

Motivação profissional e a busca por propósito

“Todas as graças da mente e do coração se escapam quando o propósito não é firme”.

William Shakespeare

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, questionando profundamente se a vida profissional que construíram é realmente o que desejam para si.

Parece haver uma crise de propósito...

O propósito – aquela motivação intrínseca que naturalmente nos energiza, nos faz sair da cama todos os dias, dar o melhor de nós 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

¹ Rodrigo Siqueira é doutorando no Instituto de Psicologia da UFRJ. 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.

de consumo. Um novo símbolo de status. Mas será que essa estratégia se sustenta? Seria este ciclo saudável e verdadeiramente compensador?

Para construir algo verdadeiro é preciso se conhecer

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

Fomos educados a olhar para fora, observar caminhos, modelos de sucesso e perseguir estes padrões. Seguimos outras pessoas e seus caminhos de vida, por mais que gostemos de nos olhar no espelho e nos sentirmos originais e autênticos. Nesta linha, há um pensamento marcante do eminente psicólogo Carl Gustav Jung: “Uns sapatos que ficam bem numa pessoa são pequenos para outra; não existe uma receita para a vida que sirva para todos”.

Podemos conseguir determinado sucesso, mas 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 e nos influencia diariamente. Logo, a construção de qualquer coisa verdadeira em nossa vida passa primeiramente pelo processo de autoconhecimento.

Em algum momento, esta reflexão sobre si mesmo pedirá nossa atenção. Quanto mais surdos a este chamado interno, mais alto será o grito 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”
- “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”
- **“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.

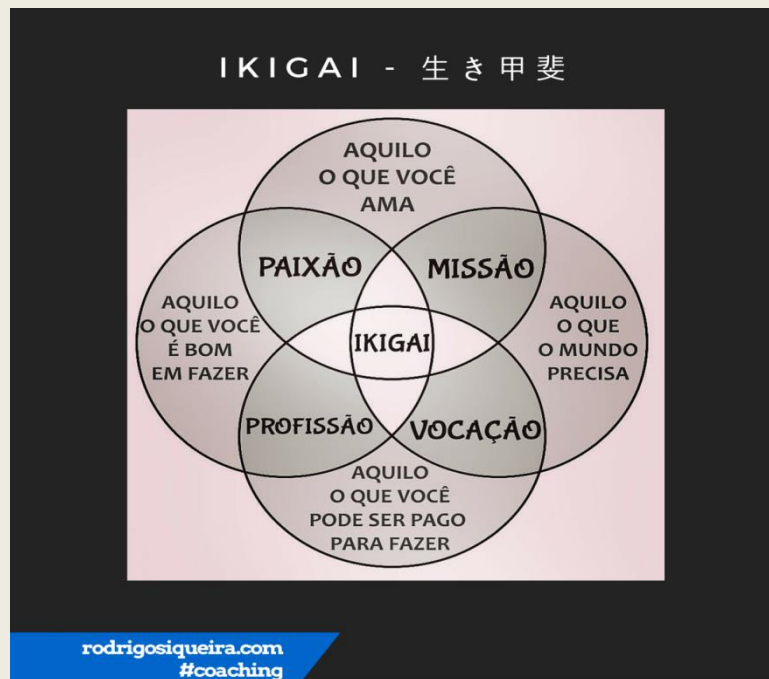
Não precisa ser assim.

Como descobrir meu propósito e viver uma vida com significado?

Mais do que descobrir um propósito, nós construímos um a partir do (re) conhecimento de quem se é. Mais ainda, ninguém “descobre” seu propósito e como viver uma vida com significado buscando na internet ou jornais. O olhar é para dentro. É fundamental compreender seus valores, suas forças de caráter e 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 a assim. Pense no propósito de vida como um norte, um apontar de direção que pode sofrer algumas mudanças ao longo da caminhada, mas que sempre estará lhe sinalizando uma direção em que seu caminhar está alinhado aos seus valores, seus talentos, seus gostos e, claro, os benefícios que você pode proporcionar a um grupo de pessoas ou, em última análise, à sociedade.

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 ou mesmo missão pessoal. No coaching, eu trabalho com ferramentas específicas que ajudam nesta reflexão. Listo a seguir duas 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 eu não realizar nenhuma mudança em minha vida, como estarei em 3 anos? A imagem me agrada?
- Se você tivesse 100 milhões de reais no banco e nenhuma dívida, o que você gostaria de fazer profissionalmente?

Todas essas perguntas são poderosas, pois para as respostas emergirem, será necessário olhar para dentro, questionar-se. 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, onde estou e o que desejo para minha vida?
- De que forma minha vida profissional está desconectada de minha realidade interior (valores, aspirações)?
- Tenho usado minhas qualidades, meu talento, de forma satisfatória para mim?

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 vão de encontro a uma ou mais necessidades da sociedade. Não é algo autocentrado. Está no meio termo, no encontro de seus talentos com necessidades da sociedade.

Podemos cumprir e viver nosso propósito em mais de uma situação de emprego. Como exemplo, compartilho o meu propósito que redigi após muita reflexão, autoconhecimento e análise de minha história de vida:

"Inspirar e auxiliar pessoas e organizações em seu processo de autoconhecimento e de transformação, de forma a construírem um caminho que lhes proporcione significado e propósito"

Veja que não há menção a empresas ou cargos específicos. Posso cumprir meu propósito como coach, como professor ou mesmo como escritor, publicando um livro ou um artigo, como este que você está lendo.

Definir empresas, cargos, é um passo posterior após a definição de seu propósito. Estes são mais mutáveis e servem como o meio para viver seu propósito, não o propósito em si.

Dessa forma, devemos procurar ou criar (empreender!) um local de trabalho e atuar em um cargo que nos permita viver nossa verdade e colocar nossas qualidades e virtudes em prática, beneficiando a nós mesmos e à sociedade. 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”.

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.

Não saber onde se vai chegar, não é o mesmo que estar perdido. É preciso caminhar. Viver com atenção, leveza e responsabilidade cada dia. Busque

caminhar sem se pressionar em excesso, mas sem se deixar desleixar, entrando no piloto automático. Este artigo chegou até você, **hoje**. Outros encontros te aguardam **amanhã**. Esteja **atento, consciente**.

Propósito, mais do que ser descoberto, **é criado**. Seus talentos, valores e as necessidades da sociedade possuem um ou mais pontos de encontro. Caminhe tendo em vista estes três fatores conjuntamente que o caminho irá se apresentando.

Caminhando se faz o caminho.

Rodrigo Siqueira ©

