



# CRESCENDO NA TEMPESTADE: CRISE E TRANSIÇÃO DE CARREIRA

| POR VICKY BLOCH

Assim como em várias esferas, a crise também afetou a carreira de muitas pessoas. Apesar disso, ser demitido de uma empresa pode ser a oportunidade de desenvolver novas habilidades e mudar o rumo da vida profissional.

**E**stamos novamente diante de um cenário crítico, com grande número de demissões. São poucos os setores da economia que vêm apresentando crescimento, e uma das grandes consequências disso é o efeito sobre empregos e carreiras. Segundo o último levantamento do IBGE, o número de desempregados no primeiro trimestre deste ano aumentou 23% – cerca de 7,9 milhões de pessoas – em relação ao mesmo período do ano passado.

As taxas de desemprego previstas para o Brasil nos próximos dois anos estão acima das médias mundial e latino-americana.

É natural que, nesse quadro, os indivíduos sejam acometidos de altas doses de ansiedade e insegurança. Do ponto de vista profissional, a pergunta que surge é recorrente: como lidar com essa situação – seja ela a demissão em si ou a ameaça constante do desemprego – e encontrar o melhor caminho? Será que é possível evitar a perda do emprego?



O profissional só conseguirá fazer a transição, saindo do imobilismo, da tristeza ou do medo, quando entender o cenário futuro. Aceitar a situação, comprometer-se e construir um novo projeto de vida e carreira são a base desse processo.

## MUDAR É PRECISO

Desloquemos essa conversa para outro lado: ao invés de pensar na perda, que tal olhar para a frente sob a ótica do aprendizado e da possibilidade de uma mudança positiva? Está certo que qualquer transformação é sempre um processo complexo, especialmente porque nos tira da zona de conforto, e o medo do desconhecido sempre impera. Porém, no mundo competitivo em que vivemos, as mudanças são inevitáveis e acontecerão onde quer que você esteja, em tempos de crise ou não. Por isso, é preciso aprender a tirar o melhor proveito de uma nova situação.

O consultor americano William Bridges dedicou toda a sua vida a estudar mudanças e transições. Autor de diversos livros sobre o tema, ele argumenta que, apesar de parecer um paradoxo, a mudança é um fenômeno necessário para evoluirmos. E, já que ela é inevitável, devemos estar preparados para enfrentá-la com maturidade.

Muitos teóricos dizem que o ser humano resiste a mudanças, mas, na verdade, as pessoas resistem à forma

como elas acontecem. A dificuldade está em lidar com a transição, processo pelo qual deixamos de fazer as coisas de uma determinada maneira e passamos a fazer de outra. O mais complicado para o indivíduo é desenvolver estratégias para conviver com os difíceis e confusos momentos de uma transição. Afinal, há inúmeras questões emocionais, financeiras e sociais envolvidas.

Gosto muito de uma colocação de Bridges, segundo a qual o fato de mantermos inalterado certo estado não garante que futuramente ele será exatamente o que era. Pelo contrário, ele se deteriora, torna-se obsoleto. Parece óbvio, mas é algo que, sem nos darmos conta, afeta-nos muitas vezes ao longo da vida pessoal e profissional.

Pensemos em um exemplo ligado ao trabalho: por mais que queira manter seu emprego como está, porque acredita que está bem, se você não investir em sua carreira estará estagnado e obsoleto em alguns anos. Inúmeros profissionais mais jovens e mais atualizados do que você estarão à disposição por um salário menor que o seu. Ou seja, a mudança precisa existir de qualquer maneira!

As situações que tentamos evitar que mudem em nossas vidas foram, quase sempre, causadas por uma mudança.

## A DIFICULDADE DA TRANSIÇÃO

Mais interessante ainda é observarmos que as situações que tanto tentamos preservar intactas em nossas vidas provavelmente foram causadas por uma mudança. Muitas pessoas que já foram demitidas em algum momento da carreira, ao olhar com maior distanciamento, admitem que essa ruptura lhes trouxe grandes benefícios para a vida profissional, tanto no que diz respeito ao aprendizado pela perda do emprego como em relação às oportunidades que surgiram depois. Ao serem dispensadas pelo empregador, essas pessoas foram forçadas a buscar o novo, uma decisão que provavelmente não tivessem coragem de tomar sozinhas.

É importante ressaltar que o processo de transição não acontece apenas de fora para dentro, ou seja, provocado por fatores externos como demissão, separação, falência de um negócio, mudança de cidade ou de país. Ele também pode ser iniciado por um fator interior, que nos faz mudar por um desejo de crescimento ou desenvolvimento. É o que acontece com as crises de adolescência e de meia idade, por exemplo, e outras que podem ocorrer em qualquer momento na vida. São situações ou fases em que reconhecemos que coisas que tinham grande importância para nós passaram por uma re significação. E isso causa a necessidade de rever posições em nossa vida, levando a um processo de transição.

Em um mundo em que mudança é uma constante, saber lidar com a transição pode ser um diferencial. Quando aprendemos a administrar esse processo, ao invés de nos atemorizar, as crises que põem em risco nossos empregos podem trazer embutidas grandes oportunidades.

Obviamente, as coisas não são assim tão simples quando se sente na pele. E um dos grandes desafios é justamente desenvolver estratégias para conviver com os difíceis e confusos momentos de uma transição. Vale entender esse momento como um quadro dividido em três etapas: a primeira é a finalização da fase anterior, a segunda é a zona neutra e a terceira, um novo começo.

Encerrar a fase anterior significa aceitar e viver o momento quando a demissão é inevitável. Depois disso, antes de pensar nos próximos passos, é fundamental deixar a cabeça esfriar, tirar um tempo para se desligar do momento anterior e entrar em uma nova realidade. Se não passarmos pela transição ou se a abortarmos mentalmente e emocionalmente, a mudança será superficial e muito provavelmente o aprendizado e a evolução a partir desse processo serão mínimos.

Vamos pensar no seguinte exemplo, a empresa onde trabalho faz parte de um setor que foi fortemente atingido pela crise e fui informada de que vão me dispensar. Fui pega de surpresa e não contava com a perspectiva de ter que buscar uma nova posição. As emoções de raiva, medo, alívio e vontade de barganhar são absolutamente naturais, mas podem ser administradas de forma que, em vez de me manter paralisada e agarrada ao passado, permitam-me trabalhar a meu favor e construir o futuro.

## UM NOVO COMEÇO

A primeira coisa a entender é que o profissional só conseguirá fazer a transição, saindo do imobilismo, da tristeza ou do medo, quando começar a entender o cenário futuro. Aceitar a situação, comprometer-se e construir um novo projeto de vida e carreira são a base desse processo.

Mas como fazer isso na prática? Um bom recurso é fazer uma lista das suas realizações e competências profissionais, e das situações que favorecem – ou não – seu desempenho. Esse será um ponto importante para conquistar segurança, melhorar a autoestima e, aí sim, vislumbrar novas oportunidades no mercado.

Acredite, toda situação de crise traz em seu bojo oportunidades. Só há que saber enxergá-las. ●