



Influência do Estado Emocional na Vida Profissional

Um heterogêneo grupo de mulheres reuniu-se na noite de 24/março para refletir sobre a Influência do Estado Emocional na Vida Profissional das Mulheres. Apesar de oriundas de diferentes áreas de atuação (entre as quais: arte educação, publicidade, saúde, administração, educação pré-escolar, memória empresarial, terceiro setor, jurídica, marketing, decoração e finanças), inquietações muito similares relacionadas ao tema foram identificando o grupo.

Esta foi uma das palestras realizadas dentro do Ciclo Mulheres e Poder, organizado pelo Wall Street Institute, Livraria Cultura e parceiros, entre os quais, o Projeto Instigar. Mas muito mais do que uma tradicional palestra, minha proposta foi transformar o evento em um encontro, onde fosse possível realizar trocas efetivas entre as participantes.

A primeira questão que instiguei o grupo a pensar, foi sobre a necessidade de desconstruir o próprio título da palestra. Uma vez que o ser humano é pulsional por natureza, o estado emocional está constantemente presente, e portanto não é possível manter uma compartimentalização saudável entre “vida emocional” e “vida profissional”. O fato é que o nosso estado emocional está constantemente influenciando nossa vida, tanto em âmbito pessoal quanto profissional – isto é indissociável.

O assunto é bastante amplo, então o recorte proposto ao grupo foi analisar os processos psíquicos envolvidos por trás de duas questões importantes e bastante comuns: a ansiedade e a destrutividade, e como estas duas questões se colocam no contexto de trabalho.

Porém, seguramente a segunda parte do encontro foi a mais importante, onde o grupo foi convocado, com base na análise teórica realizada na primeira parte do encontro e nas experiências emocionais das participantes, a construir um conhecimento grupal sobre formas mais saudáveis de se lidar com as questões discutidas.

Apesar de não ser possível reproduzir neste curto artigo a experiência vivenciada pelo grupo durante esta atividade, compartilho aqui anotações de algumas expressões chave construídas pelo grupo:

- Acerte as contas com você mesma / não tente achar as respostas nos outros.
- Sinta-se humana: reconheça que sentimentos existem e legitime isto.
- Dê espaço para viver a tristeza, não se submetendo à imposição da sociedade do “culto à felicidade constante”.
- Não se desmereça / Valorize-se.
- Aceite os seus limites, sem cobranças e culpas.
- Perceba como o processo é cíclico.
- Exercite sua resiliência.
- Lide melhor com a auto-destrutividade, gerenciando-a e transformando-a.
- Reconheça qual o gatilho que vai disparar as situações de ansiedade, e fique um passo antes.
- Exercite o auto perdão.
- Reconheça que o outro existe.
- Peça perdão ao outro.
- Transforme os “não ditos” do grupo de trabalho em uma questão coletiva, para ser solucionado pela coletividade.
- Envolve e comprometa outros atores e parceiros em nome da área, usando caminhos alternativos.
- Conviva melhor com os “jabutis” do trabalho, sendo mais política e preservando-se.

Espero que este resumo da construção do grupo instigue você a repensar formas mais saudáveis de lidar com o seu estado emocional na sua vida profissional.

Cuide-se!

Débora Andrade
Psicanalista

O Projeto Instigar é um convite à reflexão sob uma perspectiva psicanalítica.
uma iniciativa da psicanalista Débora Andrade.

Atendimento psicanalítico: Realizado de forma individual ou através de grupos operativos.
Palestras e workshops: São realizados mensalmente. Confira as datas e assuntos no site www.projetoinstigar.com.br
Atuação em Empresas: Análise e intervenção institucional, instigando mudanças a partir da reflexão grupal e tomada de ações em torno de questões institucionais que afetam seus colaboradores, e vice-versa. Utilizando-se para isto de conceitos de psicanálise & gestão. Colaboradores de empresas parceiras utilizam os serviços psicanalíticos com valores negociados.