

MOTIVAÇÃO PROFISSIONAL E A BUSCA POR PROPÓSITO

ALGUMAS REFLEXÕES E PERGUNTAS PARA AJUDAR O QUE ESTÃO EM BUSCA

Por Rodrigo Siqueira¹

Muitos desejam que a vida se transforme, mas quantos estão dispostos a se transformar?

Em diversos ambientes podemos perceber que muitas pessoas estão em busca de um significado maior para o que fazem e questionam profundamente se a vida profissional que construíram é realmente o que desejam para si.

Parece haver uma crise de propósito de vida...

O propósito de vida – aquela motivação intrínseca que naturalmente lhe energiza, lhe faz sair da cama todos os dias, dar o melhor de si e que vai além das recompensas financeiras – parece ser a busca de muitos. É justo que assim seja. Vivendo com propósito, percebemos significado em nossas vidas.

Toda ação humana possui uma motivação e muitas vezes a energia gerada por esta motivação inicial não se sustenta. Ela surge, se estabiliza e se esvai. O resultado é claro: passamos a buscar por novos estímulos para seguir em frente. Profissionalmente, pode ser um novo cargo. Um novo aumento. Um novo sonho de consumo. Um novo símbolo de status. Mas será que essa estratégia se sustenta? Seria este ciclo saudável e verdadeiramente compensador?

¹ Rodrigo Siqueira possui formação de Advanced Leadership Coaching, atuando como coach em temas relacionados à carreira e liderança tendo como foco jovens estudantes e profissionais. Mestre em administração pela FGV e professor de tradicionais instituições de ensino superior como o IBMEC, PUC e o Instituto Europeo di Design (IED) nas áreas de Desenvolvimento Humano e Profissional e Liderança.

Contato para sessões de coaching: rodrigo@rodrigosiqueira.com

Sobre o processo de coaching, acesse: [Você nos Trilhos](#).

Nosso meio de vida nos proporciona mais do que segurança e mesmo conforto material. Ele nos proporciona satisfação emocional na medida em que impacta na nossa autoestima, autoimagem e imagem social. Por vezes, perseguimos o que nos ensinaram a perseguir: um meio de vida que nos proporcione mais segurança, recompensas materiais, respeito - e, se possível, admiração e desejo dos outros - e poder se olhar no espelho e se sentir bem. Ou de forma mais realista, **menos inseguro**.

Mais ainda, fomos educados a olhar para fora, observar caminhos, modelos de sucesso e perseguir estes padrões. Seguimos outras pessoas e modos de vida, muitas vezes, por mais que gostemos de nos olhar no espelho e nos sentirmos originais e autênticos.

Para construir algo verdadeiro é preciso se conhecer

Entretanto, se muitos “se acham”, poucos realmente se encontram.

Em algum momento, algo parece faltar em nosso reinado, mesmo quando repleto de posses e títulos. “A voz do inconsciente é sutil, mas nunca deixa de falar até que seja ouvida”, alertava Freud. O inconsciente, aquele armazém repleto de conteúdos sobre nós que desconhecemos (ou não gostamos de olhar) nunca se cala. Logo, a construção de qualquer coisa verdadeira em nossa vida passa primeiramente pelo processo de autoconhecimento.

E só assim estaremos mais próximos de construir uma vida com significado para nós mesmos. E seguir este caminho de realização passa pela compreensão de que todos nós buscamos um propósito para o que fazemos. Devemos alinhar nossos passos – pessoais e profissionais - aos nossos reais valores, anseios e qualidades humanas. Em algum momento, esta reflexão pedirá nossa atenção. Quanto mais surdos a este chamado, mais a vida gritará em nossos ouvidos na forma de sintomas indesejados.

Sinais de alerta mostram se está no caminho errado

Há alguns sinais internos que devem ser olhados com cuidado, pois estes demonstram que provavelmente não estamos, ou ao menos não estamos mais no rumo certo. Você já se viu com sensações e reflexões recorrentes como:

- “Estou desmotivado, sem energia”
- “Essa não é a vida que queria para mim”
- “Só estou nesse trabalho porque tenho receio de nunca conseguir outro melhor”
- “Preciso pagar as contas, se não fosse por elas...”
- “O que eu faço não faz sentido para mim”
- “Sinto-me menor do que eu posso ser”
- “Por que escolhi essa profissão?”
- **“Não tenho ideia do que estou fazendo da minha vida...”**

Quando reflexões desse tipo surgem e não conseguimos mais fingir que não a ouvimos, é hora de dar uma pausa. Talvez você esteja vivendo, de fato, uma vida no piloto automático e sem maior significado para você. Não precisa ser assim.

Como descobrir meu propósito de vida e viver uma vida com significado?

Mais do que descobrir um propósito, uma vida com significado se constrói a partir do conhecimento de quem se é. Mais ainda, ninguém descobre seu propósito de vida e como viver uma vida com significado buscando na internet ou jornais. O olhar é para dentro. É fundamental compreender seus valores, seus mais profundos e talvez esquecidos anseios.

É importante pontuar que o propósito de vida não é um insight sobre si mesmo sintetizado em uma frase que vai te definir – e restringir – pelo resto de sua vida. É um equívoco pensar assim. Pense no propósito de vida como um norte, um apontar para uma direção, que pode sofrer mudanças ao longo da caminhada, mas que

sempre estará lhe sinalizando um caminho alinhado à interseção de seus valores, seus talentos e um benefício a ser proporcionado a um grupo de pessoas ou em última análise, à sociedade.

No coaching, trabalhamos com ferramentas específicas que ajudam nesta reflexão e proporcionam uma transição mais suave e segura. Listo a seguir algumas das perguntas que usualmente faço com clientes:

- Imagine você com 10 anos de idade, sabendo sobre sua vida hoje. Qual é a verdade sobre você, hoje, que lhe faria aos 10 anos de idade, ficar desapontado com você mesmo?
- Se você não fizer nenhuma mudança em sua vida agora, como você acha que estará em dez anos? Essa imagem lhe agrada?
- Se você escrevesse uma curta sentença (um parágrafo) sobre o seu “eu” ideal, o que escreveria?
- Se você tivesse 100 milhões de reais no banco e nenhuma dívida, o que você gostaria de fazer profissionalmente?
- Em que você é naturalmente bom (habilidades, talentos)?
- Que tipo de contribuição à sociedade você gostaria de proporcionar? Por quê? De que forma seus talentos e habilidades lhe habilitam a isto?

Todas essas perguntas são poderosas, pois para as respostas emergirem, será necessário olhar para dentro e não é uma tarefa tão simples assim. Invista um bom tempo olhando para cada pergunta e tente respondê-las por escrito. Sem pressa.

Depois, pergunte-se:

- Qual *insight* tenho a partir dessas respostas sobre quem eu sou e o que desejo para minha vida?
- De que forma minha vida profissional está desconectada de minha realidade interior (valores, aspirações)?

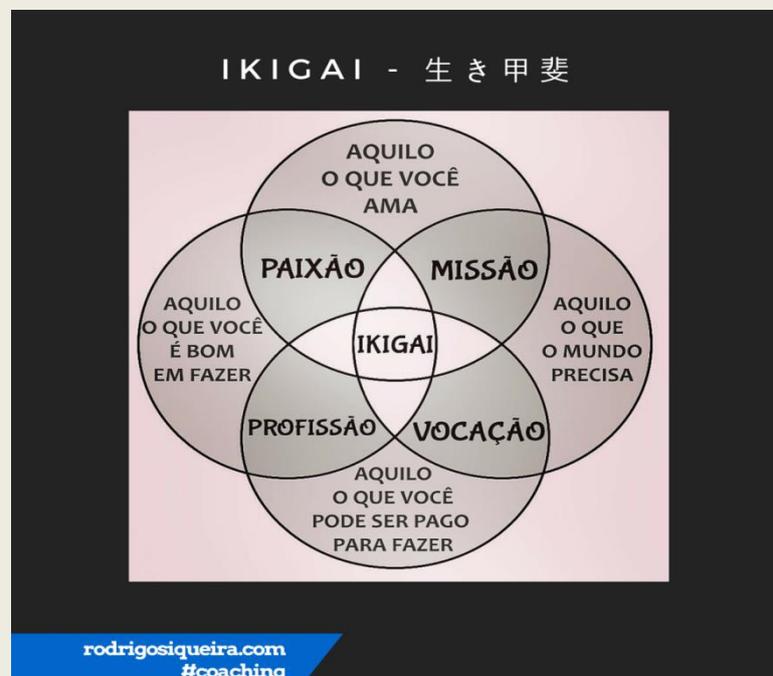
- Tenho usado meus talentos para proporcionar benefícios às pessoas e a sociedade como eu gostaria?

Estas novas perguntas vão começar a lhe proporcionar um diagnóstico sobre sua situação atual e lhe dar indícios do que poderia ser viver uma vida com mais significado.

Meu propósito é um cargo ou estar em uma empresa específica?

Não. O propósito de vida é um conjunto de valores e anseios que levamos conosco e que proporcionam um benefício para a sociedade ou um grupo de pessoas na sociedade. O propósito, inclusive, devemos recordar que não é algo estático, mas pode ter alterações ao longo da vida.

A imagem a seguir ilustra o propósito como uma interseção de elementos importantes: o que você gosta de fazer, seus talentos e uma necessidade na sociedade.



Os japoneses usam o termo Ikigai para se referir a propósito. Podemos cumprir e viver nosso propósito em mais de uma situação de emprego. Como exemplo, compartilho o meu propósito que redigi após muita reflexão:

“Meu propósito é inspirar e auxiliar pessoas em busca de significado para suas vidas a se autoconhecerem, reconhecerem seu papel no mundo e construírem um caminho pessoal e profissional que lhes proporcione realização e benefícios à sociedade”.

Veja que não há menção a empresas ou cargos específicos. Há atividades. Há um grupo de pessoas sendo beneficiado e de que forma isso poderia ser feito. Definir empresas, cargos, é um passo posterior após a definição de seu propósito. Estes são mais mutáveis e devem ser o meio para viver seu propósito, não o propósito em si.

Posso cumprir meu propósito como coach, como professor ou mesmo como escritor. Posso ainda com *posts* em redes sociais.

Dessa forma, devemos procurar ou criar uma casa profissional e um cargo em que poderemos viver nossa verdade e colocar a serviço da sociedade nossas qualidades, virtudes. Sendo bem remunerados por isso, melhor ainda!

Você vive a sua verdade?

É importante estar atento a este termo: **nossa verdade**. Será que não estamos vivendo a verdade do outro ou da massa, e não a nossa? Escolhemos realmente estar onde estamos, ou fomos sendo levados pelas circunstâncias, sem maior reflexão? E se escolhemos, escolhemos com sabedoria, fruto do autoconhecimento e reflexão? Ou foi a decisão mais conveniente e segura? Escolhemos pela vocação, ou por medo?

Autoconhecimento é a chave para a construção de qualquer coisa verdadeira em nossa vida. Seja no âmbito profissional ou pessoal, o autoconhecimento nos proporciona uma maior clareza de nossos valores, uma visão mais nítida sobre o porquê de nossas escolhas. Conseqüentemente, isso nos servirá como bússola para o caminho.

Caso contrário, correremos o risco em nossa profissão, relacionamentos e demais áreas de nossas vidas de viver experiências do tipo “parece, mas não é”. Sorrimos em fotos e eventos, mas estamos angustiados por dentro. Assim, vamos ficando à margem de nós mesmos, perdendo o compromisso com a vida que deveríamos e podemos viver. Um alerta: não fique parado na vida tentando descobrir seu propósito de vida. Isso pode ser autossabotagem. Propósito é algo que mais do que ser descoberto, **é criado**. Seus talentos, valores e as necessidades da sociedade possuem um ou mais pontos de encontro. Busque viver uma vida tendo em vista estes três fatores conjuntamente que o caminho irá se apresentando. **Caminhando se faz o caminho.**

Rodrigo Siqueira ©

