



Advogado deve administrar suas emoções e as do cliente

Quem trabalha na advocacia sabe como a profissão é estressante. Prazos fatais; montanha de processos e jurisprudência para serem lidos e estudados; filas para entrar e sair do fórum, pegar o elevador, retirar o processo ou pagar uma guia; e, o mais difícil na profissão, lidar com o cliente insatisfeito que cobra agilidade e rapidez na prestação do serviço. Entretanto, poucos são os advogados que percebem a dimensão exata de como sua saúde está sendo afetada pela profissão.

De um modo geral, a porcentagem na população de adultos nos Estados Unidos com problemas relacionados ao abuso de álcool é de 10%. Porém, segundo uma pesquisa realizada em Washington, este número é de 15% entre os advogados. Além disso, a depressão também é uma questão preponderante nesta profissão. Em 1991, foram entrevistados 12 mil trabalhadores na Universidade Johns Hopkins, em Baltimore (EUA), com o intuito de identificar a incidência de depressão entre os profissionais. Os advogados ocuparam o primeiro lugar da lista!

Por que trabalhar com Direito é estressante? O Direito é uma ciência humana que regula a forma em que as pessoas devem se comportar na sociedade. Para manter a paz social, é preciso que as pessoas observem a lei. Ocorre que isso nem sempre acontece e, assim, surgem os problemas. Conseqüentemente, os advogados são contratados e inseridos nas relações sociais para defender os direitos dos ofendidos e tentar fazer Justiça.

O nervosismo e a ansiedade são partes integrantes do trabalho que está sendo realizado pelo advogado. Se tudo no processo acontecer conforme as expectativas do profissional e do cliente, as emoções desagradáveis serão menos intensas e se dissiparão, e o resultado para todos será gratificante.

Porém, quando as expectativas não são alcançadas no processo tanto para o cliente quanto para o próprio advogado, frustração, raiva, tristeza, insatisfação e o sentimento de injustiça surgem com muita força e são desagradáveis. Nestas situações, o advogado tem que, além de dar conta de suas próprias emoções, suportar também as emoções de seus clientes para conseguir se manter na profissão.

Vale ressaltar que lidar com nossos próprios sentimentos já é uma tarefa muito difícil. Imagine lidar, diariamente, com as emoções dos outros. Isso é uma missão quase impossível para quem não é habilitado a trabalhar com isso como os psicólogos.

As emoções, acumuladas e ignoradas no dia-a-dia da prática advocatícia, geram um desgaste mental, emocional e físico no profissional. Quem não se cuidar, corre o risco de se tornar um profissional estressado, frustrado, infeliz, improdutivo ou, pior, doente.

Como administrar a situação? Cada advogado tem que adotar a melhor maneira de diminuir seu estresse. Algumas opções para relaxar são:

- 1) sair com os amigos com maior frequência para uma conversa despreocupada;



- 2) desfrutar de mais tempo com qualidade junto aos familiares;
- 3) fazer psicoterapia para manter a mente saudável e forte, melhorar a concentração, aumentar a motivação e memória, aprender a lidar com as próprias emoções e adquirir recursos para lidar com os sentimentos depositados pelos clientes, aprender a discernir entre estresses positivo e negativo, desenvolver uma alta capacidade de tolerância à frustração, desenvolver o bom-humor e aprender a se divertir com os seus próprios erros e dificuldades.
- 4) fazer exercícios físicos para obter energia e combater o cansaço físico;
- 5) praticar algum hobby;
- 6) estabelecer uma rotina para dormir e comer para estabilizar o organismo biologicamente.

Por fim, lembre-se, “se você não tiver tempo para cuidar de sua saúde, terá que arranjar tempo para cuidar de sua doença”. Nada é mais importante do que a saúde. Sem ela não dá para viver bem. Cuide-se!

Meta Fields