



ilkerceilik_CANVA

VIDA PROFISSIONAL

A CARREIRA QUE VOCÊ ESCOLHEU É REALMENTE SUA?

Medo, necessidade de aprovação, busca por status e comparação constante influenciam mais decisões profissionais do que muitos imaginam

Nunca foi tão fácil acompanhar a vida profissional dos outros. Promoções, trocas de emprego, aumentos salariais, viagens corporativas, premiações e conquistas aparecem diariamente nas redes sociais, criando uma sensação permanente de comparação. O resultado é que muitos profissionais passaram a tomar decisões importantes influenciados menos pelos próprios objetivos e mais pelas expectativas que observam ao redor.

A busca por reconhecimento, crescimento e realização profissional é legítima. O problema começa quando a referência deixa de ser aquilo que faz sentido para a própria trajetória e passa a ser aquilo que a maioria considera sucesso.

Para Fernanda Tochetto, psicóloga, empresária, especialista em desenvolvimento de lideranças e fundadora do Tittanium Club, essa é uma das principais armadilhas da vida profissional contemporânea.

“A pergunta que poucas pessoas fazem é: o que realmente está dirigindo as minhas decisões? Muitas vezes acreditamos que estamos escolhendo livremente, mas estamos sendo guiados pelo medo, pela necessidade de aprovação, pela comparação ou pela busca constante por reconhecimento”, afirma.

Segundo a especialista, muitas pessoas entram em uma competição silenciosa sem perceber. Correm atrás de cargos, salários, patrimônio ou visibilidade porque enxergam esses elementos como símbolos de realização, quando, na verdade, estão apenas respondendo a pressões externas.

“Não existe problema em querer crescer. O risco surge quando a carreira deixa de refletir quem você é e passa a ser construída apenas para atender às expectativas dos outros. Nesse momento, a pessoa pode até alcançar resultados, mas dificilmente encontra satisfação duradoura”, diz.

Os cinco fatores que costumam assumir o controle da vida profissional Na avaliação de Fernanda, existem padrões emocionais recorrentes que impedem profissionais de construir trajetórias alinhadas aos próprios valores e objetivos.

1 Culpa pelo passado

Erros antigos, decisões equivocadas e oportunidades perdidas continuam influenciando escolhas atuais muito mais do que as pessoas imaginam.

“Muitos profissionais permanecem presos ao que aconteceu anos atrás e acabam limitando o próprio crescimento. O passado passa a controlar o futuro e a pessoa começa a sabotar oportunidades sem perceber.”



Fernanda Tochetto

“Não existe problema em querer crescer. O risco surge quando a carreira deixa de refletir quem você é e passa a ser construída apenas para atender às expectativas dos outros. Nesse momento, a pessoa pode até alcançar resultados, mas dificilmente encontra satisfação duradoura



Divulgação

Segundo a especialista, aceitar erros e aprendizados faz parte do amadurecimento profissional. O que não pode acontecer é transformar experiências passadas em uma sentença permanente.

2 Ressentimento

Conflitos com líderes, empresas ou colegas podem gerar marcas que seguem influenciando a carreira por muito tempo.

“O ressentimento cria uma ligação permanente com situações que já terminaram. Enquanto a pessoa continua emocionalmente conectada ao que aconteceu, ela deixa de direcionar energia para aquilo que pode construir daqui para frente.”

Para Fernanda, aprender com experiências negativas é saudável. Permanecer preso a elas não.

3 Medo

O medo continua sendo um dos maiores freios ao desenvolvimento profissional.

Medo de mudar de área. Medo de empreender. Medo de assumir uma posição de liderança. Medo de se expor. Medo de errar.

“O medo cria uma falsa sensação de proteção. Muitas vezes ele mantém as pessoas exatamente no lugar onde elas não querem mais estar. Permanecer na média parece seguro, mas também pode significar abrir mão do próprio potencial.”

4 Materialismo e busca por status

O desejo por reconhecimento financeiro ou profissional não é um problema em si. A dificuldade aparece quando esses fatores passam a definir o valor que a pessoa atribui a si mesma.

“Existe uma diferença entre construir patrimônio e acreditar que seu valor depende dele. Quando o status se torna o principal critério de identidade, a satisfação é sempre temporária. A próxima conquista nunca parece suficiente.”

Segundo a especialista, profissionais que vinculam autoestima exclusivamente a resultados externos costumam experimentar ciclos frequentes de ansiedade e frustração.

5 Necessidade constante de aprovação

Para Fernanda, esse é um dos fatores mais presentes nas carreiras atuais.

Muitas decisões continuam sendo tomadas para atender expectativas da família, dos gestores, dos colegas ou da sociedade.

“Há profissionais extremamente competentes que permanecem travados porque ainda esperam autorização dos outros para avançar. O problema é que essa aprovação nem sempre chega. E, quando chega, normalmente vem acompanhada da necessidade de buscar uma validação ainda maior.”

O que muda quando a carreira passa a ter direção própria

Na avaliação da especialista, profissionais que conseguem identificar os fatores que influenciam suas decisões desenvolvem mais clareza para estabelecer prioridades, tomar decisões difíceis e construir trajetórias mais consistentes.

Isso não significa abandonar metas financeiras ou ambições profissionais. Significa compreender por que elas existem e qual papel desempenham dentro de uma vida que faça sentido.

“Quando existe clareza sobre quem você é e sobre aquilo que realmente importa, as decisões ficam mais simples. A pessoa para de viver reagindo às expectativas externas e passa a construir uma trajetória com mais intenção.”

Segundo Fernanda, uma carreira sustentável não nasce da comparação constante nem da necessidade permanente de validação.

“Muitas pessoas chegam ao topo da escada e descobrem que ela estava apoiada na parede errada. Crescimento profissional não deveria ser uma corrida para provar valor. Deveria ser uma construção coerente com quem você é. Antes de decidir qual será o próximo passo da sua carreira, vale fazer uma pergunta simples: essa decisão nasceu de um objetivo genuíno ou apenas da necessidade de acompanhar os outros?”

kemalbas_CANVA