A Crise dos 25 anos: saiba o que é e veja se você está passando por ela

Em 2004, uma reportagem do jornal norte-americano Boston Globe chamou a atenção, pela primeira vez, para a chamada Crise dos 25 Anos.

Na reportagem, o jornal contemplou entrevistas e dados sobre os adolescentes recém-formados nas universidades locais e como eles se preocupavam com o início da vida adulta.

O sentimento geral entre eles é de incompletude e receio com situações como desemprego e endividamento. Algo que, até aquele momento, não era um sentimento entre os jovens que motivava estudos e a atenção de pais, professores e autoridades públicas.

Mas, o que é a Crise dos 25 Anos? O que se passa na mente de alguém, durante esta fase da vida, que pode demandar auxílio psicológico especializado? Neste artigo, vamos falar sobre este fenômeno que vem se repetindo entre jovens adultos de todo o mundo. Confira!

O que é a Crise dos 25 Anos

Para muitos, quando uma pessoa alcança os 25 anos de idade, oficialmente deixa de ser jovem. Se tornando um adulto. E esta transição, que assusta a alguns, desencadeia a chamada Crise dos 25 Anos.

O conceito é mais conhecido no exterior, do que no Brasil. Apesar de que os efeitos também são percebidos entre os jovens adultos brasileiro. Lá fora, o fenômeno é mais conhecido pelo termo em inglês, “Quarter Life Crisis”.

O primeiro a propor e estudar a Crise dos 25 Anos foi o autor e psicólogo alemão Erik Smith Erikson. Em sua obra acadêmica de estudo, ele considerou que o ser humano atravessa oito crises, durante a sua vida.

Entre estas crises, está a que ocorre na proximidade dos 25 anos. Ela se origina a partir do medo da transição entre a adolescência e a vida adulta.

Esta transição, em muitos casos, significa o fim do período universitário e a entrada definitiva no mercado de trabalho. É momento no qual surgem preocupações da "vida adulta", como comprar o primeiro imóvel, não contrair dívidas e não perder o emprego.

E estes sentimentos geram ansiedade e aumentam a pressão, para quem está prestes a começar de fato a vida adulta.

Uma difícil e estranha transição…

A adolescência é a etapa da vida na qual a maior parte dos erros que cometemos possuem pouca ou quase nenhuma repercussão. Todo mundo tem uma história para contar sobre algo que ocorreu na juventude e que gerou muita apreensão e medo, na hora. Mas que hoje geram risos e gargalhadas, se tornando mais uma situação cômica do passado, do que um problema realmente sério.

Algo como ir para a escola embriagado ou farrear na cidade, durante toda a madrugada. Porém, quanto mais velhos ficamos, menos engraçadas, e mais constrangedoras e com repercussões mais sérias se tornam estas ações.

Virar a noite e ir embriagado para o trabalho não é uma situação engraçada, como era chegar na escola. Muito pelo contrário, pode gerar demissão por justa causa.

E esta sensação de novas responsabilidade e novos medos significa uma transição difícil para muita gente. Já que

surgem incertezas e são necessárias mudanças de hábitos, para se adaptar à esta nova fase.

25 Anos: a nova idade do fim da adolescência

A revista científica australiana Lancet Child & Adolescent Health publicou, em janeiro deste ano, um estudo defendendo que a adolescência deve ser dos 10 aos 24 anos. Se estendendo além dos 19 anos, a idade considerada na maior parte do mundo como o marco do fim da adolescência.

Os pesquisadores do estudo indicam que o fato de jovens estarem estendendo o tempo de estudo, adiando cada vez mais a idade do casamento e de ter filhos, faz com que o período da adolescência se estenda por mais cinco anos.

Além dos aspectos sociais, os cientistas ainda apontaram aspectos fisiológicos. Como o fato de que o cérebro continua a se desenvolver até os 25 anos e que em muitos jovens, as manifestações do dente siso somente ocorrem nesta fase.

O objetivo do estudo é o de iniciar a discussão de políticas públicas que assegurem mais direitos aos que ultrapassam os 19 anos. Como já ocorre em alguns países, como no Reino Unido, que considera a idade de 24 anos como o limite para receber os serviços públicos para a adolescência.

As dificuldades do início da vida adulta

A falta de controle financeiro pessoal dos jovens é uma situação que gera preocupação. Especialmente para quem está começando a vida adulta e não possui a estabilidade financeira necessária para construir patrimônio, formar família, entre outras coisas.

E ver a vida passando, sem alcançar os objetivos de vida sonhados na adolescência, é extremamente frustrante.

O primeiro emprego, ou a busca por oportunidades de crescimento profissional rápido, também são preocupações que fazem parte do conjunto de sentimentos desencadeadores da Crise dos 25 Anos.

Recentemente, o LinkedIn realizou pesquisas com profissionais entre 25 e 33 anos, e constatou que boa parte deles passou por estas preocupações.

65% afirmou que a compra da casa própria é uma das principais pressões desta fase da idade. Já que é preciso pensar em sair da casa dos pais e ter um lugar próprio para abrigar sua futura família.

46% afirmou que se preocupa em encontrar um emprego que goste. 39% se preocupa em ter as qualificações certas para o trabalho e 37% afirmou que a maior pressão profissional é em ser promovido e reconhecido no trabalho.



Os sinais da Crise do 25 Anos

A falta de motivação e o contínuo sentimento de que a vida não apresenta mais opções é um dos indicativos de que alguém está atravessando a Crise dos 25 Anos.

E estes sentimentos desencadeiam a perda de confiança, diante

dos novos desafios da vida adulta. Em casos mais extremos, é comum que quadros de depressão comecem a surgir.

Há o distanciamento do indivíduo de familiares e amigos, por conta do sentimento de que está aquém do que poderia ser. Esta cobrança pessoal extrema pode se tornar um problema sério. Com potencial para afetar seriamente a estabilidade emocional e as relações humanas de uma pessoa.

Para estes casos, é fundamental procurar ajuda profissional. Pois se tratam de situações graves e das quais nem sempre é possível se ver livre sem ajuda.

Como superar a Crise dos 25 Anos

Para encarar de frente os desafios do início da vida adulta, é preciso uma mudança de atitude imediata. É preciso ter contínua proatividade na vida. Procurando sempre sair da "bolha" da adolescência, reconhecendo e encarando diariamente, porém com a cabeça erguida, os desafios.

Também é fundamental para as cobranças em excesso sobre si mesmo. Sabendo que é muito raro ter sucesso financeiro e profissional, antes dos 30 anos.

Existem casos de pessoas abaixo dos 30 anos que já alcançaram resultados excepcionais em termos de carreira. Porém, são casos únicos e não ser um deles não diminui a chance de sucesso de ninguém.

Ter preocupações com a vida cotidiana, como pagar as contas em dia e não perder o emprego, são saudáveis e demonstram maturidade. Mas elas não devem tomar conta da mente a todo momento. Sendo necessário curtir a vida e aprender continuamente com os erros no meio do percurso.

Preparando-se para o futuro

Então, se você é jovem, na faixa dos 25 anos, e ainda não

começou a pensar no futuro, é hora de correr atrás de entender o cenário atual e quais as melhores opções. Para apoiá-lo nessa tarefa, nós selecionamos uma obra fantástica na biblioteca do 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Anote aí.

Adeus, Aposentadoria – Gustavo Cerbasi



O ponto central aqui é como garantir o seu futuro sem depender dos outros. Parece ótimo, não é mesmo? Pois, Gustavo Cerbasi revela o caminho das pedras.

Como consultor financeiro, ele prova com dados e fatos que o modelo atual de aposentadoria não se sustenta mais. Ou seja, se antes a aposentadoria era a etapa final da vida, hoje é um novo recomeço, que dura mais tempo do que antes e isso custa mais caro. A dica, então, é fugir do sistema tradicional.

Assim, com uma linguagem simples e clara, você vai aprender sobre melhores opções de rendimentos futuros, sem sacrificar o presente e o seu bem-estar. Gustavo Cerbasi é autor de 15 obras, entre elas, o best-seller Casais Inteligentes Enriquecem Juntos.

E você que está iniciando a vida adulta, pensando em construir patrimônio, já sabe como lidar com o dinheiro e fazê-lo render

mais? Se você quer acordar o seu gênio financeiro, vai aqui outra dica de leitura espetacular.

Pai Rico Pai Pobre – Robert Kiyosaki



Esse best-seller tem lugar garantido em qualquer lista dos melhores livros sobre dinheiro. Afinal, quase metade dos brasileiros (45,8%) não tem controle sobre seu orçamento e não sabe o quanto ter um sistema básico de finanças pode fazer maravilhas.

É esse o tema do livro Pai Rico Pai Pobre, de Robert Kiyosaki. O autor procura desmistificar a ideia de que para ser rico é preciso ganhar um salário muito alto. Ele acredita que é o segredo é ser organizado e ter uma educação financeira sólida – que você pode, inclusive, passar para os seus filhos.

Pai Rico Pai Pobre é, indiscutivelmente, um dos melhores livros sobre educação financeira. Confira o microbook da obra por aqui mesmo:

Pai Rico Pai Pobre

Enfim, você já atravessou ou conhece alguém que esteja atravessando a Crise dos 25 Anos? O que pode ser dito para

quem está nessa situação? Deixe as suas dicas e conselhos nos comentários. Participe conosco!