



## **Como lidar com transições**

Mudança.

Para muitos de nós, a mera menção da palavra aumenta nossa ansiedade e desperta medos ocultos que foram enterrados sob o conforto da rotina diária. A mudança nos obriga a nos adaptarmos ao nosso ambiente, abandonar nosso conjunto fixo de suposições sobre nós mesmos, trabalho, sociedade, relacionamentos e, muitas vezes, o próprio significado de nossas vidas.



A mudança pode ou não estar sob nosso controle. Exemplos de mudanças na vida incluem:

- desastres naturais
- perdas de emprego
- fusões de empresas
- novos empregos
- metas definidas por outros
- morte de um ente querido
- nascimento de uma criança
- traição do cônjuge
- tornar-se deficiente
- mudar-se

Seja qual for o motivo ou a causa, a mudança causa disrupção em nossa vida, forçando-nos a alterar rotinas, explorar novas ideias, aprender novas habilidades e pensar de forma diferente. A ideia importante a ser lembrada é que, embora nem sempre possamos controlar as mudanças que ocorrem em nossas vidas, podemos controlar como lidamos com os eventos que nos cercam.

Toda mudança envolve um processo de transição. Esse tempo de transição é o processamento emocional de nossas experiências e reações individuais causadas pela mudança externa. Iniciamos esse processo de transição quando reconhecemos para nós mesmos que o fim de algo está ocorrendo. Mesmo quando a mudança é bem-vinda, há perdas a serem reconhecidas e sentimentos de pesar a serem compartilhados.

Este processo de transição tem três etapas principais:

- Final
- Zona neutra
- Começo

O processo de transição nos dá tempo para abandonar velhas suposições e desenvolver novas habilidades de enfrentamento. Parece assustador? Não precisa ser. Helen Keller disse certa vez: “A melhor maneira de sair disso é sempre passando por isso”. É a energia que usamos para evitar o processo ou o tempo de transição que muitas vezes causa maior sensação de estresse e nos deixa emocionalmente vulneráveis.



## Final

O fim envolve perda. Nosso gerenciamento da mudança depende primeiro da nossa capacidade de reconhecer o que perdemos e depois lamentar essa perda. Quando as pessoas sofrem, os sentimentos comuns que elas experimentam são: choque, negação, raiva, depressão, compreensão e, finalmente, aceitação. Em nossa vida, experimentaremos várias perdas, como:

- **A perda do pertencimento.** “Há tantos rostos novos no trabalho, eu simplesmente não me encaixo mais aqui.”
- **A perda de espaço.** “Eles me tiraram do projeto em que trabalhei por oito meses, simplesmente como se nada do que eu fiz importasse.”
- **A perda do futuro.** “Trabalho aqui há 15 anos. Sempre pensei que, se trabalhasse duro, acabaria sendo promovido.”
- **A perda de estrutura.** “Não tenho mais certeza de quem está no comando ou como decidir o que é prioridade máxima.”
- **A perda de significado.** “Não entendo por que isso está acontecendo comigo. Nada mais importa, então por que tentar?”
- **A perda de controle.** “Eles me deram esse trabalho, estabeleceram metas muito altas e agora não está dando certo. O que vai acontecer comigo a seguir?”



## Zona neutra

A segunda fase desse processo de transição é muitas vezes chamada de zona neutra. Durante esse tempo, sentimos um vazio entre o velho e o novo. Uma sensação de vazio e a atitude de viver um dia ou uma hora de cada vez é comum. Uma resposta típica quando outras pessoas perguntam quais são seus planos é um vago “não sei”. Esse é um momento em que as pessoas começam a questionar seus valores pessoais, o significado de sua vida e muitas vezes experimentam (às vezes pela primeira vez) dúvidas sobre seu próprio valor. Esse é um momento que nos obriga a olhar além de nossas identidades que foram construídas com base em habilidades ou títulos específicos, como: supervisor, mãe, cônjuge, gerente, motorista etc. Esse é um momento de desapego de como as coisas costumavam ser.



## Começo

A sensação de um novo começo virá com sua compreensão e aceitação das mudanças que ocorreram. Você começará a se sentir no comando de sua vida.

Ver a mudança como um novo começo nos oferece esperança, entusiasmo, estímulo, crescimento pessoal e novas direções e, eventualmente, nos proporcionará uma nova sensação de conforto, rotina familiar e a sensação de pertencer ao lugar onde escolhemos estar.

Esse processo de transição significa fazer com que suas emoções trabalhem a seu favor — não contra você. Alguns passos para ajudá-lo a lamentar sua perda, reexaminar seus valores e começar de novo são:

- Deixar de lado as velhas regras que não refletem a realidade da situação que você enfrenta.
- Separar o fato da opinião.
- Suspender o julgamento.
- Identificar suposições irracionais que aumentam seus medos, por ex., “Pedir ajuda é um sinal de fraqueza e falta de controle”.
- Desenvolver argumentos racionais que desafiem suas crenças, por ex., “Toda pessoa tem limitações. Pedir e aceitar ajuda é a forma mais eficaz de conseguir o que quero ou preciso para aprender essa nova tarefa.”
- Encarar seu medo. Em seu livro “Feel the Fear and Do It Anyway”, Susan Jeffers, Ph.D., sugere que, em tempos de mudança, os indivíduos devem reconhecer: “Não serei a única a sentir medo sempre que estiver em território desconhecido, todos os outros também sentirão” e “Superar o medo é menos assustador do que viver com o medo subjacente que vem de um sentimento de desespero”.
- Aumentar sua capacidade de identificar suas emoções com precisão. Se você está triste ou com medo, não fique bravo. Reconheça a dor.
- Transformar as palavras “não posso” e “tenho que” em “quero”, “vou” e “posso”.
- Parar de se preocupar com o que os outros podem pensar. Esse é um momento para você reavaliar o que é importante para você. Fique longe de pessoas que estão ansiosas para ver o lado negativo de qualquer situação.
- Se três a seis meses se passaram e você ainda está preso a comportamentos autodestrutivos que lhe causam conflitos em casa e no trabalho, procure ajuda profissional.



A chave para se adaptar à mudança, seja pequena ou grande, é permitir-se experimentar toda a gama de emoções e o processo de Fim, Zona neutra e Começo. Lembre-se, você pode ser a fonte, e não o receptáculo, das coisas que acontecem em sua vida. Faça a si mesmo estas três perguntas para começar:

- “Para onde estou indo?”
- “Quais são minhas opções?”
- “Como vou chegar lá?”

Estabeleça pequenas etapas de ação para atingir as metas que definiu para si mesmo, faça um plano pessoal para cuidar de si mesmo, defina cronogramas realistas e recompense-se à medida que avança no processo mental, físico e emocional de adaptação à mudança.



### Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC