

Lidando com as emoções do desemprego

A infelicidade causada pelo desemprego e pelo medo de perder o emprego está quase sempre relacionada com a idade.

Para que você tenha tranquilidade e calma para procurar uma recolocação, precisa entender primeiro porque a relação idade/desemprego tem esse efeito adverso sobre você – e entender que o efeito é o mesmo sobre as outras pessoas também. Depois, tem que saber que adaptações deve fazer em sua abordagem para se apresentar da maneira mais normal possível dentro desse processo anormal que é o desemprego. Com essas duas iniciativas, certamente você ultrapassará esta fase com galhardia. E, em vez de se tornar uma pessoa moralmente destruída, chegará ao final do processo com mais estatura moral e com mais segurança pessoal.

REAÇÕES COMUNS

Os executivos mais velhos, a despeito das diferenças individuais de personalidade e da maior ou menor habilidade de enfrentar situações difíceis, reagem de maneira bastante similar às três fases do desemprego:

Perda: Momento de desorientação por causa da perda da rotina diária. Vergonha – há executivos que protelam por semanas a comunicação à família de que estão desempregados. Os amigos no início dão muito apoio mas aos poucos desaparecem se o período de desemprego durar muito. Normalmente o executivo tira algumas semanas de férias para escapar dessa confusão emocional – quando deveriam estar iniciando imediatamente um processo de recolocação, enquanto as pessoas se lembram dele. Mas costumam confiar demais em que serão recolocados logo. A confiança cai por terra quando a recolocação demora mais de dois meses.

Desequilíbrio: Momento em que primeiro o executivo se coloca em situação de espera. Administra suas finanças, reduz gastos. Aos poucos percebe que encontrar um **emprego** não depende só dele, e normalmente se fecha, fica mais introvertido. Tende a encarar o mundo com mais pessimismo e começa a imaginar que suas iniciativas de procurar emprego são infrutíferas, vãs e só o fazem perder tempo. A auto-estima começa a se deteriorar. Dorme menos. Aí começa a achar que precisa de ajuda.

Adaptação: Momento de iniciar nova rotina. O executivo descobre que precisa se manter ocupado, física e mentalmente, para não cair em depressão. Passa a praticar esportes, lê com mais vontade, faz contatos, ouve mais as pessoas e começa a enxergar o mundo com mais esperança. Neste momento sua procura por uma recolocação começa a ficar mais produtiva, porque ele está com uma postura emocional mais adequada.

CUIDADOS

É justamente para que o executivo não tenha que passar por essas três fases

que se recomenda que comece a procurar emprego logo depois de se desligar do anterior, enquanto ainda tem dinheiro, não sofreu desgaste na auto-estima e não corre o risco de ficar acomodado na situação do desemprego.

Só vai ter que atentar seriamente para algumas coisas, para não ter uma postura negativista:

- cuidar da identidade: continuar focado na carreira, sabendo quem é, o que gosta de fazer e os projetos de vida que acalenta;
- aperfeiçoar o currículo: aproveitar o tempo para atualizar o currículo e adequar a sua formatação ao momento do mercado;
- estreitar relacionamentos: amigos, ex-colegas, ex-clientes, ex-fornecedores, todas essas pessoas devem ser abordadas para que saibam que você está disponível e possam indicar você para uma função de que tenham notícia, e ao mesmo tempo servirem de referência para você, se for preciso;

Em resumo, aceite que o desemprego é uma contingência em sua vida, que muita gente passa por isso e não necessariamente sucumbe. Procure amigos, porque você não pode ficar sozinho nesse momento, e tente fazer contato com outros executivos desempregados – eles podem ensinar muito a você. Estude, converse, leia, pratique esportes, faça o que for preciso para reafirmar os seus valores pessoais. É isto o que vai manter você forte e pronto a reingressar no mercado de trabalho na primeira oportunidade.

Não esqueça que os empregadores contratam alguém porque querem um profissional que resolva os problemas da sua empresa, e não porque acham que devem dar uma chance a eles.

Tenha isto em mente quando abordar possíveis empregadores. Eles não querem saber dos seus problemas pessoais, mas ao contrário que tipo de solução profissional você representa para os problemas dele.