

# Sua carreira deu uma reviravolta. E agora?



Desde cedo ouvimos que cada um faz o seu destino, que o sucesso depende somente do esforço individual, que se estudarmos bastante, se nos concentrarmos na profissão com muita dedicação, conseguiremos o sucesso profissional que almejamos.

Tenho atendido algumas pessoas que estão com suas promoções adiadas em decorrência da crise econômica, precisando se contentar em ficar em cargos operacionais quando já haviam sido treinadas para os de gestão. E elas têm encontrado grande dificuldade nisso.

Encontro pessoas que perderam seus empregos e só conseguem recolocações em cargos mais simples do que tinham anteriormente, sentindo necessidade de aceitar isso por ser o que está disponível, a fim de poderem continuar pagando suas contas.

Outras pessoas que resolveram mudar de carreira também têm narrado a mesma questão: precisam recomeçar e, para tanto, aceitam cargos e salários menos favorecidos do que tinham anteriormente.

Esses grupos têm em comum a crença de que essa situação será transitória e, após alguns meses, também o sofrimento por terem sido compelidos a aceitar uma situação que agora os faz sentirem receber menos do que têm direito, tanto em salário como em hierarquia dentro do organograma da empresa.

Essas pessoas começam a perceber esse cotidiano como maçante, como se estivessem fora de contexto. Têm um sentimento de humilhação e vergonha, que com o tempo lhes traz uma sensação de menos valia, entristecimento e insegurança: será que conseguirão aguentar a situação por mais tempo? O sentimento pode se dissociar da realidade e, mesmo cientes sobre a crise econômica, elas têm a ideia avassaladora de que, se fossem boas o suficiente, isso não estaria acontecendo.

A crença inicial de que um grande empenho seria garantia do sucesso almejado gera sensação de culpa e menos valia: se não consigo a promoção que acredito merecer pelo meu esforço, isso significa que não estou me esforçando o suficiente e/ou não sou bom o bastante?

Nesses momentos, o sofrimento toma conta e pode deixar precária a capacidade de enfrentamento da situação, devido a escassos recursos internos para lidar com a realidade, por trazer uma imensa sensação de impotência e abandono.

Mas é agora que se torna necessário cuidar da parte prática, verificar as contas, adequar o estilo de vida às reais possibilidades financeiras presentes, da maneira menos sofrida possível, lembrando sempre da importância de priorizar a qualidade de vida dentro do contexto de cada fase.

Qualidade de vida inclui administrar a rotina para ter tempo para olhar para si, para o trabalho, para a família, para amigos queridos, para uma atividade física, para manter a alimentação equilibrada e não esquecer o contato com a espiritualidade, dentro da crença de cada um.

Paralelamente a isso, é importante tentar parar de enxergar o copo somente meio vazio: cada fase da vida traz suas dificuldades, mas, via de regra, também traz suas belezas. Por isso é importante se questionar sobre quais motivos de gratidão existem no dia de hoje e agradecer desde o mais

*A crença inicial, de que um grande empenho seria garantia do sucesso almejado, gera sensação de culpa e menos valia: se não consigo a promoção que acredito merecer pelo meu esforço, isso significa que não estou me esforçando o suficiente e/ou não sou bom o bastante?*

básico: você está consciente, orientado, com os cinco sentidos em perfeito funcionamento, tem moradia, alimentação, emprego, pessoas que gostam de você e de quem você gosta. Você mora em um bom local da cidade? O céu está azul hoje? Há um sol bonito ou uma brisa refrescante? Algumas pessoas parecem ficar contentes com a sua companhia? Você poderá usufruir de férias em um local que lhe agrada? E assim por diante.

Não vale um agradecimento geral, do tipo: “agradeço por tudo de bom da minha vida”. É importante que você relacione todos os aspectos bons dela, item por item, para perceber quantos motivos para ter gratidão permeiam sua existência.

Agora vamos focar no emprego. O que há de bom no seu emprego atual? Ter um cargo mais simples do que o almejado está lhe possibilitando fazer quais outras atividades que, caso a promoção já tivesse saído, não teria tempo para fazer? Tem conseguido, realmente, se empenhar nessas atividades? O que mais lhe incomoda no seu emprego atual? O que pode fazer para modificar isso? Se não puder modificar, há outra forma de perceber a situação, olhá-la por outro prisma? No pior dia nesse emprego, o que aconteceu? O que sentiu? Como lidou com tudo isso? Hoje, agiria da mesma forma? O que pode ensinar aos seus colaboradores ou parceiros de trabalho? E questione-se, principalmente, se está mesmo por inteiro nesse seu cargo atual ou o trata com desdém, esperando a posição almejada chegar? Qual é sua postura perante a vida neste momento em que ela parece lhe indicar que nem tudo é como você deseja e acha que merece?

Tente fazer isso por escrito. O pensamento pode voar para outras paragens quando parece conveniente, quando queremos fugir de nós mesmos. Por isso escrever pode tornar esta atividade mais concreta, mais real, para que de fato façamos a reflexão e prestemos atenção às respostas. Lembre-se, registre o que pensou e o que sentiu em relação às perguntas e às respostas, pois você tem pensamentos e também sentimentos, que formam o seu todo.

Boa sorte! Boas reflexões!

**Por:** Raquel Franco Jacintho  
Psicóloga Clínica e Hospitalar Especialista  
em Psicologia Hospitalar e Cuidados Paliativos  
raquelfrancopsico@gmail.com

**Revisão:** Laura Knapp  
Jornalista