

Uma carreira não se restringe aos ciclos realizados nas empresas. Envolve dar emprego às nossas vocações e interesses que são muitos e estão em sintonia com nosso jeito de ser. Nossas carreiras se constituem de todas as experiências profissionais que temos no decorrer da vida e podem ser aprimoradas, alteradas e encerradas para atender às novas demandas e aos nossos desejos.

Revelam a forma peculiar que temos de construir o próprio caminho e de considerar nossos desejos, o desejo dos outros e as demandas do mercado. Sua realização trará satisfação se conseguirmos contemplar de forma equilibrada e integrada toda essa diversidade. Conciliar todos esses fatores e ter qualidade de vida é o desafio de todos as pessoas.

Atualmente a expressão “qualidade de vida” aparece por toda parte.

Ouvimos falar do assunto em palestras, artigos, congressos, seminários, propagandas. Qual será a razão de despertarmos a atenção para este tema com crescente intensidade nos últimos anos? Que parte ocupa a carreira de cada um no complexo que denominamos qualidade de vida e vice-versa?

Do meu ponto de vista, ter uma vida com qualidade é tratar de forma integrada corpo e mente. É estimular o autoconhecimento e melhorar a vida profissional, pessoal, saúde, alimentação, condição física... É criar mais momentos de alegria e prazer do que situações de estresse e pressão.

Muitas vezes cuidamos do nosso corpo e esquecemos da mente, ou cuidamos do profissional e esquecemos do pessoal. Deixamos de lado parte fundamental de nossa vida em detrimento de outra, perdemos o equilíbrio, fator fundamental para a qualidade de vida.

Os contextos econômicos e sociais em que vivemos de algumas décadas para cá são responsáveis pelo cenário do mercado de trabalho de hoje. Foram muitos os processos de informatização, as reengenharias, as fusões entre grandes organizações, os cortes de orçamento, a retirada de investimentos das multinacionais, entre outros fatores que ocasionaram redução significativa de pessoal nas companhias, alteraram a qualidade das relações na empresa e a organização do trabalho dos colaboradores...

Estas mudanças promovem um crescente sentimento de insegurança e medo. Como cuidar da própria carreira nessas condições? Quem arriscaria mudar de emprego ou de carreira em tempos de crise? Trabalhar sob uma pressão cada vez maior com o sentimento de nunca atender as expectativas e de estar sempre em débito, acumular tarefas e responsabilidades em demasia, e, muitas vezes, ir contra a própria natureza, têm gerado sofrimento mental e físico nos profissionais.

A pressão adequada estimula a ação e o desenvolvimento, no entanto, quando em excesso e associada ao impedimento de realizar os trabalhos com autonomia e criatividade torna-se uma opressão. Esta por sua vez gera mais sofrimento e inibe a ação.

O sentimento de frustração constante, a sobrecarga psíquica, a falta de feedback por parte de chefes e pares, os discursos incompatíveis com a prática e a carreira desenvolvida em função do desejo do outro tornam a vida insuportável dentro da organização.

É por isso que o número de profissionais que se sentem aliviados com a demissão têm aumentado drasticamente. O que significa isso enfim?

A partir do momento em que a demissão passa a ser um alívio para grande parte dos profissionais temos a clara certeza de que estes estão revelando sua necessidade de estarem mais próximos de si mesmos e de sua própria natureza, resgatando a qualidade de vida e a carreira.

A situação atingiu um limite tal que é melhor perderem o emprego e enfrentarem o desemprego com todos os problemas financeiros, familiares e emocionais que esta condição pode trazer, do que ficarem submetidos a um sistema cruel de trabalho, sem qualidade de vida.

Entretanto, acredito que não podemos delegar exclusivamente à empresa a responsabilidade por nossa qualidade de vida profissional.

Ela está e sempre esteve em nossas mãos. Depende mais da nossa coragem de fazer o que tem que ser feito do que dos benefícios oferecidos pelas empresas. A estas cabe criar o espaço para fazermos o que precisa ser feito e a nós cabe fazer.

Enfim, independente das empresas, a carreira de cada um de nós é um dos aspectos de grande importância na busca da qualidade de vida.

É no trabalho que nos realizamos, quebramos limites e avançamos fronteiras.

Viver plenamente uma carreira integrada é um estímulo para alcançar os outros aspectos para melhorar ainda mais a tão desejada qualidade de vida.

A autora é diretora executiva da Lens & Minarelli e autora do livro “Desenhando o Futuro”