-line em http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_022.pdf.

9 O Mills Longitudinal Study é um estudo que vem sendo feito há 50 anos sobre o desenvolvimento de adultos, que acompanhou cerca de 100 mulheres que se

graduaram na Mills College, em Oakland, Califórnia, no início da década de 1960. Um dos estudos mais longevos sobre mulheres no mundo, o Mills Study gerou mais de 100 publicações acadêmicas. O estudo está atualmente abrigado na Universidade da Califórnia, Berkeley, e é dirigido pelos pesquisadores Ravenna Helson e Oliver P. John.

10 Para uma análise das perspectivas teóricas sobre a relação entre a idade com que se casa e o sucesso matrimonial, bem como dados preliminares que mostram que casamentos tardios podem ser menos felizes, veja o artigo de N. D. Glenn, J. E. Uecker e R. W. B. Love Jr., "Later First Marriage and Marital Success", em *Social Science Research* 39 (2010), pp. 787-800.

11 Este termo foi cunhado no livro de J. J. Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (Nova York: Oxford University Press, 2004).

Escolhendo sua família

1 Para um estudo interessante de como a extroversão leva a um status maior nos grupos, veja o artigo de C. Anderson, O. P. John, D. Keltner e A. M. Kring, "Who Attains Social Status? Effects of Personality and Physical Attractiveness in Social Groups", em *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001), pp. 116-132.

2 Ver Arthur Jensen, *Bias in Mental Testing* (Nova York: Free Press, 1980).

3 Para um exame da autoconfiança e como isso se transforma em sucesso, veja a obra definitiva de Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Nova York: Worth Publishers, 1997).

4 Encontrei o artigo a que Emma se referia, e é realmente engraçado. Ver "Weekend with Boyfriend's Parents Explains a Lot", em *The Onion*, edição 38-02 de 23 de janeiro de 2002.

O efeito coabitação

1 Ver o artigo de D. Popenoe, "Cohabitation, Marriage, and Child Well-Being", disponível no National Marriage Project em http://www.virginia.edu/marriageproject.

2 Para essa estatística, veja o artigo de D. Popenoe e B. D. Whitehead de 2001, "State of Our Unions", disponível no National Marriage Project em http://www.virginia.edu/marriageproject.

3 Para uma pesquisa aprofundada do efeito coabitação, veja o artigo de C. C. Cohan e S. Kleinbaum, "Toward a Greater Understanding of the Cohabitation Effect: Premarital Cohabitation and Marital Communication", no *Journal of Marriage and Family* 64 (2004), pp. 180-192, e o artigo de S. M. Stanley, G. K. Rhoades e H. J. Markman, "Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect", em *Family Relations* 55 (2006), pp. 499-509.

4 Ver o artigo de 2008 "State of Our Unions" do National Marriage Project em http://www.virginia.edu/marriageproject.

5 Ver o artigo de J. M. Lindsay, "An Ambiguous Commitment: Moving into a Cohabitation Relationship", em *Journal of Family Studies* 6 (2000), pp. 120-134; S. M. Stanley, G. K. Rhoades e H. J. Markman, "Sliding Versus Deciding"; e W. D. Manning e P. J. Smock, "Measuring and Modeling Cohabitation: New Perspectives from Qualitative Data", em *Journal of Marriage and Family* 67 (2005), pp. 989-1.002.

6 Ver o artigo de S. M. Stanley, G. K. Rhoades e H. J. Markman, "Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect", em *Family Relations* 55(2006), pp. 499-509."

7 Ver "Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States", dos Centers for Disease Control and Prevention, Vital and Health Statistics, série 23, número 22, julho de 2002, bem como "Marriage and Cohabitation in the United States", também dos Centers for Disease Control and Prevention, Vital and Health Statistics, série 23, número 28, fevereiro de 2010.

8 Ver o artigo de G. K. Rhoades, S. M. Scott e H. J. Markman, "The Pre-Engagement Cohabitation Effect: A Replication and Extension of Previous Findings", em *Journal of Family Psychology* 23 (2009), pp. 107-111; o artigo de G. H. Kline, S. M. Scott, H. J. Markman, P. A. Olmos-Gallo, M. St. Peters, S. W. Whitton e L. M. Prado, "Timing Is Everything: Pre-Engagement Cohabitation and Increased Risk for Poor Marital Outcomes", em *Journal of Family Psychology* 18 (2004), pp. 311-318; e o artigo de G. K. Rhoades, S. M. Scott e H. J. Markman, "Pre-Engagement Cohabitation and Gender Asymmetry in

Marital Commitment", em *Journal of Family Psychology* 20 (2006), pp. 553-560.

9 Ver qualquer pesquisa sobre aprisionamento e desconto intertemporal, especialmente o estudo de G. Zauberman, "The Intertemporal Dynamics of Consumer Lock-in", em *Journal of Consumer Research* 30 (2003), pp. 405-419.

10 Ver S. M. Stanley, G. K. Rhoades e H. J. Markman, "Sliding Versus Deciding".

Namorando qualquer um

1 Esse insight vem do estudo de Masud Khan, "Toward an Epistemology of Cure", publicado em seu livro *The Privacy of the Self* (Nova York: International Universities Press, 1974).

2 Ver o estudo de D. C. Rubin, T. A. Rahhal e L. W. Poon, "Things Learned in Early Adulthood Are Remembered Best", em *Memory & Cognition* 26 (1998), pp. 3-19, bem como o artigo de A. Thorne, "Personal Memory Telling and Personality Development", em *Personality and Social Psychology Review* 4 (2000), pp. 45-56.

3 Ver o artigo de T. Habermas e S. Bluck, "Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence" , em *Psychological Bulletin* 126 (2000), pp. 748-769, bem como o artigo de M. Pasupathi, "The Social Construction of the Personal Past and Its Implications for Adult Development", em *Psychological Bulletin* 127 (2001), pp. 651-672.

4 Para um trabalho sobre a narrativa como um aspecto da identidade, veja o trabalho de D. P. McAdams e J. L. Pals, especialmente seu artigo "A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality", em *American Psychologist* 61 (2006), pp. 204-217.

5 Ver o artigo de A. Thorne, K. C. McLean e A. M. Lawrence, "When Remembering Is Not Enough: Reflecting on Self-Defining Memories in Late Adolescence", em *Journal of Personality* 72 (2004), pp. 513-541.

6 Ver o estudo de B. Rimé, B. Mesquita, P. Philippot e S. Boca, "Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion", em *Cognition & Emotion* 5 (1991), pp. 435-465.

7 Ver D. P. McAdams e J. L. Pals, "A New Big Five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality", em *American Psychologist* 61 (2006), pp. 204-217.

8 Para entender a função de ser "visto" por seus pais, e de ouvir histórias sobre sua vida serem contadas várias vezes à medida que você cresce, leia o artigo de R. Fivush, C. A. Haden e E. Reese, "Elaborating on Elaborations: Role of Maternal Reminiscing Style in Cognitive and Socioemotional Development", em *Child Development* 77 (2006), pp. 1.568-1.588.

Afinidade

1 Ver o artigo de C. Anderson, D. Keltner e O. P. John, "Emotional Convergence Between People over Time", em *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003), pp. 1.054-1.068; o artigo de G. Gonzaga, B. Campos e T. Bradbury, "Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples", em *Journal of Personality and Social Psychology* 93 (2007), pp. 34-48; o estudo de S. Luo e E. C. Klohnen, "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple-Centered Approach", em *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005), pp. 304-326; e o artigo de D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig e D. S. Berry, "Match Makers and Deal Breakers: Analyses of Assortative Mating in Newlywed Couples", em *Journal of Personality* 72 (2004), pp. 1.029-1.068.

2 Para artigos sobre diferentes tipos de semelhanças entre casais, ver: estudo de E. Berscheid, K. Dion, E. Hatfield e G. W. Walster, "Physical Attractiveness and Dating Choice: A Test of the Matching Hypothesis", em *Journal of Experimental Social Psychology* 7 (1971), pp. 173-189; estudo de T. Bouchard Jr. e M. McGue, "Familial Studies of Intelligence: A Review", em *Science* 212 (1981), pp. 1.055-1.059; estudo de D. M. Buss, "Human Mate Selection", em *American Scientist* 73 (1985), pp. 47-51; estudo de A. Feingold, "Matching for Attractiveness in Romantic Partners and Same-Sex Friends: A Meta-Analysis and Theoretical Critique", em *Psychological Bulletin* 104 (1988), pp. 226-235; estudo de D. T. Y Tan e R. Singh, "Attitudes and Attraction: A Developmental Study of the Similarity-Attraction and Dissimilarity-Repulsion Hypotheses", em *Personality and Social Psychology Bulletin* 21 (1995), pp. 975-986; estudo de S. G. Vandenberg, "Assortative Mating, or Who Marries Whom?", em *Behavior Genetics* 11 (1972), pp. 1-21; e estudo de G. L. White, "Physical Attractiveness and Courtship Process", em *Journal of Personality and Social Psychology* 39

(1980), pp. 660-668.

3 Para estudos indicando que a semelhança de personalidade aumenta a satisfação dos casais, veja G. Gonzaga, B. Campos e T. Bradbury, "Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples"; S. Luo e E. C. Klohnen, "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds"; o estudo de R. Gaunt, "Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?", em *Journal of Personality* 74 (2006), pp. 1.401-1.420; o estudo de J. S. Blum e A. Mehrabian, "Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction", em *Journal of Personality* 67 (1999), pp. 93-125; o estudo de A. Caspi e E. S. Herbener, "Continuity and Change: Assortative Marriage and the Consistency of Personality in Adulthood", em *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990), pp. 250-258; e o estudo de R. W. Robins, A. Caspi e T. E. Moffitt, "Two Personalities, One Relationship: Both Partners' Personality Traits Shape the Quality of their Relationship", em *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), pp. 251-259. Para obras que sustentam que a semelhança de personalidade não prevê a satisfação, veja o artigo de K. S. Gattis, S. Berns, L. E. Simpson e A. Christensen, "Birds of a Feather or Strange Birds? Ties among Personality Dimensions, Similarity, and Marital Quality", em *Journal of Family Psychology* 18 (2004), pp. 564-574; e D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig e D. S. Berry, "Match Makers and Deal Breakers".

4 Ver o estudo de H. J. Eysenck, "Genetic and Environmental Contributions to Individual Differences", em *Journal of Personality* 58 (1990), pp. 245-261, bem como S. Luo e E. C. Klohnen, "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds".

5 Ver release do eHarmony, "New Research Finds eHarmony Couples Are Significantly Happier in Their Marriages Than Non-eHarmony Couples", de 2 de fevereiro de 2006: http://www.eharmony.com/press/release/1.

6 Ver S. Luo e E. C. Klohnen, "Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds".

7 Ver "Blinded by Science in the Online Dating Game", de Alina Tugend para o *New York Times* de 17 de julho de 2009.

8 Existem numerosos artigos acadêmicos sobre os Cinco Grandes. Para um

artigo recente e definitivo, veja o estudo de O. P. John, L. P. Naumann e C. J. Soto, "Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues", em O. P. John, R. W. Robins e L. A. Pervin (orgs.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, terceira edição (Nova York: Guilford Press, 2010), pp. 114-158. Para medir seus próprios Cinco Grandes, faça o teste (em inglês) no site: http://www.outofservice.com/bigfive.

9 Ver o estudo de K. L. Jang, W. J. Livesley e P. A. Vernon, "Heritability and the Big Five Personality Dimensions and Their Facets: A Twin Study", em *Journal of Personality* 64 (1996), pp. 577-591. A herdabilidade é uma estatística da população. Estima o grau em que a personalidade é herdada na população como um todo. Uma estimativa de herdabilidade de 50% não significa que a personalidade de cada pessoa seja exatamente 50% herdada. Diferenças individuais estão quase sempre presentes nas pesquisas de personalidade. No entanto, ter essa estimativa nos dá uma noção geral do grau em que podemos esperar que a personalidade seja influenciada pela natureza (ou seja, pelos genes) ou pela criação (ou seja, pelo meio ambiente).

10 Ver o estudo de M. N. Humbad, M. B. Donnellan, W. G. Iacono, M. McGue e S. A. Burt, "Is Spousal Similarity for Personality a Matter of Convergence or Selection?", em *Personality and Individual Differences* 49 (2010), pp. 827-830; C. Anderson, D. Keltner e O. P. John, "Emotional Convergence Between People over Time"; e D. Watson, E. C. Klohnen, A. Casillas, E. Nus Simms, J. Haig e D. S. Berry, "Match Makers and Deal Breakers".

11 Daniel Gilbert fala sobre como nossos relacionamentos interpessoais nos tornam mais e menos felizes na série do PBS *This Emotional Life*. A expressão "portal para o trabalho árduo" é de uma entrevista ao NPR sobre a série. A entrevista pode ser encontrada on-line em http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122207615.

12 Para artigos acadêmicos sobre a emotividade negativa e a satisfação no relacionamento, veja o estudo de B. R. Karney e T. N. Bradbury, "Neuroticism, Marital Interaction and the Trajectory of Marital Satisfaction", em *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), pp. 1.075-1.092; o estudo de J. P. Caughlin, T. L. Huston e R. M. Houts, "How Does Personality Matter in

Marriage: An Examination of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity, and Marital Satisfaction", em *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000), pp. 326-336; o estudo de P. S. Dyrenforth, D. A. Kashy, M. B. Donnellan e R. E. Lucas, "Predicting Relationship and Life Satisfaction from Personality in Nationally Representative Samples from Three Countries: The Relative Importance of Actor, Partner, and Similarity Effects", em *Journal of Personality and Social Psychology* 99 (2010), pp. 690-702; e para o estudo de J. M. Malouff, E. B. Thorsteinsson, N. S. Schutte, N. Bhullar e S. E. Rooke, "The Five-Factor Model of Personality and Relationship Satisfaction of Intimate Partners: A Meta-Analysis", em *Journal of Research in Personality* 44 (2009), pp. 124-127.

13 Ver o livro do expert em casamentos John M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994).

14 Ver o artigo de M. N. Shiota e R. W. Levenson, "Birds of a Feather Don't Always Fly Farthest: Similarity in Big Five Personality Predicts More Negative Marital Satisfaction Trajectories in Long-Term Marriages", em *Personality and Aging* 22 (2007), pp. 666-675.

O CÉREBRO E O CORPO

Pensando adiante

1 Para um relato histórico completo de Phineas Gage e sua notoriedade, veja Malcolm Macmillan, *An Odd Kind of Fame: Stories of Phineas Gage* (Cambridge, MA: MIT Press, 2000). Para descobertas mais recentes relacionadas a ele, veja o artigo de Macmillan, "Phineas Gage – Unravelling the Myth", na revista britânica *The Psychologist* 21 (2008), pp. 828-831.

2 Essa informação vem das anotações do Dr. John Martyn Harlow, o médico que tratou de Phineas Gage imediatamente após o acidente e depois o acompanhou por algum tempo. Harlow publicou três estudos sobre Gage em 1848, 1849 e 1868, e suas anotações foram reproduzidas no livro de Macmillan, *An Odd Kind of Fame*.

3 Ver o trabalho de Antonio Damasio e a hipótese do marcador somático, especialmente o estudo de A. Bechara e A. R. Damasio, "The Somatic Marker Hypothesis: A Neural Theory of Economic Decision", em *Games and Economic*

Behavior 52 (2004), pp. 336-372.

4 Ver o artigo de E. R. Sowell, P. M. Thompson, C. J. Holmes, T. L. Jernigan e A. W. Toga, "*In Vivo* Evidence for Post-Adolescent Brain Maturation in Frontal and Striatal Regions", em *Nature Neuroscience* 2 (1999), pp. 859-861.

5 Ver Malcolm Macmillan, "Phineas Gage – Unraveling the Myth".

6 Para uma excelente visão geral do cérebro ainda em desenvolvimento dos adolescentes e jovens na faixa dos 20 anos, leia a resenha de D. R. Weinberger, B. Elvevåg e J. N. Giedd, "The Adolescent Brain: A Work in Progress", para a Campanha Nacional de Prevenção da Gravidez entre Adolescentes nos Estados Unidos (junho de 2005).

7 Para uma visão geral das mudanças do cérebro nesse último período crítico, ver o artigo de S.-J. Blakemore e S. Choudhury, "Development of the Adolescent Brain: Implications for Executive Function and Social Cognition", em *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47 (2006), pp. 296-312.

8 Ver J. Sallet, R. Mars, M. Noonan, J. Andersson, J. O'Reilly, S. Jbabdi, P. Croxson, M. Jenkinson, K. Miller e M. Rushworth, "Social Network Size Affects Neural Circuits in Macaques", em *Science* 334 (2011), pp. 697-700; e R. Kanai, B. Bahrami, R. Roylance e G. Rees, "Online Social Network Size is Reflected in Human Brain Structure", em *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, publicado on-line em 12 de outubro de 2011.

9 Essa é a regra de Hebb. Descreve o mecanismo da plasticidade e do aprendizado associativo, e foi postulada por Donald O. Hebb.

10 Ver qualquer pesquisa de J. Giedd sobre o cérebro adolescente, por exemplo seu artigo "The Teen Brain – Insights from Neuroimaging", em *Journal of Adolescent Health* 42 (2008), pp. 335-343. Esta citação é da página 341.

11 Via mielinização, o processo pelo qual axônios neurais são envoltos numa bainha gordurosa. Isso aumenta a velocidade de comunicação entre neurônios. O lobo frontal é a última parte do cérebro a sofrer a mielinização, provavelmente por ser a última a amadurecer de forma plena. Esse processo assegura que as conexões que restam após o expurgo se tornem mais rápidas e eficientes.

Acalme-se

1 Ver "Learning by Surprise", por Daniela Finker e Harmut Schotze, em *Scientific American*, 17 de dezembro de 2008, disponível em http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=learning-by-surprise.

2 Ver o artigo de P. Michelon, A. Z. Snyder, R. L. Buckner, M. McAvoy e J. M. Zacks, "Neural Correlates of Incongruous Visual Information: An Event-Related fMRI Study", em *NeuroImage* 19 (2003), pp. 1.612-1.626, bem como o capítulo de J. M. Talarico e D. C. Rubin, "Flashbulb Memories Result from Ordinary Memory Processes and Extraordinary Event Characteristics", em *Flashbulb Memories: New Issues and New Perspectives*, organizado por O. Luminet e A. Curci (Nova York: Psychology Press, 2009).

3 Ver o artigo de N. Kock, R. Chatelain-Jardon e Jesus Carmona, "Surprise and Human Evolution: How a Snake Screen Enhanced Knowledge Transfer Through a Web Interface", em *Evolutionary Psychology and Information Systems Research* 24 (2010), pp. 103-118.

4 Ver o capítulo de R. Fivush, J. G. Bohanek, K. Martin e J. M. Sales, "Emotional Memory and Memory for Emotions", em *Flashbulb Memories: New Issues and New Perspectives*, organizado por O. Luminet e A. Curci (Nova York: Psychology Press, 2009).

5 Ver o artigo de S. T. Charles e L. L. Carstensen, "Unpleasant Situations Elicit Different Emotional Responses in Younger and Older Adults", em *Psychology and Aging* 23 (2008), pp. 495-504, bem como o de F. Blanchard-Fields, "Everyday Problem Solving and Emotion: An Adult Developmental Perspective", em *Current Directions in Psychological Science* 16 (2007), pp. 26-31.

6 Ver o artigo de M. Mather, T. Canli, T. English, S. Whitfield, P. Wais, K. Ochsner, J. D. E. Gabrieli e L. L. Carstensen, "Amygdala Responses to Emotionally Valenced Stimuli in Older and Younger Adults", em *Psychological Science* 15 (2004), pp. 259-263.

7 Ver o artigo de M. Mather e L. L. Carstensen, "Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory", em *Trends in Cognitive Science* 9 (2005), pp. 496-502.

8 Ver o estudo de S. J. Llera e M. G. Newman, "Effects of Worry on Physiological and Subjective Reactivity to Emotional Stimuli in Generalized Anxiety

Disorder and Nonanxious Control Participants", em *Emotion* 10 (2010), pp. 640-650.

9 Para uma boa visão geral da regulação das emoções, ver o artigo de K. N. Ochsner e J. J. Gross, "Thinking Makes It So: A Social Cognitive Neuroscience Approach to Emotion Regulation", em R. F. Baumeister e K. D. Vohs (orgs.), em *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (Nova York: Guilford Press, 2004), pp. 229-255. E para uma comparação útil das estratégias regulatórias da reavaliação e supressão, ver o estudo de J. J. Gross e O. P. John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being", em *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003), pp. 348-362, bem como o capítulo de O. P. John e J. J. Gross, "Individual Differences in Emotion Regulation", em J. J. Gross (org.), *Handbook of Emotion Regulation* (Nova York: Guilford Press, 2007), pp. 351-372.

De fora para dentro

1 Para aprender mais sobre a mentalidade expansiva versus fixa, veja qualquer trabalho de Carol Dweck, especialmente seu livro *Mindset: The New Psychology of Success* (Nova York: Random House, 2006).

2 Ver o estudo de R. W. Robins e J. L. Pals, "Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change", em *Self & Identity* 1 (2002), pp. 313-336.

3 *Idem*.

4 Para uma visão geral sobre a autoeficácia, veja o trabalho definitivo de Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Nova York: Worth Publishers, 1997).

5 O trabalho de K. Anders Ericsson já foi tema de vários estudos. Para um artigo acadêmico, ver K. A. Ericsson, R. T. Krampe e C. Tesch-Romer, "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance", em *Psychological Review* 100 (1993), pp. 363-406. Para uma descrição mais acessível, ver o capítulo 2 do livro de Malcolm Gladwell, *Fora de Série – Outliers* (Rio de Janeiro: Sextante, 2008), intitulado "A Regra das 10 Mil Horas". Ver também "A Star Is Made", de Stephen J. Dubner e Steven D. Levitt no *New*

York Times de 7 de maio de 2006.

6 Ver o estudo de S. Chowdhury, M. Endres e T. W. Lanis, "Preparing Students for Success in Team Work Environments: The Importance of Building Confidence", em *Journal of Managerial Issues* XIV (2002), pp. 346-359.

Conviver e avançar

1 Para uma boa síntese do debate sobre a mudança da personalidade após os 30 anos, ver o artigo especial de B. W. Roberts, K. E. Walton e W. Viechtbauer, "Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies", em *Psychological Bulletin* 132 (2006), pp. 1-25, o comentário de P. T. Costa e R. R. McCrae nessa mesma revista nas páginas 26-28, bem como a resposta ao comentário pelos autores nas páginas 29-32.

2 Ver o estudo de P. T. Costa, R. R. McCrae e I. C. Siegler, "Continuity and Change Over the Adult Life Cycle: Personality and Personality Disorders", em C. R. Cloninger (org.), *Personality and Psychopathology* (Arlington, VA: American Psychiatric Press, 1999), página 130.

3 Ver página 14 em B. W. Roberts, K. E. Walton e W. Viechtbauer, "Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits across the Life Course: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies", em *Psychological Bulletin* 132 (2006).

4 Ver "How Young People View Their Lives, Futures, and Politics: A Portrait of 'Generation Next' do Pew Research Center", divulgado em 9 de janeiro de 2007, disponível em http://people-press.org/report/300/a-portrait-of-generation-next.

5 Ver o estudo de B. W. Roberts e D. Mroczek, "Personality Trait Change in Adulthood", em *Current Directions in Psychological Science* 17 (2008), pp. 31-35.

6 Para artigos que abordam a teoria do investimento social, ou a ideia de que assumir compromissos com papéis sociais faz a vida parecer melhor na faixa dos 20 anos, ver o estudo de B. W. Roberts, D. Wood e J. L. Smith, "Evaluating Five Factor Theory and Social Investment Perspectives on Personality Trait Development", em *Journal of Personality* 39 (2008), pp. 166-184; o estudo de J. Lodi-Smith e B. W. Roberts, "Social Investment and Personality: A Meta-

Analysis of the Relationship of Personality Traits to Investment in Work, Family, Religion, and Volunteerism", em *Personality and Social Psychology Review* 11 (2007), pp. 68-86; e o artigo de R. Hogan e B. W. Roberts, "A Socioanalytic Model of Maturity", em *Journal of Career Assessment* 12 (2004), pp. 207-217.

7 Ver o artigo de B. W. Roberts, A. Caspi e T. E. Moffitt, "Work Experiences and Personality Development in Young Adulthood", em *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003), pp. 582-593.

8 Ver o estudo de B. W. Roberts, M. O'Donnell e R. W. Robins, "Goal and Personality Trait Development in Emerging Adulthood", em *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004), pp. 541-550.

9 Ver o estudo de P. L. Hill, J. J. Jackson, B. W. Roberts, D. K. Lapsley e J. W. Brandenberger, "Change You Can Believe In: Changes in Goal Setting During Emerging and Young Adulthood Predict Later Adult Well-Being", em *Social Psychology and Personality Science* 2 (2011), pp. 123-131.

10 Ver o artigo de A. M. Freund e M. Riediger, "Goals as Building Blocks of Personality in Adulthood", em D. K. Mroczek e T. D. Little (orgs.), *Handbook of Personality Development* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006), pp. 353-372.

11 Ver o artigo de J. Lehnart, F. J. Neyer e J. Eccles, "Long-Term Effects of Social Investment: The Case of Partnering in Young Adulthood", em *Journal of Personality* 78 (2010), pp. 639-670; o artigo de F. J. Neyer e J. Lehnart "Relationships Matter in Personality Development: Evidence From an 8-Year Longitudinal Study Across Young Adulthood", em *Journal of Personality* 75 (2007), pp. 535-568; B. W. Roberts, K. E. Walton e W. Viechtbauer, "Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course"; e o estudo de F. J. Neyer e J. B. Asendorpf, "Personality-Relationship Transaction in Young Adulthood", *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001), pp. 1.190-1.204.

12 Ver J. Lehnart, F. J. Neyer e J. Eccles, "Long-Term Effects of Social Investment", bem como F. J. Neyer e J. Lehnart, "Relationships Matter in Personality Development".

13 *Idem*.

Fertilidade

1 Ver "The New Demography of American Motherhood", do Pew Research Center, para uma visão geral de como as mães estão mudando. Para uma síntese ou um relatório completo, consulte http://pewresearch.org/pubs/1586/changing-demographic-characteristics-american-mothers.

2 Para um artigo excelente sobre como as mulheres estão em maior número – e têm um melhor desempenho – que os homens na escola e no trabalho na era pós-moderna, ver Hanna Rosin, "The End of Men", em *The Atlantic*, julho/agosto de 2010.

3 Ver o relatório de 2010 do Pew Research Center, "Millennials: Confident. Connected. Open to Change", disponível em http://pewresearch.org/millennials.

4 Salvo indicação contrária, os dados sobre fertilidade apresentados neste capítulo se baseiam em conversas com o Dr. William S. Evans, um especialista em medicina reprodutiva, do departamento de Endocrinologia e Metabolismo no Centro Médico da Universidade da Virgínia. O Dr. Evans teve a gentileza de fornecer um curso intensivo de fertilidade, compartilhando dados e estatísticas, bem como sua própria experiência, e ler um rascunho deste capítulo para garantir sua exatidão.

5 Esta citação é de Sir William Osler.

6 Ver o artigo de S. Saha, A. G. Barnett, C. Foldi, T. H. Burne, D. W. Eyles, S. L. Buka e J. J. McGrath, "Advanced Paternal Age Is Associated with Impaired Neurocognitive Outcomes During Infancy and Childhood", em *PLoS Medicine* 6 (2009), e1000040.

7 Esta citação é de "For Prospective Moms, Biology and Culture Clash", por Brenda Wilson, para a rádio NPR em 8 de maio de 2008, disponível em http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=90227229.

8 Este dado vem de um relatório do Pew Research Center intitulado "Childlessness Up Among All Women; Down Among Women with Advanced Degrees", divulgado em 25 de junho de 2010.

9 Para um relato vívido do sofrimento dos pais modernos, leia "All Joy and No

Fun: Why Parents Hate Parenting", por Jennifer Senior, para a revista *New* York de 4 de julho de 2010.

10 Ver o artigo de J. C. Abma e G. M. Martinez, "Childlessness Among Older Women in the United States: Trends and Profiles", em *Journal of Marriage and Family* 68 (2006), pp. 1.045-1.056.

11 Ver o estudo de S. M. Bianchi, "Family Change and Time Allocation in American Families", apresentado na conferência Focus on Workplace Flexibility, em novembro de 2010. O estudo pode ser acessado em http://workplaceflexibility.org. O trabalho de Bianchi também foi discutido num artigo intitulado "Delayed Child Rearing, More Stressful Lives", por Steven Greenhouse, para o *New York Times* de 1º de dezembro de 2010.

Faça as contas

1 O experimento da caverna de Michel Siffre e sua carreira resultante em cronobiologia foram comentados em vários lugares. Para um relato interessante, ver a entrevista de Joshua Foer com Siffre, "Caveman: An Interview with Michel Siffre", publicada na revista *Cabinet* 30 (2008), e disponível em http://www.cabinetmagazine.org/issues/30/foer.php.

2 Para uma descrição completa do projeto de Laura Carstensen e Jeremy Bailenson, intitulado "Connecting to the Future Self: Using Web-Based Virtual Reality to Increase Retirement Saving", ver este site: http://healthpolicy.stanford.edu/research/connecting_to_the_future_self_using

3 Para uma compreensão melhor dos conceitos de favorecimento do tempo presente e desconsideração do futuro, ver os trabalhos de Gal Zauberman, especialmente o estudo de D. Soman, G. Ainslie, S. Frederick, X. Li, J. Lynch, P. Moreau, A. Mitchell, D. Read, A. Sawyer, Y. Trope, K. Wertenbroch e G. Zauberman, "The Psychology of Intertemporal Discounting: Why Are Distant Events Valued Differently from Proximal Ones?", em *Marketing Letters* 16 (2005), pp. 347-360.

4 Ver o estudo de R. D. Ravert, "You're Only Young Once: Things College Students Report Doing Before It's Too Late", em *Journal of Adolescent Research* 24 (2009), pp. 376-396.

5 Ver o artigo de Y. Trope, N. Liberman e C. Wakslak, "Construal Levels and

Psychological Distance: Effects on Representation, Prediction, Evaluation, and Behavior", em *Journal of Consumer Psychology* 17 (2007), pp. 83-95.

6 Citação do site do escritor John Irving: www.john-irving.com.

EPÍLOGO

As coisas vão se resolver?

1 Uma cópia deste cartaz pode ser encontrada em www.rockymountainrescue.org.

AGRADECIMENTOS

"Não escreva um livro a não ser que seja impossível não escrevê-lo", um colega alertou. Por mais difícil que possa ser conversar sobre as experiências de outras pessoas, simplesmente foi impossível *não* contar essas histórias de mulheres e homens que compartilharam comigo os momentos mais difíceis e definidores de sua vida. Anos de trabalho com pacientes nas faixas dos 20, 30 e 40 anos me supriram de informações – e opiniões – que eu não podia guardar só para mim. Meus pacientes e alunos não apenas tornaram este livro possível. Tornaram não escrevê-lo impossível. Este livro é para eles.

Também estendo meus agradecimentos aos colegas que me ajudaram direta ou indiretamente nesta obra, alguns lendo capítulos ou a íntegra dos originais, outros fornecendo uma observação citável, uma referência útil, uma opinião respeitada ou uma orientação valiosa: Jennifer Ackerman, Cameron Anderson, Jessica Barnes, Leslie Bell, Natalie Boero, Charles Boisky, Jane Easton Brashares, Allison Briscoe, Diane Burrowes, Laura Carstensen, Leonard Carter, Laurie Case, Nancy Chodorow, Kathleen Davies, Daphne DeMarneffe, Rachel Ebling, William Evans, Krista Gattis, Gian Gonzaga, Ravenna Helson, Tom Jenks, Oliver John, Emily Lape, Pema Lin, Janet Malley, Carol Manning, C. J. Pascoe, Maryfrances Porter, Victoria Pouncey, Ellen Rambo, Deborah Raphael, Mark Regnerus, Richard Robbins, Brent Roberts, Molly Schnure, Bruce Smith, Abigail Stewart, Anderson Thomson, Raphael Triana, Eric Turkheimer, Jeremy Uecker, Bradford Wilcox e Gail Winston.

Gostaria de agradecer às instituições que apoiaram meu trabalho de treinamento, ensino, pesquisa e clínico: serviços de aconselhamento e psicologia da Curry School of Education e Departamento de Psicologia da Universidade da

Virgínia; Departamento de Psicologia do Institute of Personality and Social Psychology, Gender and Women's Studies e Mills Longitudinal Study da Universidade da Califórnia, Berkeley; Access Institute em San Francisco, Califórnia; a Associação Americana de Psicanálise; e o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos.

Na editora Twelve, sou profundamente grata a Jonathan Karp por compartilhar minha visão de iniciar uma nova conversa com, e sobre, os jovens em seus 20 anos. Ele gentilmente me encorajou a contar histórias interessantes e a ter coragem de expressar minhas convicções de forma fascinante. Posso nem sempre ter acertado, mas foram bons conselhos. Susan Lehman leu este manuscrito e ofereceu informações que organizaram e melhoraram estas páginas. Agradeço-lhe por isso, e por seu apoio constante. Cary Goldstein revisou a versão final do manuscrito e corajosamente editou-o. Sua perspectiva deu nova vida ao livro e forjou sua forma final. Também agradeço ao trabalho primoroso da preparadora de originais Rachelle Mandik e do editor de produção Siri Silleck.

Três jovens em seus 20 anos, da Twelve, merecem reconhecimento: Amanda Lang e Libby Burton leram capítulos e me passaram feedbacks úteis, enquanto enfrentavam os detalhes da produção de um livro real. Sonya Safro leu o manuscrito várias vezes, detectando com discernimento momentos em que os jovens poderiam se afastar de mim ou passagens em que parecia que eu tinha me afastado deles. O setor editorial parece cheio de jovens que estão vivendo vidas objetivas.

Palavras não conseguem exprimir a admiração que tenho pela infatigável Tina Bennett. Tudo que posso fazer é agradecer por ela ser uma agente sábia, uma pensadora perspicaz, uma editora brilhante, um exemplo de excelência e uma pessoa realmente boa. Momentos significativos podem ser menos frequentes aos 40 do que aos 20, mas talvez ninguém supere Tina em fazer com que aconteçam em qualquer idade.

Acima de tudo, agradeço à minha família por dar à minha vida um sentido e uma perspectiva que eu ignorava aos 20 anos. Agradeço ao meu marido por aturar inúmeras conversas sobre o livro e dizer sim a tudo que promovesse este projeto. Agradeço aos meus filhos pela paciência ao esperarem fora do meu escritório enquanto eu escrevia. Ainda mais, agradeço a eles pelos momentos em

que simplesmente não conseguiram esperar e entraram correndo porta adentro.

A melhor parte de ficar mais velho *é* saber como sua vida se desenrolou.

Sobre a autora



Premiada conferencista, a Dra. Meg Jay é Ph.D. em psicologia clínica pela Universidade da Califórnia, em Berkeley. Atualmente ela orienta doutorandos na Universidade da Virgínia e mantém um consultório particular em Charlottesville. É especializada em desenvolvimento de adultos e de jovens, especificamente de 20 a 30 anos, com os quais vem trabalhando há mais de uma década.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e *Espíritos entre nós*, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e *Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br,
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.


www.sextante.com.br


facebook.com/esextante


twitter.com/sextante


instagram.com/editorasextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br

SUMÁRIO

Créditos

Prefácio: A idade decisiva
Introdução: Tempo real

TRABALHO
Capital de identidade
Vínculos fracos
O conhecido impensado
Minha vida deveria parecer melhor no Facebook
A vida personalizada

AMOR
Uma conversa sofisticada
Escolhendo sua família
O efeito coabitação
Namorando qualquer um
Afinidade

O CÉREBRO E O CORPO
Pensando adiante
Acalme-se
De fora para dentro
Conviver e avançar
Fertilidade
Faça as contas
Epílogo: As coisas vão se resolver?
Notas
Agradecimentos
Sobre a autora