

O que muda no coração maduro?

Para a psicóloga clínica Renata Santana, a maturidade emocional de um casal não tem a ver apenas com o número que está na carteira de identidade, mas, sim, com a real abertura interna para aprender com os desafios e os erros do passado.

Na juventude, é comum que os relacionamentos sejam guiados por impulsos, idealizações de cinema e aquela ansiedade de "precisar" ter alguém a todo custo. Na maturidade, o amor deixa de ser essa urgência passional e dramática e passa a ser uma escolha consciente e muito mais estável.

De acordo com Renata, amar nessa fase envolve algumas mudanças emocionais. "Não há mais tempo nem disposição para joguinhos de desinteresse, mistérios bobos ou manipulações emocionais, por exemplo." Ela destaca também maior autonomia e menos dependência um no outro. "As pessoas já têm suas vidas, suas contas e suas rotinas estabelecidas, o que diminui drasticamente a dependência emocional do outro", resume.

Mas nem tudo é um mar de rosas. Entrar em uma nova relação quando se é mais velho traz desafios bem específicos. O principal deles é o medo de se machucar de novo. Quem carrega traumas de divórcios complicados ou a dor profunda de uma viuvez costuma criar uma "blindagem defensiva".



Denise e Henrique se casaram na praia

A psicóloga aponta uma diferença importante: "O divórcio quebra a confiança no outro; a viuvez quebra a confiança no futuro". Muitas vezes, para evitar o risco de sofrer o luto da perda ou a dor da rejeição novamente, a pessoa madura começa a se sabotar de forma silenciosa, disfarçando o medo sob o nome de "prudência" ou "autoestima". É aquela velha mania de ficar caçando defeitos no

parceiro ou arrumando brigas por motivos fúteis só para criar uma distância segura e não se permitir ficar vulnerável.

Outro obstáculo prático é a rigidez de hábitos. Depois de passar anos morando sozinho ou ditando as próprias regras, negociar a rotina cotidiana e abrir mão de pequenas manias pelo outro exige um esforço bem maior.

Uma das maiores libertações que a maturidade traz para as mulheres é a demissão do papel de "mulher perfeita" nos encontros. A psicóloga clínica e sexóloga Alessandra Araújo, da Clínica Via Vitae, explica que, historicamente, as mulheres foram muito educadas e treinadas para serem o "coração da casa" e as pacificadoras oficiais das relações.

Esse comportamento cultural se traduz nos encontros amorosos como uma armadilha que ela chama de "acolhimento obrigatório". "Muitas vezes, as mulheres vão para um encontro não para conhecer alguém, mas para passar em uma prova na qual elas não sabem as perguntas. Elas buscam desesperadamente a validação externa. O interesse do homem vira uma espécie de 'atestado de valor'", analisa Alessandra.

A maturidade e a psicoterapia trazem a inversão completa desse filtro. A mulher madura deixa de ser a candidata ansiosa que quer ser aprovada na entrevista e assume o papel de recrutadora da própria vida. "Se o encontro esfriar ou houver silêncio, ela simplesmente entende que o outro pode ser desinteressante ou que os dois não têm nada a ver, sem assumir a culpa pelo fracasso", explica a especialista.

CAIXA CULTURAL apresenta

TEM PATROCÍNIO, TEM GOVERNO DO BRASIL

GALENO

O MISTÉRIO DO SIMPLES

curadoria
Paulo Herkenhoff

**16 de junho a
4 de outubro de 2026**

Entrada franca
Terça a domingo
9h às 21h

CAIXA Cultural Brasília
SBS quadra 4 lotes 3/4
Asa Sul, Brasília-DF
(61) 3206-9448

@caixaculturalbrasil
www.caixacultural.gov.br



Realização

REFERÊNCIA
GALERIA DE ARTE

Apoio

CORREIO
BRAZILIENSE

artefacto

FGV ARTE

Patrocínio

CAIXA

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO