

**Bruna Tokunaga Dias**

**A  
CRISE  
dos  
30**

**A ADOLESCÊNCIA DA VIDA ADULTA**

*INTEGRARE*  
business

**Bruna Tokunaga Dias**

**A  
CRISE  
dos  
30**

**A ADOLESCÊNCIA DA VIDA ADULTA**

*INTEGRARE*  
business

Copyright © 2017 Bruna Tokunaga Dias  
Copyright © 2017 Integrare Editora e Livraria Ltda.

Editores  
André Luiz M. Tiba e Luciana Martins Tiba

*Produção editorial*  
Estúdio Reis Editores

*Copidesque*  
Gerson Reis

*Revisão*  
Pedro Japiassu Reis  
Rafaela Silva Reis

*Projeto gráfico e diagramação*  
Gerson Reis

*Capa*  
Q-pix – Estúdio de criação – Renato Sievers

*Foto da autora*  
@DamonBatesPhotography

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Andreia de Almeida CRB-8/7889**

---

Dias, Bruna Tokunaga  
A crise dos 30: a adolescência da vida adulta / Bruna  
Tokunaga Dias. - São Paulo : Integrare, 2017.  
208 p.

ISBN: 978-85-8211-080-5

1. Maturidade – Aspectos psicológicos 2. Orientação  
profissional 3. Mudança (Psicologia) 4. Autoconsciência 5.  
Adaptabilidade (Psicologia) I. Título

17-0993

CDD 155.6

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Maturidade – Aspectos psicológicos

Todos os direitos reservados à

INTEGRARE EDITORA E LIVRARIA LTDA.

Rua Tabapuã, 1123, 7º andar, conj. 71/74  
CEP 04533-014 – São Paulo – SP – Brasil  
Tel. (55) (11) 3562-8590

Visite nosso site: [www.integrareeditora.com.br](http://www.integrareeditora.com.br)

# Sumário

	<b>Agradecimentos</b> . . . . .	5
	<b>Dedicatória</b> . . . . .	7
	<b>Apresentação</b> . . . . .	11
	<b>Prefácio</b> . . . . .	15
<b>capítulo 1</b>	<b>Pára a vida porque eu quero descer</b> . . . . .	27
	A turma dos 30 . . . . .	35
<b>capítulo 2</b>	<b>O que significa ter 30 anos</b> . . . . .	39
	No meio da vida . . . . .	44
	Mas onde fica o meio da vida? . . . . .	49
<b>capítulo 3</b>	<b>Em qualquer tempo</b> . . . . .	59
	Intimidade X isolamento . . . . .	62
	Os setênios . . . . .	63
	Um momento de transição . . . . .	64
	Nada pessoal. . . . .	66
<b>capítulo 4</b>	<b>Uma geração líquida</b> . . . . .	69
	Novos tempos . . . . .	75
	A carreira é da pessoa, não da empresa . . . . .	79
	Desencontro de expectativas . . . . .	83
	Os efeitos colaterais da liberdade . . . . .	85
<b>capítulo 5</b>	<b>Todas as possibilidades do mundo</b> . . . . .	91
	A adolescência dos adultos . . . . .	94
	Independência para quê? . . . . .	97
	Prazer, sou um profissional! . . . . .	100
	A felicidade inalcançável e os mil amigos . . . . .	103

<b>capítulo 6</b>	<b>Sintomas de uma crise . . . . .</b>	<b>107</b>
	Quando não vale a pena . . . . .	112
	Pausa obrigatória para reflexão . . . . .	116
<b>capítulo 7</b>	<b>Como vim parar aqui? . . . . .</b>	<b>125</b>
	Quem sou eu no meio disso tudo? . . . . .	132
<b>capítulo 8</b>	<b>O que é o sucesso, afinal? . . . . .</b>	<b>139</b>
	Utopia, realidade ou névoa . . . . .	147
	Em busca de “algo mais” . . . . .	148
<b>capítulo 9</b>	<b>Expectativas reais . . . . .</b>	<b>159</b>
	Trabalhar para quê? . . . . .	169
	Dentro do possível . . . . .	175
	Felicidade possível . . . . .	177
<b>capítulo 10</b>	<b>Os pontos fortes de uma geração . . . . .</b>	<b>183</b>
	Pelo direito de viver bem . . . . .	189
	A marca dos 30 . . . . .	191
<b>capítulo 11</b>	<b>Para onde ir? . . . . .</b>	<b>193</b>
	Caminho aberto . . . . .	196
	Sem anestesia . . . . .	198
	<i>Bruna Tokunaga Dias . . . . .</i>	<i>203</i>

## Apresentação

É ao mesmo tempo desafiador e uma honra escrever a apresentação deste livro, pois o tema é complexo e envolve questões ligadas simultaneamente ao indivíduo, à sociedade, à realidade do tempo presente com o impacto das tecnologias na vida, às múltiplas possibilidades e alternativas de escolhas profissionais, às relações de, e com o trabalho, que nunca houve antes na história.

Chegar aos 30 anos hoje é bem diferente de uma geração atrás. As demandas e anseios em relação ao mercado de trabalho são enormes e parece haver menos garantias.

A Bruna – ela própria na faixa dos 30 – sentiu na pele as dores e dúvidas, mas também os prazeres,

possibilidades e desejos dessa fase. Neste livro, ela busca compartilhar com o leitor suas inquietudes e, até certo ponto, seu inconformismo sobre a maneira como sua geração é tratada e como vivem os jovens nessa faixa etária e tenho certeza de que sua fala encontrará eco.

Em minha experiência como Orientadora Profissional e de Carreira, lido com jovens adultos que se deparam, cada vez mais, com os questionamentos apresentados neste livro.

Há inquietude frente a escolha profissional, pois são muitas as possibilidades de carreira e outras tantas de cursos, muitos deles apresentados aos jovens apenas no momento do vestibular, o que só faz aumentar as dúvidas e incertezas. Aos 30 anos, na meia vida profissional, no primeiro terço da vida, os anseios pela autonomia financeira – principalmente pela liberdade, reconhecimento e obtenção da satisfação profissional –, nem sempre são encontrados e o sentimento de frustração, e até de fracasso, se instala.

A falta da busca e do incentivo para o autoconhecimento que, certamente, é uma boa base para a realização de escolhas mais adequadas, também parece estar longe de ser prioridade na vida dos jovens. Esse fator colabora para ampliar o sentimento de frustração por não atingir as metas, e que nem sempre são planejadas com clareza. Com essa percepção difusa sobre o que se quer atingir, ou obter, encontra nessa idade um marco real.

Dessa maneira, acrescenta-se no caldeirão que le-

vará aos 30 anos, todas essas angústias e ansiedades. Somam-se a isso a baixa qualidade do ensino – que negligencia a exposição dos alunos à reflexão sobre a vida no, e para o trabalho – ao distanciamento da academia do mercado de trabalho, como se uma fosse independente da outra.

Despreparo do corpo docente, seja no ensino médio e mesmo na faculdade, para orientar quanto à profissão e para o mercado de trabalho. Muitas vezes o estabelecimento de patamares ilusórios de status ou aquisições, a falta de conhecimento, de interesse e maturidade, até mesmo para pesquisar, descobrir e conhecer melhor profissões e o funcionamento do mercado de trabalho, também ajudam a aumentar as frustrações, logo ali, nos 30.

Em relação ao indivíduo, além da baixa percepção sobre si, seus valores e crenças, projetos de vida e profissional, ainda há a fantasia sobre a realidade organizacional e também sobre o empreendedorismo. Informações não faltam, porém, em certo ponto, o excesso de informações, sem referências internas, pode gerar paralisia ou atitudes desesperadas como a fuga para realidades supostamente diferentes, como experiências internacionais, que nem sempre resultam na solução do problema.

Os casos pesquisados pela Bruna ajudam a expor essas e outras questões e situações dos jovens de 30. O livro não propõe soluções mágicas mas, sem dúvida,

ajuda a ponderar sobre esse período da vida e você, leitor, que se encontra frente a esses dilemas, poderá refletir sobre suas escolhas e as responsabilidades por elas, bem como pela construção do seu caminho que será sempre solitário, individual e intransferível.

Boa leitura!

Professora Adriana Gomes

*Orientadora Profissional e de Carreira*

*Diretora do site [www.vidaecarreira.com.br](http://www.vidaecarreira.com.br)*

## Prefácio

Os nascidos nas décadas de 70 e 80 foram a primeira geração que constatou, enquanto adultos, que viveriam mais tempo. Ao passo que isso traz mais perspectivas, possibilidades e tempo, traz também muitas angústias relacionadas a esta finitude estendida. Neste contexto, escolhas, como as de carreira, que já são difíceis, tornam-se ainda mais complexas.

Ao mesmo tempo em que podemos usufruir das maravilhas do mundo de hoje: diversas opções de carreira e estilo de vida, acesso à informação, conhecimento, liberdade, avanços tecnológicos, avanços da medicina, mais diálogo e relações horizontais, ainda há uma questão a ser superada e que traz, em muitos casos, dilemas de vida e carreira.

É como se tivéssemos ficado em um hiato do tempo, um hiato de gerações. Muitas coisas foram construídas, mas ficamos sem nossas próprias referências e expectativas. Queremos viver do nosso jeito, usufruir o que foi conquistado, mas temos como referência a vida dos nossos pais e avós: como trabalhavam, se relacionavam, seus ídolos, modelos de trabalho, indicadores de sucesso e referências familiares. Apesar de tanta liberdade conquistada, ainda não nos libertamos das expectativas das gerações anteriores. Ainda seguimos uma cartilha com relação aos padrões de certo, errado, bom e ruim dos nossos pais e avós. E aí, se não virou gerente ou diretor, se não casou ou teve filhos antes dos 30 ou 40, independente de outras experiências legais que a pessoa possa ter tido e que as gerações anteriores nem sonhavam em ter, é como se não estivesse valendo a pena porque não estamos completando todas as fases ou acertando todas as respostas do jogo da vida.

As gerações anteriores também tinham suas questões e expectativas, mas suas causas eram políticas, sociais, culturais e não tão ligadas ao trabalho, que tinha um lugar bem definido na vida das pessoas. Somos a primeira geração que se apoderou, de verdade, da ideia de ser feliz no trabalho. O trabalho se tornou um lugar imaginário aonde todos se realizam, encontram os amigos, aprendem, se desenvolvem, têm líderes inspiradores e um ambiente instigante. Ao passo que essa expectativa foi criada, o mundo, nosso mo-

delo de educação e trabalho não estavam preparados para atender a essas novas demandas, que espera do mundo do trabalho um misto de casa, escola e parque de diversões.

Essa expectativa irreal com relação à vida profissional talvez seja a grande e doce cilada que a geração criou e acreditou: “encontre a sua paixão e você não terá que trabalhar nenhum dia da sua vida”. Que final feliz se assim fosse. Acontece que, mesmo que você encontre algo que ama fazer, você não vai necessariamente gostar de tudo o que você faz. Querer só a parte boa do trabalho (e de qualquer coisa) acaba sendo uma relação muito infantilizada e fora da realidade. É quase como acreditar em príncipe encantado, em fada madrinha, em gênio da lâmpada.

Para você que chegou até este livro e está lendo este prefácio, quero te contar que a Bruna, a autora, não acredita em conto de fadas. Este livro, portanto, é no máximo sobre o poço que a Alice caiu. É para poucos, é para aqueles que estão com coragem de entrar em contato com a realidade. Se quiser continuar acreditando em bruxa má, melhor buscar um romance. Aqui você vai encontrar uma perspectiva realista e adulta sobre vida e carreira, sobre crises e transições, sobre ser herói e vilão de si mesmo. O livro traz dados, estudos, exemplos de pessoas que também pararam para se perguntar e se questionar sobre o sentido e o significado do que estavam fazendo.

O bom é que você não está sozinho, o ruim é que isso te torna menos especial. Você não é, não foi e nem será o único que passou ou passará por uma fase de questionamento, crise e transição. Se estiver pronto para enfrentar os dragões que moram no seu castelo, o convido para uma reflexão e abertura de consciência que é sem volta. E acredite em mim, mais dia menos dia temos que aprender a encarar nossos medos, angústias, questionamentos. Para aqueles que buscam uma vida de significado esse é um exercício eterno porque as suas perspectivas, se tudo der certo, também vão mudar com o tempo. Costumo sempre dizer que este exercício, em busca da carreira feliz, é como administrar um pêndulo que tem em suas pontas essência e referência. O livro convida a entrar em contato direto com a sua essência para, então, voltar e poder olhar para suas referências com uma nova lente.

Conhecer sua essência vai te ajudar a escolher as batalhas que de fato quer lutar (não conheço ninguém que conseguiu ganhar todas) e priorizar aquilo que é importante para você. Vou tentar dar um exemplo: há algum tempo descobri que autonomia e liberdade para mim são quase como oxigênio. Só percebi isso, quando por um breve período da minha carreira, perdi a liberdade de dizer o que penso e fazer o que acredito. Tem aquela história que, às vezes, precisamos perder algo para dar valor e comigo foi exatamente assim. O melhor desta experiência é que descobri qual o meu prin-

principal mobilizador de carreira e vida. Em momentos de questionamentos e dilemas profissionais, sempre soube que poderia abrir mão de algumas coisas em prol de outras coisas que também são importantes para mim (aprendizado, conhecimento, desenvolvimento), mas não há proposta de trabalho no mundo que me faça abrir mão da possibilidade de ser eu mesma e isso eu chamo de liberdade. Para isso tenho que gerenciar e, às vezes, ceder elementos e expectativas que também são importantes para mim, e isso é parte do jogo. As coisas nunca serão 100% do jeito que a gente quer.

Um momento de crise e questionamento é também uma oportunidade de chegar um pouco mais perto de uma vida com mais satisfação. É a jornada do si mesmo que não acaba, é o Processo de Individuação do Jung que é bastante explorado no livro, nosso processo contínuo de desenvolvimento. E no final do dia, a pergunta é: eu gosto da pessoa que estou me tornando? Eu seria meu amigo? Este livro é sobre a responsabilidade, a liberdade e o prazer de tornar-se si mesmo.

Não gosto muito da ideia de dar dicas ou conselhos de carreira, mas tem um que não me importo de dar: encontre o seu benchmark, em outras palavras, encontre as pessoas e referências certas para se comparar. Comparar-se a algo ou alguém que é muito diferente de você, da sua essência e referências, só vai aumentar sua insatisfação ou frustração com relação a algo. Ao invés de achar que não faz tão bem algo

como a Ana (que é diferente, tem uma vida única, sonhos e possibilidades que são só dela), por que não perceber que Joana é igual a você em certos aspectos e que tem coisas que uma faz melhor que a outra? Eu sou mãe e executiva. Eu nunca quis abrir mão de ser uma boa profissional e uma boa mãe. Se me comparo apenas às mães que não trabalham, fico maluca, vou me achar a pior mãe do mundo – elas sabem o nome e dia de aniversário de todos os professores e eu não! Se me comparo com as executivas que não têm filhos vou achar que estou em falta, que poderia estar abraçando outras oportunidades profissionais. Mas, comparar-me com mulheres que também são mães e executivas, faz com que eu me sinta uma pessoa normal e fico feliz e satisfeita em saber que estou fazendo o melhor que posso em cada um desses papéis. Afinal, não se pode ter tudo.

Termino este convite à leitura do livro com um trecho de poema que gosto muito chamado *Para Maria da Graça*, de Paulo Mendes Campos:

*“Os homens vivem apostando corrida, Maria. Nos escritórios, nos negócios, na política, nacional e internacional, nos clubes, nos bares, nas artes, na literatura, até amigos, até irmãos, até marido e mulher, até namorados, todos vivem apostando corrida. São competições tão confusas, tão cheias de truques, tão desnecessárias, tão fingindo que não é, tão ridículas muitas vezes, por caminhos escondidos, que, quando os atletas chegam*

*exaustos a um ponto, costumam perguntar: “A corrida terminou! Mas quem ganhou?” É bobice, Maria da Graça, disputar uma corrida se a gente não sabe quem venceu. Se tiveres que ir a algum lugar, não te preocupes com a vaidade fatigante de ser a primeira a chegar. Se chegares sempre aonde quiseres, ganhaste.”*

### Maira Habimorad

*Está no papel de CEO da Cia de Talentos – maior empresa de desenvolvimento de carreira e inserção de jovens no mercado de trabalho. É cofundadora do Bettha.com, startup de tecnologia que tem como meta aumentar a empregabilidade e autoconhecimento de jovens em início de carreira. Comentarista de Carreira na GloboNews. É mãe da Stella e da Carol e apaixonada por gente talentosa, samba e literatura.*

*“Ninguém pode construir em teu lugar as pontes que precisarás passar, para atravessar o rio da vida – ninguém, exceto tu, só tu. Existem, por certo, atalhos sem números, e pontes, e semideuses que se oferecerão para levar-te além do rio. Mas isso te custaria a tua própria pessoa. Tu te hipotecarias e te perderias. Existe no mundo um único caminho por onde só tu podes passar. Onde leva? Não perguntes. Segue-o!”*

Friedrich Nietzsche

capítulo 1

**Pára a vida  
porque eu quero  
descer**

**E**m 16 de abril de 2014, Vânia completou 30 anos. Dois dias depois, ela entrou em um avião rumo à Austrália, país em que passaria os sete meses seguintes. Estava em busca de uma vida nova, embora não tivesse a mínima ideia do que isso significaria. Tampouco sabia o que gostaria que isso significasse. Só sabia que do jeito que estava não queria continuar.

Meses antes, sua carreira executiva, aparentemente tão sólida, começava a dar sinais de desmoronamento. Seu corpo gritou. Enquanto participava da coordenação de um programa de trainee da multinacional em que trabalhava, na área de recursos humanos, sentiu fortes tonturas e sensação de desmaio. Conseguiu administrar o mal-estar por alguns dias. Não queria deixar a equipe na mão. Não queria abandonar seu trabalho. Estava na companhia havia três anos, responsável por projetos importantes e estratégicos. Sentia-se reconhecida pela empresa, que investia em sua formação. Tinha autonomia para construir seus pro-

jetos, em função de sua bagagem de outros três anos em uma consultoria. Mas a indisposição cresceu e seu afastamento foi inevitável.

A tensão profissional já havia virado rotina, a ponto de ela supor que os sintomas que tinha eram consequência de uma síndrome de *burnout* – um distúrbio psíquico em decorrência de forte estresse emocional ligado ao trabalho. O diagnóstico médico, no entanto, apontou crises de hipoglicemia, isto é, uma diminuição de glicose no sangue. Durante o inegociável período de repouso, em casa, ela passou a cogitar a saída total do mundo corporativo. Queria largar tudo. Mas não tinha um plano B. Então, surgiam os temores: como vou me sustentar? Onde vou trabalhar? Como será a minha vida? Afinal, o que eu quero fazer? O que eu vou falar para as pessoas?

A história de Vânia foi uma das que acompanhei de perto para realizar a minha dissertação de mestrado sobre transição de carreira entre os 28 e 33 anos, em 2015. Na pesquisa acadêmica, consegui aprofundar meus estudos sobre um tema que há alguns anos já me intrigava. Apesar da sensação de ser a única perdida entre tanta gente satisfeita, feliz e realizada, Vânia não estava sozinha em seu dilema. Desde que comecei a investigar o assunto, encontrei um número crescente de pessoas que relataram a mesma situação. Comecei a investigar o tema ao me deparar com um aumento significativo pela procura de Orientação de Carreira por

peças que, após alguns anos de formadas, apesar de terem alcançado algumas conquistas, não se sentiam satisfeitas. Sentiam-se novas demais para aguentar algo que não gostavam e muito velhas para começar tudo de novo.

Como consultora especializada em orientação de carreira, desde 2007, chamou-me a atenção um aumento na procura pelo meu trabalho por pessoas com idade entre 28 e 35 anos. Até por volta de 2011, era comum receber adolescentes do ensino médio buscando auxílio para fazer a primeira escolha profissional, jovens recém-formados preocupados com a inserção no mercado de trabalho ou profissionais planejando uma segunda carreira e aposentadoria.

Nos últimos anos, porém, tenho recebido profissionais que, após algum tempo atuando no mercado de trabalho, apesar do desenvolvimento e crescimento profissional, sentem-se insatisfeitos. Muitas vezes, procuram a orientação de carreira sem saber exatamente o motivo. Só sabem que não estão bem com relação ao trabalho. São pessoas que aparecem com vontade de largar tudo, fazer algo diferente, resgatar sonhos esquecidos, tirar um ano sabático, ressignificar o que fazem, na busca por um sentido. Algumas queixas aparecem como um vazio inexplicável.

Surpresa por essa intensa demanda, fui pesquisar o assunto. Encontrei a confirmação de que os depoimentos dos meus clientes seguiam uma tendência.

Um estudo sobre mudanças de carreira realizado em 2010, pela psicóloga e pesquisadora Maria da Conceição Uvaldo, mostrou o aumento da procura pela orientação profissional por adultos com idade entre 32 e 56 anos. A maioria das mudanças na profissão ocorreram por volta dos 35 anos, quando a maioria dos participantes já havia relatado ocupar posições de gerência ou ter certa estabilidade profissional. Esses são indicadores de uma aceleração das carreiras e de uma dedicação ao trabalho muito maiores do que se via nas décadas finais do século passado, quando os cargos mais altos eram geralmente ocupados por pessoas mais velhas.

Em 1999, quando a psicóloga Danilca Galdini ingressou na DMRH/Cia de Talentos, uma das maiores empresas de recursos humanos do Brasil, “questões de carreira” não era um tema popular entre os executivos. Até surgia em treinamentos, entrevistas e conversas, mas seu peso era notavelmente menor do que é hoje. Danilca, que hoje coordena o braço de pesquisa da companhia, a Nextview People, conta que, no máximo, as pessoas comentavam coisas como “estou me sentindo um pouquinho perdido”. “Quando você começava a falar sobre o tema, chamava a atenção, mas essas preocupações existiam em uma intensidade muito menor do que agora. Atualmente, parece que está todo mundo repensando a carreira”.

Essa constatação revelou, para mim, a urgência de falar sobre o assunto. De entender o que está por

trás da, às vezes complicada e sofrida, transição dos 30 anos, até então pouco abordada por pesquisadores. Diante de histórias com tantos pontos em comum, decidi transformar o meu trabalho acadêmico em ponto de partida para a construção deste livro. Entendi que essa seria a forma mais eficaz de levar o assunto ao maior número possível de pessoas.

Para a elaboração do livro procurei ampliar minha pesquisa e, livre das exigências acadêmicas, colhi uma amostra maior desse grupo de pessoas. Para isso, postei em minhas redes sociais a seguinte mensagem: “Pessoal, estou em busca de pessoas que, por volta dos 30 anos, tenham passado – ou estejam passando – por algum tipo de crise na vida e/ou carreira. Mudaram de profissão, não estão certos de que querem seguir na profissão que escolheram, não estão (tão) felizes, jogaram tudo para o alto (ou querem muito fazê-lo), cansaram, mudaram, viajaram, pararam ou simplesmente questionaram o rumo de suas vidas profissionais”.

Em poucos dias, chegaram muitos relatos em resposta ao meu post. Narrativas longas, densas, reflexivas. Somaram-se a elas outras histórias, contadas pessoalmente, por e-mail, por telefone, no consultório, em papos de café ou no escritório. Mais de 50 retornos foram relatos profundos, textos longos cheios de ponderações. Embora cada história tenha suas peculiaridades, dilemas recorrentes conectavam indivíduos desconhecidos e aparentemente muito diferentes.

A seguir, reproduzo alguns trechos desses depoimentos, que resumem as principais queixas, insatisfações e questionamentos de quem passa pela crise de carreira dos 30.

“Percebi que aquilo tudo estava me fazendo mais mal do que bem: eu vivia de mau humor, tinha um nó no estômago todos os dias de manhã antes de ir ao trabalho, às vezes não dormia, me alimentava mal, mas o pior de tudo é que eu não me reconhecia mais”.

“Me angustiava trabalhar mais do que viver, ficar de 12 a 14 horas do dia dentro de um prédio, com milhares de compromissos, pressão para entrega de resultados... Eu queria ver a vida do lado de fora da ‘cadeia/jaula’ em que eu passava o maior tempo da minha vida.”

“Quero dinheiro, quero um ambiente saudável de trabalho, quero algo autoral, quero tudo. Mas na hora de ponderar uma escolha para tentar um caminho, só escuridão.”

“Não sei se busco uma empresa grande, se vendo a alma, viro mãe e aguardo sofrer porque preciso ser uma supermulher. Penso em trabalhar em consultoria, mas nunca consegui fazer entrevista para nenhuma. Estou bem perdida.”

“Acho que no fim, o que desencadeou a crise foi o fato de estar ‘nos 30’ sem ser aquela mulher incrível que eu imaginava que seria quando tinha 15.”

“Hoje, se me fizessem uma proposta para ganhar

R\$ 100 mil naquela empresa eu não iria. Nem por R\$ 1 milhão.”

“Eu quero isso para mim? Eu quero continuar aqui?”.

“É uma inquietação, às vezes eu sei o que quero, e está tudo bem, e às vezes, não.”

“Foi sadio eu tomar coragem e falar: ‘Eu tenho que parar de fazer o que eu estou fazendo e tentar alguma outra coisa’. Eu estava com 28 anos, me sentindo inútil. Eu não sou nem administrador, porque não exerci, e nem o músico que quis ser. Eu não sou nada. Será que tenho condição de reverter alguma coisa?”.

“Eu me pergunto: ‘Será que eu invisto na empresa? Será que o caminho é esse? Será que eu me preparo melhor?’ Essas interrogações me incomodam muito.”

“Eu nunca fui pensando exatamente no que eu queria. Foi tudo acontecendo. Eu chegava de noite em casa e chorava. Chorava por causa da pressão, acima de tudo. Pela sensação de que todo mundo achava que eu era boa e eu não me achava tão boa assim.”

“Comecei a tentar lembrar o que eu fazia quando era pequena, o que eu gostava, o que eu curti, o que me dava prazer? Eu pensava: ‘Vou terminar com 28 anos a faculdade e sem emprego? Será que eu consigo fazer alguma coisa direito?’”

“Eu trabalho muito, pelo menos 12 horas por dia, cada hora em um projeto e uma empresa diferente.

---

Não me importo de trabalhar muito e acho que ganho bem para minha idade, mas na hora que chego em casa e deixo a mochila em cima da mesa não sei qual é o sentido de tudo isso.”

“Percebi que eu tinha subido todos os degraus. Eu havia chegado ao topo antes mesmo dos 30 anos, mas a escada estava no muro errado. Não me identificava com as pessoas que eu tinha que conviver nem com o código de conduta não dito.”

Esses desabafos vieram de pessoas com perfis e realidades variadas. Executivos, médicos, autônomos, empreendedores, acionistas, celetistas, espíritos livres, herdeiros... como psicóloga, atuando na área de Orientação de Carreira, em vias de completar 30 anos, o tema *me* escolheu.

## **A turma dos 30**

Há algumas peculiaridades no grupo formado por pessoas ao redor de 30 anos. Este grupo parece estar vivendo um adiantamento do que na Psicologia chamamos de o “meio da vida”, período caracterizado por muitas mudanças na vida dos indivíduos. Em geral, é um momento de balanço e revisão do que foi feito até ali, que servirá de base para as escolhas que virão a seguir. Na definição do psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung, fundador da psicologia analítica,

o meio da vida vai dos 35 aos 40 anos, aproximadamente. Mas pode prolongar-se por mais tempo. Em seu trabalho, Jung descreveu esse período como uma crise ou período problemático, que leva o indivíduo a se adaptar às demandas da segunda metade da vida. Esse tema foi estudado por diversos especialistas e falaremos mais sobre ele no próximo capítulo.

Pesquisadores americanos da Fundação MacArthur, que conduziram o projeto *Network on Successful Midlife Development* (Rede de Pesquisas do Desenvolvimento da Meia-Idade Bem-sucedida) descobriram que o conflito existencial está, de fato, chegando mais cedo, por volta dos 30 anos. “Até meados do século 20, esse conflito existencial não chegava antes dos 40 – idade que marcava a metade da vida, quando alguém passava a ser considerado velho e deveria ter todos os problemas, pessoais, financeiros e profissionais, resolvidos (...) “Os jovens viraram os detentores do conhecimento – a idade deixou de ser sinal de sabedoria e passou a simbolizar atraso”.

Outro estudo, realizado pela empresa brasileira Pesquisaria, com mil participantes, homens e mulheres de 30 anos, mostrou que 59% das pessoas fizeram um balanço da vida naquele momento e 44% disseram não ter realizado até ali muito do que esperavam. Apenas 15% afirmaram estar plenamente satisfeitos com as conquistas que alcançaram. Foram entrevistadas pessoas de São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre e Recife.

Nas últimas duas décadas, especialmente, com o avanço tecnológico, o mundo se tornou mais rápido, conectado, competitivo e cheio de possibilidades. No passado, o caminho do sucesso profissional parecia mais linear e restrito. Bastava fazer uma faculdade tradicional, como direito, engenharia ou medicina, entrar em uma boa empresa e trabalhar direitinho para lá fazer carreira. Hoje, surgem novas profissões a todo momento, e os modelos de trabalho passam por uma intensa revisão. Não é mais preciso estar fisicamente presente para ter compromisso com o trabalho. Não é mais preciso se deslocar de avião para falar com o chefe do outro lado do mundo. Não é preciso limitar-se à prestação de serviço a apenas a uma empresa por vez. Estão se tornando populares os vínculos estabelecidos por projetos. As empresas começaram a falar e a adotar o home office. Computadores, smartphones, internet eliminaram barreiras de tempo e espaço. E abriram-se horizontes profissionais inusitados.

O que mudou também foi a possibilidade de trazer os dilemas para a mesa, abertamente. Temos hoje uma permissão social para falar sobre o desejo de trabalhar com algo que faça sentido para nós. Por isso, as pessoas têm muito mais crises. Elas se perguntam: “Meu trabalho faz sentido? Faço aquilo que tem a ver comigo? O que eu quero de verdade?”.

O que há por trás de tantos pontos de interrogação e mudanças de trajeto? Serão os 30 anos realmente

um adiantamento das questões antes vividas aos 40? Ou será que os 30 são os novos 20 e, portanto, estamos mais imaturos e lentos do que nossos pais e avós em alguns aspectos?

Eram essas algumas das perguntas que martelavam minha cabeça e me impulsionavam a sair da superfície de hipóteses e estereótipos para entender o que há por trás das dúvidas, dilemas e angústias. Mais que isso: como fazer delas uma ponte para a construção da próxima etapa da vida? Como ajudar pessoas a entender que não são as únicas a se questionarem, a não se sentirem realizadas e que isso não é razão para se culparem? Estava aí o meu chamado. Falaremos sobre isso mais adiante.

## NÃO SÃO POUCOS OS DILEMAS, AS MOTIVAÇÕES E OS DESAFIOS DE UMA GERAÇÃO

que anda repensando o propósito do trabalho e o sentido da vida: largar tudo e tirar um período sabático, trocar uma carreira corporativa bem-sucedida pelo risco de construir um novo projeto, questionar o modelo tradicional das organizações, buscar realização pessoal, assumir riscos.

“É assim que eu pretendo passar as oito horas produtivas do dia pelo resto da vida?”. “Sucesso, afinal, é ganhar altos salários?”. “É legítimo buscar a felicidade no trabalho?”. “É para isso que tenho talento?”.

Essas são algumas das perguntas que a psicóloga, consultora e conselheira de carreira Bruna Tokunaga Dias passou a ouvir com frequência – de si mesma, dos amigos e dos clientes. “Recebia no trabalho cada vez mais jovens com questionamentos similares, sem saber exatamente o que buscavam, mas certos de que, do jeito que estavam, as coisas não poderiam ficar”.

Bruna estudou a fundo e investigou o tema em seu consultório para escrever este livro, tornando-se, assim, uma pioneira na pesquisa sobre a crise dos 30 anos. Um assunto que trouxe a público conflitos particulares e perguntas fundamentais. Longe de esgotar-se com respostas do passado, essa crise contemporânea pede novas reflexões.

“ PARA VOCÊ QUE CHEGOU ATÉ ESTE LIVRO, quero te contar que a Bruna, a autora, não acredita em conto de fadas. Este livro, portanto, é no máximo sobre o poço que a Alice caiu. É para poucos, é para aqueles que estão com coragem de entrar em contato com a realidade. Se quiser continuar acreditando em bruxa má, melhor buscar um romance. Aqui você vai encontrar uma perspectiva realista e adulta sobre vida e carreira, sobre crises e transições, sobre ser herói e vilão de si mesmo. O livro traz dados, estudos, exemplos de pessoas que também pararam para se perguntar e se questionar sobre o sentido e o significado do que estavam fazendo.



**MAIRA HABIMORAD**

CEO da Cia de Talentos

Co-Fundadora do Bettha.com

Comentarista de Carreira na GloboNews

ISBN 978-85-8211-080-5



9 788582 110805 >