

ARTIGO



Por Roberto Ziemer,
mestre em psicologia
organizacional e cofundador do SoulWork

O que mantém você no seu trabalho: propósito ou obrigação?

E não são apenas os zillenials que querem encontrar felicidade no ambiente corporativo. Essa inquietação atinge em cheio profissionais por volta dos 45 a 55 anos de idade

Nos últimos anos, o mundo do trabalho passou por transformações profundas. A pandemia, o isolamento social, o avanço da Inteligência Artificial e a hiperconectividade aceleraram mudanças que já estavam em curso. O modelo tradicional de “viver para trabalhar” baseado no sacrifício pessoal em prol do status e da segurança financeira tem sido amplamente questionado. Até o mais alto executivo pensaria duas vezes antes de abrir mão da vida pessoal e do tempo com a família em troca de sucesso e de um bônus robusto no fim do ano.

Hoje, mais do que remuneração, buscamos no trabalho um senso de propósito e realização. Queremos que nossa atividade profissional esteja alinhada com nossos valores e que represente, de fato, quem somos. O mundo corporativo tem sido abalado por questionamentos e por um desejo de mudança que não pode mais ser contido.

E não são apenas os zillenials que querem encontrar felicidade no trabalho. Essa inquietação atinge em cheio profissionais por volta dos 45 a 55 anos de idade. Em minha carreira como consultor e mentor, tenho visto que é nesse momento em que muitos líderes experientes iniciam um processo de reflexão mais profundo: será que estou no caminho certo? Será que vale a pena manter-me em uma posição que já não me satisfaz, apenas pela estabilidade financeira?

Esse dilema é comum e compreensível. Muitos se veem presos a uma espécie de “algema de ouro”: permanecem em um trabalho bem remunerado, mas que já não traz satisfação pessoal. Ocorre que, nessa fase da vida, o processo de individuação — o amadurecimento psicológico e o reconhecimento da verdadeira identidade — tendem a estar mais consolidados. Porém, a maioria de nós escolheu sua profissão muito cedo, por volta dos 20 anos, quando ainda não havia clareza sobre quem éramos ou o que



realmente desejávamos. Isso sem falar de quem nem teve escolha, seja porque precisou começar a trabalhar muito jovem, seja porque se viu levado a seguir a profissão almejada pelos pais e pela sociedade.

Foi justamente para apoiar quem atravessa esse momento de questionamento que criamos, no SoulWork, um programa de desenvolvimento estruturado para quem busca reflexão profissional e transição de carreira. Nosso objetivo é oferecer suporte com atividades práticas e conteúdo teórico para que os participantes possam reavaliar ou redirecionar sua trajetória profissional de maneira consistente e autêntica.

Um dos pontos centrais desse processo é compreender a diferença en-

tre mudança e transição. Mudança é o que ocorre no ambiente externo: uma nova função, um desligamento, uma reestruturação. Já a transição é o que acontece internamente — é o processo psicológico de adaptação a uma nova realidade e, conseqüentemente, a uma reinvenção de si mesmo. A transição passa por três fases distintas:

Término — marca o encerramento de um ciclo, a despedida de uma realidade que já não preenche mais.

Zona neutra — é o período de incertezas e experimentações, em que antigas referências são questionadas e novas possibilidades começam a ganhar forma.

Recomeço — representa a consolidação de um novo caminho,

mais alinhado com o novo propósito e identidade profissional.

Para quem está repensando seus próximos passos na carreira, o primeiro deles é identificar em qual fase da transição você está. Isso é fundamental para compreender os desafios que você precisa ultrapassar para evoluir com mais clareza e segurança. O segundo é entender o que gera alegria e autorrealização: o que eu me vejo fazendo se dinheiro não fosse um problema? O terceiro é entender o que já estou pronto para abrir mão, aquilo que não é essencial.

Por último, defina os novos objetivos alinhados com seus valores e propósito e defina os passos necessários para chegar até eles. Essa jornada de autoconhecimento pode

ser profundamente transformadora e abrir caminhos que, muitas vezes, já eram conhecidos, mas pareciam impossíveis de serem realizados.

A autorrealização ocorre quando conseguimos gerar renda a partir de um propósito profissional que tenha um profundo significado pessoal. Precisamos desafiar a crença de que não é possível fazer o que gostamos e, ao mesmo tempo, ter nossas necessidades materiais satisfeitas.

Sempre é tempo de recomeçar. Quando a transição pessoal e profissional é conduzida com consciência, é possível abandonar o modelo de trabalho como sofrimento e abraçar uma nova visão: a de que é possível, sim, realizar um trabalho que gere prazer, propósito e prosperidade.