

EU ACREDITO QUE POSSA ENCONTRAR UM PROPÓSITO NA VIDA, UMA RAZÃO PARA VIVER

Por Nione Torres

Poderíamos iniciar essa reflexão com perguntas similares, tais como: de que maneira posso acrescentar vida aos meus dias? Ou, qual é o Caminho com C maiúsculo que quero para minha vida? Ou, qual é a vida que eu quero viver?

Certamente é difícil pensar uma resposta, uma vez que a única certeza que todos nós, humanos, possuímos é que queremos ter (e, portanto, precisamos buscar) uma vida que faça sentido viver. Assim, para qualquer uma dessas reflexões, entendemos que precisará estar embutido um claro senso de propósito, qual seja, as razões que temos para viver. Tanto assim que estudos recentes assinalam que seres humanos com sentimentos de plenitude são aqueles que, nessa breve passagem que é a vida, buscam como escolhas e, portanto, como práticas diárias, os seus propósitos.

Isso implica pensar que o âmago dessa questão “fazer sentido viver” pode estar diretamente relacionado ao viver uma vida em que nossas condutas precisam estar em consonância com algo maior. Esse algo é o que chamamos de valor (ou valores).

Ah...entendo! E, o que são e onde estão esses valores?

Em poucas palavras, um valor é uma direção, uma escolha que nos leva ao encontro de “o que quero ser e a vida que quero

viver”. Valor é, portanto, aquilo que alguém considera importante e valioso em sua vida. É, enfim, um norte dado ao ser humano (Finger, 2019). Os valores constituem, na verdade, o ponto de partida para toda construção da direção de nossas vidas. Claramente, é algo que não se julga como certo ou errado - ele vem de uma identificação e ou história pessoal. Citando exemplos: *“Quero ser um bom pai”*. *“Quero ter uma profissão que me permita também ajudar muitas pessoas”*.

E, o que preciso fazer para me aproximar cada vez mais dos meus valores e assim ter uma vida com propósitos? Nada além que construir, a partir deles, alguns objetivos e, ao mesmo tempo, ir transformando-os em condutas. Dessa maneira, você percorrerá esse caminho, passo-a-passo, no sentido de atingi-los.

Que tal já iniciar com um pequeno exercício?

- Escolha um valor que você queira atingir.*
- Identifique, agora, pequenos passos práticos em direção a ele. Anote esses passos.*
- Selecione, então, qual será o primeiro passo.*
- Dê o primeiro passo agora.*

(adaptado de Finger, 2019)

Existem outras condutas que poderão me ajudar nessa trajetória? Obviamente que sim. Nossa trajetória comportamental na vida pode ser ainda mais valorizada com a aprendizagem de diversas outras habilidades. Que tal, por

exemplo, treinar a habilidade de estar no agora, ou seja, atento ao momento presente? Ou, permitir-se aproximar mais das suas emoções para identificar o que elas querem lhe dizer? Ou, respeitar seus limites pessoais, desenvolvendo um senso importante de autorrespeito. Ou, também, aceitar a realidade tal como ela é - até porque você aceitando ou não, não fará com que ela deixe de ser o que é.

Complementando, você pode aprender a: a) se julgar menos; b) curtir a própria companhia; c) cuidar de sua saúde emocional e física; d) praticar o autoperdão aprendendo com os erros e seguir. E, acima de tudo, permita-se buscar suporte profissional quando perceber que está difícil seguir sozinho (Finger, 2019).

Para além disso, é importante também ressaltar que, mesmo tendo nossos propósitos e ou razões para aqui estarmos (em outras palavras, estarmos vivendo uma vida próxima aos nossos valores), não significa que estamos livres de todo e qualquer tipo de dor e ou sofrimento (físico, emocional, social, existencial e espiritual), pois a vida nem sempre é ok, nem sempre é justa ou correta. Tanto a dor quanto o sofrimento, muitas vezes, estarão presentes sim. Eles fazem parte de nossa condição - somos humanos.

Ao finalizar, fica a mensagem clara de que precisamos aproximar daquilo que realmente importa, ou seja, nossos valores; que, juntamente com a aprendizagem de habilidades essenciais para o relacionar consigo mesmo e com o mundo, será possível um contexto vivencial mais totalizador para nós, seres humanos, dado ao fato, um tanto quanto inegável, de que, assim,



estamos nos colocando no Caminho (com C maiúsculo) de uma vida plena e significativa.

Nione Torres
IACEP – Londrina/Pr.