Straciłeś pracę? Nie daj się przygnębieniu!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 11, maj 2018 19:16
Dawid Kulpa
Odsłony: 1125

Nagła utrata dobrej pracy to duża dawka niepewności, która może poważnie zachwiać poczuciem wartości. Nagle zaczynamy postrzegać siebie inaczej i nie potrafimy zawalczyć o nową posadę. Jak sobie z tym radzić?

Zwolnienie z pracy może być traumatycznym przeżyciem. Nagle wszystkie pytania o pracę wywołują rozdrażnienie lub panikę. A w niektórych przypadkach zostanie bezrobotnym może skutkować nawet kryzysem tożsamości. Taka zmiana samooceny może sprawić, że nie będziemy w stanie szukać nowej pracy.

Tożsamość zawodowa – co to takiego?

Im dłużej pracujemy, tym bardziej postrzegamy siebie przez pryzmat pracy. Przyjęło się uważać osoby zatrudnione za wartościowe i społecznie potrzebne. Posiadanie pracy i stabilne zarobki oznaczają akceptację otoczenia. Im dłużej jesteśmy na rynku pracy, tym bardziej postrzegamy tak siebie i innych. Do tego dochodzi poczucie przynależności zawodowej lub przywiązania do firmy. Mówimy np. „całe życie będę nauczycielem", podkreślamy cechy wspólne dla naszego zawodu, używany specyficznego, branżowego słownictwa. Czujemy się częścią zespołu, widzimy siebie jako część większej całości.

Szok po stracie

Zwolnienie dezorientuje, bo wywraca uporządkowany świat do góry nogami. Już nie jesteśmy pracownikiem i porządnym obywatelem, który płaci podatki. Jeszcze dostajemy odprawę, jesteśmy na wypowiedzeniu, ale nasza świadomość się zmienia. Czujemy się niepotrzebni i nieudolni. Pojawia się stygmat bezrobotnego. Wydaje nam się, że inni widzą w nas gorszego pracownika i mniej szanują jako specjalistę. Taka osoba cierpi na upokarzający spadek prestiżu. Jeśli dodamy do tego lęk o przyszłość i finansową niepewność, problem gotowy.

Budowanie przejściowej tożsamości

Sposobem na poradzenie sobie z niepewną sytuacją jest stworzenie nowej. Trzeba ją przede wszystkim dobrze zdefiniować. Powiedzmy sobie na początek, że jesteśmy w trakcie zmiany. Brak pracy jest przecież czasowym etapem na każdej zawodowej drodze. Trzeba więc przestawić siebie na tożsamość przejściową. Jak to zrobić? Otóż można zacząć od wydrukowania nowych wizytówek, na których nie będzie widniało miejsce pracy, a tylko zawód, który wykonujemy. Zmieniamy status na portalach społecznościowych. Kiedy, ktoś nas pyta o pracę, zamiast kluczyć, odpowiadamy, że jesteśmy w trakcie zmiany. I dodajemy, jakiej pracy szukamy.

Przedefiniowanie siebie

Turbulencje związane z utratą pracy uderzają w to, jak postrzegamy samych siebie. Z tego chaosu i niepewności trzeba stworzyć nową definicję siebie. Zdarza się, że tworzy się zupełnie nowy pomysł na zawodową przyszłość. Można zacząć od pytania: „gdzie widzę siebie za pięć lat". Odpowiedź pozwoli poukładać się na nowo, wyznaczyć cele.

Źródło: monsterpolska.pl

Phoca PDF