

## CARREIRA E QUALIDADE DE VIDA

### *Como conciliar as demandas internas e externas para assegurar seu emprego*

*Por Mariá Giuliese*

Carreira não é mero sinônimo de ciclos completados em uma ou mais empresas. O conceito tem maior amplitude e envolve a idéia de dar emprego a vocações e interesses, que são muitos e estão em sintonia com o jeito de ser de cada um. Embora englobe todas as experiências profissionais experimentadas no decorrer da vida, a carreira é dinâmica, passível de ser aprimorada, alterada e até encerrada para atender a novas demandas e inquietudes. Sua construção revela uma forma peculiar de pavimentar o próprio caminho, com maior chance de sucesso para aqueles que enxergam os requerimentos do mercado, mas ao mesmo tempo têm ouvidos para os desejos – seus e dos outros. Ao contemplar todos estes aspectos com equilíbrio e unicidade, criamos espaço para uma satisfação genuína, com impactos importantes para nossa qualidade de vida.

Tratar corpo e mente de forma integrada é um pressuposto para viver com qualidade. Princípio similar se aplica às esferas pessoal e profissional, que não devem ser dissociadas, sob o risco de um lado se sobrepor ao outro, limitando alegrias e possibilidades. Mais uma vez, o caminho é o equilíbrio, respaldado no esforço por criar mais momentos de alegria e prazer, no lugar de situações de estresse e pressão. A realidade, no entanto, impõe obstáculos que, por vezes, parecem intransponíveis.

Fusões, reengenharias, processos de informatização, cortes de orçamento, retração de investimentos das multinacionais, globalização dos negócios e vários outros fatores vêm exercendo forte impacto no mercado de trabalho, com significativa redução de oportunidades de emprego. Essas mudanças promovem um crescente sentimento de insegurança e medo, afetando a organização do trabalho e a qualidade das relações nas empresas. Nesse emaranhado, como cuidar da própria carreira? E mais: quem se arrisca a mudar de emprego ou de carreira em tempos de crise?

A pressão forte e constante alimenta o sentimento de débito. Sem conseguir atender às expectativas, o profissional “compensa” aceitando com naturalidade o acúmulo de tarefas e as responsabilidades em demasia. Ir contra a própria natureza, então, passa a ser rotina, gerando grande sofrimento mental e físico. Em níveis adequados, a pressão estimula o desenvolvimento e a ação. Por outro lado, em excesso e associada ao impedimento de realizar os trabalhos com autonomia e criatividade, a pressão se transforma em opressão, que limita e engessa.

O sentimento passa a ser o de frustração constante, com sobrecarga psíquica. Discursos que não encontram respaldo na prática, a falta de feedback por parte de chefes e pares e a trajetória desenvolvida em função do desejo do outro tornam insuportável o cotidiano nas organizações. É por isso que o número de pessoas aliviadas com a demissão tem aumentado drasticamente.

Se o antídoto exige das empresas uma visão mais crítica e responsável quanto à organização do trabalho, prevê também a proatividade do profissional, que deve se aproximar de si mesmo e de sua natureza. Só assim conseguirá imprimir vida e qualidade à sua existência, tomando as rédeas do destino e de sua carreira.

**MARIÁ GIULIESE**

Psicóloga Organizacional e Psicanalista  
Especialista em Orientação e Análise de Carreira  
Diretora-Executiva da Lens & Minarelli