

Lidando com transições

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



Mudança

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
- Um caso de um cônjuge
- Tornar-se deficiente
- Mudança de casa

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

Com qualquer mudança há um processo de transição. Este tempo de transição é o processamento emocional das nossas experiências e reações individuais causadas pela mudança externa. Começamos este processo de transição quando reconhecemos para nós mesmos que o fim de algo está ocorrendo. Mesmo quando acolhemos bem a mudança, há perdas a reconhecer e sentimentos de tristeza a partilhar pela forma como as coisas costumavam ser.

Este processo de transição tem 3 etapas principais:

- Término
- Zona neutra

- Novo começo

O processo de transição nos dá tempo para abandonar velhas suposições e construir novas habilidades de enfrentamento. Parece assustador? Não precisa ser. Helen Keller disse uma vez: “A melhor maneira de sair dessa situação é sempre através dela”. É a energia que usamos para evitar o processo ou o tempo de transição que muitas vezes causa aumento da sensação de estresse e nos deixa emocionalmente vulneráveis.



Término

Terminar envolve a perda. A nossa gestão 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 vivenciam são: choque, negação, raiva, depressão, compreensão e, finalmente, aceitação. Durante a nossa vida, passaremos por uma variedade de perdas, como:

- A perda do pertencimento. “Há tantos rostos novos no trabalho que simplesmente não me encaixo mais aqui.”
- A perda de território. “Eles me tiraram do projeto em que trabalhei por 8 meses, como se não importasse nada do que eu fazia.”
- A perda do futuro. “Trabalho aqui há 15 anos. Sempre pensei que se trabalhasse duro acabaria sendo promovido(a).”
- A perda de estrutura. “Não tenho mais certeza de quem está no comando ou como decidir o que é prioridade.”
- 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 emprego, estabeleceram metas muito altas e agora não está dando certo. O que vai acontecer comigo a seguir?”

≡ Zona neutra

A segunda fase deste processo de transição é frequentemente referida como zona neutra. Durante esse período, sentimos um vazio entre o antigo e o novo. A sensação de vazio e a atitude de viver um dia, ou uma hora, de cada vez são comuns. Uma resposta típica quando outras pessoas perguntam quais são os seus planos é vaga: 'Não sei'. Este é um momento em que as pessoas começam a questionar os seus valores pessoais, o significado da sua vida, e muitas vezes experimentam (às vezes pela primeira vez) dúvidas sobre o seu próprio valor. Este é um momento que nos obriga a olhar além das nossas identidades que foram construídas a partir de competências ou títulos específicos, tais como: supervisor(a), mãe, cônjuge, gerente, motorista, etc. Este é um momento de deixar de lado como as coisas costumavam ser.



Novo começo

A sensação de um novo começo virá com a 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 oferece-nos esperança, entusiasmo, estímulo, crescimento pessoal e novos rumos, e acabará por nos proporcionar uma nova sensação de conforto, uma rotina familiar e a sensação de que pertencemos onde escolhemos estar.

Este processo de transição significa fazer com que suas emoções trabalhem a seu favor – e não contra você. Algumas etapas para ajudá-lo(a) a lamentar sua perda, reexaminar seus valores e começar de novo são:

- Deixe de lado as velhas regras que não refletem a realidade da situação que você enfrenta.
- Separe o fato da opinião.

- Suspenda o julgamento.
- Identifique suposições irracionais que aumentam seus medos, por exemplo: “Pedir ajuda é um sinal de fraqueza e falta de controle.”
- Desenvolva argumentos racionais que desafiem suas crenças, por exemplo: “Toda pessoa tem limitações. Pedir e aceitar ajuda é a maneira mais eficaz de conseguir o que quero ou preciso para aprender esta nova tarefa.”
- Encare seu medo. Em seu livro *Feel the Fear and Do It Anyway*, a Dra. Susan Jeffers sugere que em tempos de mudança os indivíduos devem reconhecer: “Não só vou sentir medo sempre que estiver em território desconhecido, mas todos os outros também” e “Superar o medo é menos assustador do que viver com o medo subjacente que vem de um sentimento de desamparo.”
- Aumente a sua capacidade de identificar suas emoções com precisão. Se você está triste ou com medo, não fique bravo(a). Reconheça a dor.
- Transforme as palavras “não posso” e “tenho que” em “eu quero”, “eu vou” e “eu posso.”
- Pare de se preocupar com o que os outros possam pensar. Este 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 já se passaram de 3 a 6 meses e você ainda está preso a comportamentos autodestrutivos que causam conflitos em casa e no trabalho, procure ajuda profissional.

Adaptação

A chave para se adaptar às mudanças, sejam elas menores ou maiores, é permitir-se experimentar toda a gama de emoções e o processo de término, zona neutra e novo começo. Tenha em mente que você pode ser a fonte, e não o receptáculo, das coisas que acontecem em sua vida. Faça a si mesmo(a) estas três perguntas para começar:

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

Estabeleça pequenos passos de ação para alcançar as metas que você definiu para si mesmo(a), faça um plano pessoal para cuidar de si mesmo(a), estabeleça cronogramas realistas e se recompense à medida que avança no processo mental, físico e emocional de adaptação à mudança.



Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://www.optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 142903-022024 OHC