

ÍNDICE

INTRODUÇÃO: O TRIUNFO DOS PEQUENOS SINAIS	11
PARTE 1: OS DOIS LADOS DO PROPÓSITO	23
CAPÍTULO 1: SERÁ 'PROPÓSITO' UM PALAVRÃO?	31
CAPÍTULO 2: PORQUE É QUE O TAMANHO DO TEU "P" FAZ TODA A DIFERENÇA	49
CAPÍTULO 3: NÃO SE PODE ENCONTRAR O QUE NÃO SE PERDEU	69
CAPÍTULO 4: O DINHEIRO NÃO COMPRA AMOR, PROPÓSITO OU FELICIDADE	91
PARTE 2: SIGNIFICADO + PROPÓSITO = FELICIDADE	111
CAPÍTULO 5: SIGNIFICADO E PROPÓSITO — DUAS FACES DA MESMA MOEDA	117
CAPÍTULO 6: A ESCALADA	135
CAPÍTULO 7: E SE NÃO PUDESER COMPRAR SAPATOS DE ESCALADA?	153
PARTE 3: PEQUENO, MAS PODEROSO – COMO PEQUENOS PROPÓSITOS MUDAM O MUNDO	169
CAPÍTULO 8: COMO É QUE O P(ROPÓSITO) MINÚSCULO APOIA O P(ROPÓSITO) MAIÚSCULO	175
CAPÍTULO 9: UMA PEDRA NUM VASTO OCEANO	193
CAPÍTULO 10: ABRAÇA O PROPÓSITO, ELIMINA O ARREPENDIMENTO	211
CONCLUSÃO: SÊ COMO O ROMAN, NÃO COMO O MICKEY	227
GLOSSÁRIO	237

INTRODUÇÃO: O TRIUNFO DOS PEQUENOS SINAIS

As vezes, um jantar pode mudar o rumo da nossa vida. No dia 3 de novembro de 1948, Julia Child sentou-se ao lado do marido, Paul, para saborear a sua primeira refeição em solo francês. A sua vida estava prestes a dar uma reviravolta notável.

Nessa altura, podia ser descrita, na melhor das hipóteses, como uma cozinheira muito pouco competente. A sua principal experiência na cozinha consistia em ajudar a desenvolver uma fórmula para repelente de tubarões, durante uma breve carreira como espia numa organização que viria a tornar-se a Agência Central de Informações (CIA). Não era um fracasso na vida (embora as suas tentativas de se tornar escritora de romances não tivessem corrido bem). Mas sentia-se perdida.

Essa refeição decisiva no restaurante *La Couronne*, na cidade medieval de Rouen, no norte de França, mudou tudo. Julia descreveu-a como “a refeição mais entusiasmante da minha vida”¹ — e não por ter sido deliciosa (embora o tenha sido). Foi o momento em que começou a pressentir qual era o seu propósito mais profundo.

“Dei por mim a perceber que era isso que procurava toda a minha vida. Bastou provar uma vez aquela comida e nunca mais olhei para trás.”

Como um relâmpago, Júlia apercebeu-se subitamente de que queria cozinhar; e não se tratava de qualquer tipo de pratos, mas

¹ <https://thesimplyluxuriouslife.com/juliachildlacouronne/>.

sim das iguarias da mais prestigiada tradição culinária do mundo — a francesa². Não foi movida por grandes planos de enriquecer ou mudar o mundo (embora, como viria a acontecer, tudo isso acabasse por se concretizar). As suas ambições eram mais modestas e ao mesmo tempo mais poderosas: cozinhar comida deliciosa.

O sucesso foi lento e difícil. Julia chumbou no seu primeiro exame na Le Cordon Bleu. E demorou mais de dez anos a escrever o seu livro clássico, *Mastering the Art of French Cooking*.

No entanto, a ideia de desistir nunca passou pela cabeça de Julia. Ela divertia-se demasiado nas suas aventuras gastronómicas. A verdadeira medida do seu sucesso não eram os livros, os programas de televisão ou todo o dinheiro que acabou por ganhar com eles. Era a alegria de cozinhar e as pessoas que tocou durante o seu percurso.

“Eu não penso se as pessoas se vão lembrar de mim ou não. Tenho sido uma pessoa razoável. Aprendi muito. Ensinei umas quantas coisas a outras pessoas. É isso que importa. Mais cedo ou mais tarde o público irá esquecer-te, a memória que têm de ti irá desvanecer-se. O que realmente importa são as pessoas que influenciamos ao longo do caminho.”

O sentido de propósito de Julia Child é um exemplo notável de algo que acredito que todos nós podemos experienciar. Mas falar de propósito, seja perante grandes plateias ou pequenos grupos, nem sempre gera uma reação positiva. Na verdade, a resposta mais comum é fortemente negativa.

Lembro-me perfeitamente da primeira vez que experienciei uma dessas reações. Tinha acabado de sair do palco de um seminário de fim de semana em Julien, na Califórnia, depois de uma palestra de 45 minutos sobre como construir independência financeira e viver uma vida sem arrependimentos, quando um dos participantes se aproximou de lado enquanto eu caminhava para o fundo do auditório.

² https://medium.com/@robroy_63706/how-did-julia-childs-true-purpose-establish-a-6-million-dollar-legacy-a3a3795a7384.

Com o lábio superior ligeiramente erguido, lançou-me um esgar de desdém. De alguma forma, a minha palestra tinha-a deixado tão incomodada que não ia desperdiçar a oportunidade de me confrontar pessoalmente. Fiquei em choque: o objetivo da palestra era ajudar as pessoas. Recuei instintivamente e preparei-me. Quando ela abriu a boca para falar, não fazia ideia do que estava prestes a ouvir.

“Estou farta que me digam para encontrar o meu propósito. Não sei qual é o meu propósito e isso está a deixar-me frustrada!”

Ninguém me tinha dito isso antes. Mas, ao longo do ano seguinte — enquanto ia de conferência em conferência, de podcast em podcast e de evento em evento, partilhando como as ideias do meu primeiro livro podiam ajudar as pessoas —, continuava a ouvi-lo.

Tornou-se esmagadoramente claro que a maioria das pessoas tem dificuldade em encontrar o seu sentido de propósito e ainda mais dificuldade em integrar essa visão em algo a que chamem de felicidade. Curioso, aprofundei-me nos dados. Descobri que, embora ter um sentido de propósito possa aumentar a longevidade, a saúde e a felicidade, está também associado à ansiedade em mais de 91% das pessoas em algum momento das suas vidas. Fiquei estupefacto. Como é que podemos explicar este paradoxo?

Comecei a perceber que mesmo aqueles que conseguiram ver para além da miragem da riqueza e começaram a procurar aquilo que realmente importa na vida, depararam-se com um obstáculo maior e ainda mais assustador. Eles sabem que a felicidade e o propósito estão intimamente ligados, mas não conseguem explicar bem como. Compreendem o significado do termo propósito, mas não têm ideia de como agir para descobrir o que é que isso significa nas suas vidas.

Para a maioria das pessoas, o propósito tornou-se uma espécie de código indecifrável, que mantém afastada a verdadeira realização e a felicidade duradoura. Mas o código do propósito é algo que se pode decifrar. E qualquer pessoa pode fazê-lo. Este livro vai mostrar-te como.

Porque é que tenho tanta certeza? Bem, como este livro te vai mostrar, existem muitas histórias verdadeiras incríveis (mas pouco conhecidas), inúmeros estudos fascinantes (mas frequentemente ignorados), perspetivas de muitos escritores sábios (mas

por vezes negligenciados) e muito mais, que confirmam isto tudo e que te vão ajudar a decifrar o código... Mas, antes de mais, é porque sei pela minha própria experiência.

Deixe-me contar-te a história de um homem chamado Roman e das vidas que ele mudou.

O HOMEM QUE MUDOU O MUNDO COM CARTAS DE BASEBOL

Quando andava no liceu, um miúdo desajeitado no limiar da adolescência, conheci um homem que mudou a minha vida para sempre, sem o querer fazer. Tinha descoberto, por acaso, o seu próprio sentido de propósito e, por causa disso, estava a deixar a sua marca no mundo — e naqueles que o rodeavam.

Roman era o retrato de um atleta envelhecido. Durante os seus vinte anos, os músculos tinham começado a perder a firmeza e uma barriga discreta despontava no seu corpo magro. O rosto, ainda com traços jovens, transmitia paciência e bondade. Parecia estar sempre prestes a sorrir.

O Roman descrever-se-ia como uma pessoa sociável. Aliás, provavelmente foi esse o motivo que o levou a enveredar pelo negócio das antiguidades. A sua carreira no futebol americano no liceu, onde se destacava como um dos melhores jogadores, terminou de forma abrupta com uma entorse no tornozelo. No entanto, a sua simpatia natural — aliada às competências de restauro de móveis que aprendera com o pai carpinteiro — tornaram viável, ou pelo menos possível, o sonho de ter uma loja de antiguidades nos arredores de Chicago.

Ele passava os seus dias no armazém, a restaurar móveis antigos na parte de trás quando o movimento era fraco, e a comprar e vender vários objetos sempre que via a oportunidade de ganhar algum dinheiro. Um dia, enquanto limpava uma velha cómoda para a preparar para lixar, encontrou uma caixa, há muito esquecida, de cartas de basebol, escondida nos recantos mais remotos da gaveta inferior. Uma rápida chamada ao vendedor confirmou que as cartas eram indesejadas e que Roman podia fazer delas o que quisesse. Embora ouvisse frequentemente os Cubs no rádio ou

na pequena televisão portátil junto ao balcão, ele não fazia ideia de como avaliar o valor daquela caixa esquecida.

Uns dias depois, um adolescente carrancudo que acompanhava a mãe à loja trouxe uma solução simples. Ofereceu a Roman 100 dólares por todo o lote. Sentindo que a sorte estava do seu lado — o que, de facto, estava, embora não pela razão que imaginava —, Roman entregou-lhe aquela coleção desorganizada sem hesitar.

Ora, como qualquer pessoa que tenha um adolescente carrancudo em casa saberá, eles não têm medo de nos dizer quando cometemos um erro. Este miúdo — cujo nome era Ryan — não perdeu tempo: espalhou algumas cartas no balcão, mesmo à frente de Roman, e explicou-lhe por que razão aquela coleção valia muito mais do que 100 dólares.

E foi aí que, de repente, tudo fez sentido. Roman percebeu que o seu caminho passava por comprar e vender cartas de basebol. Não sabia explicar bem porquê. Talvez fosse a memória de as prender aos raios da bicicleta enquanto dava voltas pelo bairro com os amigos da primária; ou o toque da mão do pai a guiá-lo pelas bancadas, naquela primeira visita ao Wrigley Field no seu quinto aniversário. As sinapses disparavam, mas as explicações racionais tardavam em surgir.

A primeira coisa que o Roman fez foi contratar o Ryan no momento, para o ajudar a construir o seu império. Depois, começou a comprar. Um ano depois, o que antes era visto pelas crianças da zona como uma loja de antiguidades aborrecida tinha-se transformado num ponto de encontro para *nerds*, *geeks* e fãs de basebol de todos os lados. Não só os lucros da loja duplicaram, como o Roman se viu no centro de uma comunidade vibrante, ruidosa e em pleno crescimento.

A loja nunca mais voltou a estar vazia e o Roman nunca tinha sido tão feliz.

E foi aí que o conheci. Alguns anos depois da morte do meu pai, e ainda a lidar com uma dificuldade de aprendizagem que me deixara bastante atrasado em relação aos meus colegas, sentia-me sozinho e desconectado. Tinha dificuldades em fazer amizades e nem conseguia imaginar encontrar um lugar onde me sentisse verdadeiramente integrado.

Mas encontrei.

Quando entrei na Century's Antiques, conheci um grupo de miúdos que eram exatamente como eu. Tornaram-se a minha

comunidade. Éramos os excluídos, os *nerds*, os que não eram suficientemente populares para terem a agenda cheia de eventos sociais e festas. Vivíamos sob a generosidade do nosso “patrocinador”. O Roman tinha sempre uma palavra amiga, um novo pacote de cartas para oferecer e abrir, e um conselho certo quando algum de nós entrava cabisbaixo devido à nossa mais recente desilusão.

Olhando para a minha infância, isto significou tudo.

Infelizmente, à primeira vista, a história não tem um final feliz. Passados alguns anos, o Roman foi diagnosticado com um cancro metastático. Exausto com os efeitos da quimioterapia e com uma greve inesperada na *Major League Baseball*, viu os seus lucros recorde a começarem a cair drasticamente. Numa manhã tranquila de sábado, Roman fechou a Century’s Antiques, deixando um vazio na comunidade, sentido de forma especialmente profunda por um grupo barulhento de adolescentes e pré-adolescentes que precisava desesperadamente de um lugar onde pertencer.

Embora os dias de Roman estivessem contados, aqueles instantes passados atrás do balcão, a orientar os miúdos do bairro, enquanto separava cartas e mascava a pastilha terrível que vinha prensada entre cada embalagem, foram dos mais felizes da sua vida. Roman tropeçou num propósito que o conduziu à felicidade.

Não falo de um propósito grandioso, capaz de abalar o mundo, salvar a humanidade ou trazer fama — aquele de que tantos sonham; o mesmo que nos inquieta quando nos dizem (ou julgamos ouvir) que só assim poderemos viver uma vida com sentido e plenitude. **O primeiro passo para decifrar o enigma do propósito é perceber que o verdadeiro sentido e contentamento não vêm desse tipo de propósito.** Não é um *Propósito* com letra maiúscula, grande e luminosa; é um *propósito* com ‘p’ minúsculo. Pequeno, mas com um impacto maior, mais profundo e mais transformador do que o mais ambicioso e ofuscante *PROPÓSITO*, em exibição sob os holofotes.

Esse propósito revela-se em pequenos apelos, chamamentos subtis, que nos convidam a seguir aquilo que verdadeiramente nos apaixonava.

Na Parte 1 deste livro, vamos explorar como é que descobrimos o nosso propósito. Mas, por agora, acredita em mim quando digo que cada um de nós carrega esses chamamentos, só precisamos de aprender a ouvi-los.

Antes de prosseguir, há outro ponto importante a destacar. Embora alguns possam dizer que Roman encontrou o seu propósito, eu discordaria totalmente. Ele não o encontrou. Ele criou-o. Ouviu a sua intuição, tornou-se intencional e construiu a vida que queria levar. O seu primeiro passo foi contratar o Ryan, aquele adolescente sarcástico que lhe abriu os olhos para o valor do que parecia ser apenas umas quantas peças de cartão inúteis.

Depois, teve de se informar sobre o mercado de colecionáveis, comprar *stock* e anunciar aos potenciais clientes. A genialidade de Roman residia no facto de ter usado o seu entusiasmo pelo basebol e o conhecimento de compra e venda de “coisas antigas” para criar uma comunidade — uma comunidade próspera que dependia dele, tanto quanto ele dela dependia.

Não sou o único que se lembra do Roman. Há centenas de miúdos que, algures na América suburbana, acharam a vida um pouco mais suportável, e até entusiasmante, porque a Century’s Antiques existia. E foram esses miúdos que, munidos da confiança que ali ganharam, saíram pelo mundo, ergueram os seus próprios caminhos e criaram algo que lhes pertencia.

Alguns, como eu, tornaram-se médicos; outros seguiram caminhos como o Direito ou a Engenharia. Houve quem comprasse e vendesse coisas, tal como o Roman. E houve quem criasse aquilo que traz alegria aos outros ou melhora a sua vida. Os efeitos do propósito de Roman, da sua paixão, não terminaram quando perdeu a batalha contra o cancro. Como uma pedrinha lançada ao oceano, a sua bondade e alegria deslocaram o que parecia ser uma ínfima quantidade de água. Mas, sem ter para onde ir, essa água criou ondas que se espalharam pelos oceanos mais vastos. Por vezes, ganhava impulso ao juntar-se a outras forças igualmente minúsculas, formando as maiores vagas; outras vezes, recuava, tornando-se apenas um leve empurrão de água a subir preguiçosamente pela areia de uma praia.

Anos mais tarde, esses miúdos cresceram e muitos têm agora filhos seus. E algures, numa cave, um pai e uma filha remexem numa velha caixa de sapatos enquanto conversam sobre a diferença entre *Topps* e *Donruss*, sobre a alegria da descoberta que vinha com cada saqueta de celofane e com aquele pedaço de pastilha intragável que, mesmo assim, todos acabávamos por mastigar.

O QUE ESTE LIVRO PODERÁ FAZER POR TI

A minha esperança não é apenas que possas ter pessoas como o Roman na tua vida, mas também que possas ser uma dessas pessoas — que aprendas a viver o teu propósito com paixão e alegria. Para isso, é preciso afastar o stress e a ansiedade que tantas vezes associamos a fazer coisas importantes.

A ouvinte desiludida mencionada no início desta introdução não era uma pessoa má, nem sequer verdadeiramente zangada quando os seus sentimentos foram plenamente analisados. Pelo contrário, estava frustrada. Frustrada com a sensação de que havia um grande plano para si, que estava sempre fora do alcance e que lhe escapava constantemente. Por não alcançar esse plano, sentia-se perdida, inferior e até culpada por não corresponder àquilo que a vida devia ser ou ao modo como supostamente devia vivê-la.

Escrevi este livro para ajudar pessoas como tu (e como ela) a perceber que não existe um plano predefinido além daquele que tu crias! Não existe um conjunto de ações cósmicas e predestinadas que te libertarão se as seguires, ou que te condenarão para toda a eternidade se as negligenciares. Pelo contrário, a minha esperança é que encontres propósito e alegria — tal como o Roman encontrou — não nas coisas grandes e audazes, mas nas ações pequenas e intencionais com que preenches o teu dia. É aí que o propósito se esconde.

Por vezes, estas ações podem parecer insignificantes e podem mudar ao longo do tempo, à medida que cresces e evoluis. Talvez encontres uma coisa que te traga um sentido global de propósito, ou talvez sejam várias. Podes até criar uma mudança significativa e imediata no mundo à tua volta (como Julia Child), mas isso não precisa de ser a tua intenção.

Prometo-te que, se seguires o teu sentido pessoal de propósito, seja ele qual for, irás tocar vidas à tua volta e, eventualmente, criar um legado.

O Roman não é a única razão pela qual sei isto. Sei-o por ter escrito um livro sobre dinheiro e propósito e por ter falado com milhares de leitores sobre as suas reações. Sei-o não só por apresentar um podcast onde entrevistei centenas de líderes de pensamento sobre como viver uma boa vida, mas também por ter sido convidado em centenas de outros podcasts, onde fui desafiado a

clarificar as minhas próprias ideias sobre o papel que o propósito desempenha no nosso bem-estar.

E, por fim, enquanto médico de cuidados paliativos, passei uma grande parte da minha carreira a conversar com pacientes sobre aquilo que lhes foi significativo na vida. Em casos extremos, tive algumas destas conversas com pessoas à beira da morte. Como abordado no meu livro anterior, coisas como ganhar mais dinheiro ou passar mais tempo no escritório durante noites e fins de semana raramente são mencionadas nesse momento. Alcançar aquela última promoção não é o que ocupa a mente das pessoas quando encaram a morte, entregando a sua última réstia de resistência e aceitando o inevitável.

Em vez disso, pensam se viveram uma vida fiel a quem realmente são. Questionam-se se tiveram a coragem de ser eles próprios e de perseguir aquilo que lhes era importante. Não passam muito tempo a preocupar-se com aquilo em que falharam, desde que sintam que deram o seu melhor.

Viver e morrer são ambos atos de coragem. Uma das maiores ideias erradas que temos é acreditar que a coragem se reserva apenas para o fim. A verdade, porém, é que é no começo — e, sobretudo, no meio do caminho — que mais precisamos dela.

Muitos de vós que estão a ler este livro encontram-se exatamente no meio deste caminho. Talvez estejam a lutar para cuidar ao mesmo tempo de pais e filhos, sentindo que se perderam algures pelo meio. Talvez façam parte de uma geração que se vê mais instruída do que nunca, mas com menos opções e menos rumo do que as gerações anteriores: todos bem vestidos e sem destino.

Se te sentes perdido, então este livro é para ti.

EIS PARA ONDE ESTAMOS A IR

Este livro é, em última análise, uma viagem rumo à felicidade.

Existe um debate antigo sobre como definir o verdadeiro significado da felicidade e se ela é, de facto, um objetivo pelo qual devemos lutar. Uns acreditam que é um fenómeno químico passageiro; outros, o Santo Graal da existência.

São usadas palavras diferentes — *contentamento*, *autorrealização*, *bem-estar* (ou, como no meu último livro, *propósito*, *identidade* e *ligações*) — mas a minha convicção é que, para a maioria de nós, a realidade permanece a mesma.

Procuramos um saudável sentido de paz, de pertença e a esperança de que as nossas vidas façam alguma diferença num mundo cheio de situações aleatórias.

Eis como este livro pode ajudar-te a chegar lá.

Na Parte 1, começamos pelo paradoxo de que o propósito é simultaneamente fundamental para uma vida feliz e fonte de stress e ansiedade. Mostramos como resolver este conflito ao distinguir dois tipos de propósito: o *Propósito* com *P* maiúsculo e o *propósito* com *p* minúsculo. Iremos descobrir por que motivo este último é mais benéfico e promotor de felicidade do que o primeiro e iremos explorar como o encontrar no nosso dia a dia. Pelo caminho, iremos desmentir uma das maiores ideias erradas das finanças pessoais atualmente: a crença de que o dinheiro pode comprar a felicidade.

Na Parte 2, iremos explorar o papel tanto do significado como do propósito na construção da felicidade. Embora estes termos sejam frequentemente usados como sinónimos, o significado refere-se, na realidade, à nossa compreensão racional do passado; enquanto o propósito nos guia para a ação no presente e no futuro. Descobre-se assim que precisamos de ambos.

Vou explorar o significado através das histórias que nos contamos sobre nós próprios. Tornar-nos o herói da nossa própria jornada faz com que o passado se torne suportável e o futuro ilimitado.

E apresento ainda o poderoso, e útil, conceito de *subida*: uma estrutura que nos capacita a construir uma vida de propósito com *p* minúsculo.

Por fim, na Parte 3, discutiremos porque é que tudo isto importa. Uma das principais razões pelas quais a maioria das pessoas se concentra no propósito com *P* maiúsculo é porque acreditam que é a forma mais segura de ter um impacto maior. Objetivos grandes e audazes são assim em parte porque captam a atenção das pessoas. Muitos acreditam que o verdadeiro propósito deve gerar algum tipo de bem social ou uma grande transformação pessoal. Ou tens de ganhar o Prémio Nobel, ou tornar-te bilionário.

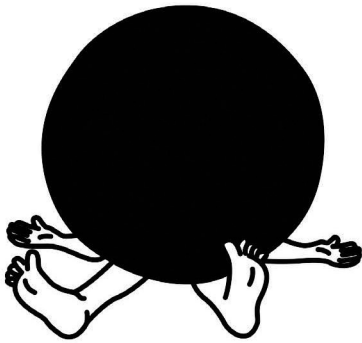
Na verdade, um propósito que perdura ao longo do tempo, que impacta gerações e constrói um legado é, muito provavelmente, do tipo com *p* minúsculo. Na Parte 3, explicaremos porquê.

O meu objetivo ao escrever este livro é convidar-te a abraçar a ideia de propósito de uma forma diferente daquela a que estás habituado. Quero oferecer-te uma espécie de “prescrição de propósito” que te ajude a decifrar o código do propósito. Vamos eliminar o stress e a ansiedade que tantas vezes acompanham este tema e, em vez disso, ajudar-te a vê-lo como uma oportunidade maravilhosa para descobrires não só quem és, mas também o que queres e como o alcançar.

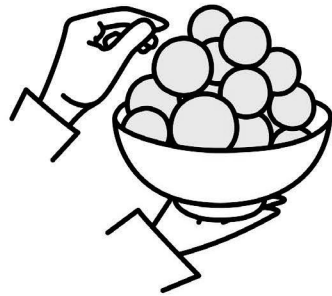
O propósito não precisa de ser algo glamoroso ou difícil de encontrar. Na verdade, talvez nem tenha de ser algo que se encontra, mas sim algo que se cria.

Vamos dar início a este processo de criação — juntos.

PARTE 1:
OS DOIS LADOS
DO PROPÓSITO



P maiúsculo



p minúsculo

A Cilia era uma das pessoas mais serenas que alguma vez conheci, mesmo quando a sua adorada mãe entrou no programa de cuidados paliativos. Embora o seu fundo fiduciário lhe garantisse riqueza, conforto e tranquilidade, era o seu trabalho solidário que realmente lhe preenchia a alma. A cadeia de restaurantes de sucesso dos seus pais não só proporcionava estabilidade financeira, como também deu origem a um dos maiores centros de acolhimento e bancos alimentares da região Centro-Oeste dos Estados Unidos da América.

Por mais trágica que tenha sido, a morte súbita do pai devido a um ataque cardíaco, ocorrida uma década antes, não abrandou em nada o ritmo nem o sucesso do negócio em plena expansão. Enquanto a mãe geria tanto o empreendimento comercial altamente lucrativo como o braço solidário, Cilia tinha a liberdade de passar os seus dias no abrigo, a preparar camas, a confortar os marginalizados e a servir refeições deliciosas a quem tinha fome. Era um monumento vivo ao amor e ao legado que os pais deixaram ao mundo quando começaram, de forma generosa, a canalizar parte dos lucros para apoiar a comunidade local.

No que dizia respeito à vertente empresarial, a doença crónica e progressiva da mãe estava, em grande parte, prevista. O conselho de administração já tinha nomeado um sucessor e a transferência de responsabilidades estava a decorrer ainda com mais fluidez do que o planeado. O objetivo era minimizar quaisquer sobressaltos financeiros que pudessem surgir de forma inesperada.

A cantina social e o abrigo, no entanto, não tinham sido planeados com o mesmo rigor. Poucas horas após o funeral e a dolorosa tarde passada no cemitério, Cilia foi informada pelo conselho de administração de que esperavam que assumisse a supervisão e possível expansão do braço solidário do negócio.

Dizer que Cilia sentia alguma apreensão seria pouco. O pai e a mãe tinham sido sempre os responsáveis por tratar dos números,

das reuniões do conselho e do planeamento estratégico. A alegria e a paz de Cilia estavam naquele espaço da receção, a acolher pessoas sem-abrigo e a oferecer-lhes comida e conforto. A sua inclinação era ficar exatamente onde estava. Não mudar nada.

Ainda assim, o conselho tinha um plano ainda mais ambicioso e difícil de ignorar. Nos anos seguintes, seriam abertos novos abrigos e o número de bocas alimentadas poderia duplicar ou até triplicar. Um objetivo grande e arrojado — não tinha Cilia o dever de o fazer pela sua mãe? Pelo seu pai? Pelos que mais precisavam?

À medida que os anos passavam, os planos foram-se ampliando cada vez mais. Cilia descobriu que tinha menos tempo para passar na cozinha a distribuir comida, pois passava cada vez mais tempo no gabinete executivo a falar com financiadores e a discutir o design de cada novo abrigo. Tornou-se muito boa no seu novo “trabalho”, mas percebeu que a alegria era passageira. Embora pudesse estar a impactar mais vidas a cada nova estratégia implementada, sentia-se cada vez mais sobrecarregada com a realidade de que, quanto mais a sua empresa crescia, maior era a pressão para expandir ainda mais.

Cilia lamentava não apenas a perda prematura de ambos os pais, mas também a sensação de propósito que em tempos a tinha preenchido. Apesar do impacto das suas ações diárias ter-se multiplicado várias vezes após a sua ascensão na empresa dos pais, ela estava pessoalmente menos feliz do que nunca. De facto, poderia dizer-se que, à medida que o sentido de propósito de Cilia aumentava, o seu prazer nas atividades diárias e a sua motivação diminuía. Será que o propósito pode mesmo tornar-se tóxico? Para Cilia, tornou-se; e aposto que para alguns de vocês também.

Ao ler os últimos parágrafos, tenho a certeza de que muitos de vocês estão a perguntar-se: “Como é que isto é possível?”

Como veremos nos próximos capítulos, muitos estudos (e também o bom senso) sugerem que ter um sentido de propósito está fortemente associado a uma série de coisas maravilhosas — saúde, longevidade e felicidade. Não é isso que todos os gurus do desenvolvimento pessoal nos dizem? Que, se encontrarmos o propósito certo, tudo ficará bem. Seremos felizes, saudáveis e o sol brilhará para sempre.

Exceto quando não é assim.

A história da Cilia lembra-nos de que o propósito é muito mais complexo. Percebemos que a procura por um propósito pode estar repleta de ansiedade e perda, tanto quanto de alegria e felicidade. Para colhermos verdadeiramente todos os benefícios, precisamos de analisar cuidadosamente estes diferentes aspetos e distinguir entre os que nos alimentam e os que nos travam. Temos de compreender estes dois lados do propósito e ultrapassar este paradoxo. Temos de decifrar o código do propósito.

CAPÍTULO 1: SERÁ 'PROPÓSITO' UM PALAVRÃO?

Oque mais adoro em ter o meu próprio podcast é entrevistar pessoas — vivo para criar boas conversas. No entanto, descobri um tipo de pergunta que garante um silêncio constrangedor do outro lado. Se alguma vez precisares de mais silêncios desconfortáveis na tua vida, basta trazeres o tema do propósito à conversa. De nada!

Os meus convidados adoram falar sobre o “quê” e o “como” de construir um negócio ou estilo de vida próspero, mas evitam ao máximo discutir o “porquê”. Ficam com um ar vago e tentam mudar de assunto. O desconforto é palpável.

Tal como acontece com as audiências a quem falo, a questão do propósito deixa estas pessoas na defensiva. Se provoca esse efeito em pessoas no auge das suas carreiras e vidas, pode fazê-lo com qualquer um.

Muitos veem o propósito como nada mais do que um palavão, algo de que não se fala em sociedade.

Como é que é possível?

A evidência científica é clara: ter um sentido de propósito conduz a uma maior felicidade, longevidade e a uma melhor saúde. No entanto, vezes sem conta, os meus leitores e ouvintes lembram-me de que a ansiedade em torno do propósito não só é real, como muitas vezes leva as pessoas a pensar que perseguir um propósito é inútil. Como é que resolvemos este dilema?

Neste capítulo, vamos explorar a evidência científica e analisar o papel crucial que o propósito desempenha na maioria das nossas vidas. Vamos mergulhar no cerne do paradoxo do propósito: o desafio de este poder ser, ao mesmo tempo, algo que dá sentido à vida e algo potencialmente destrutivo.

A ALEGRIA DE TER PROPÓSITO

Tive o privilégio de cuidar de inúmeras pessoas enquanto lutavam contra doenças terminais e, por fim, tomavam a dolorosa decisão de renunciar ao tratamento e abraçar os cuidados paliativos. Estive ao lado dos meus pacientes enquanto davam o último suspiro. Ouvi muitos arrependimentos de quem partia e celebrei alegremente as mais ternas recordações.

A morte tende a clarificar os sentimentos que temos em relação à vida. Embora tenha ouvido muitas histórias tristes, também celebrei o triunfo daqueles que morrem com um sentido de paz.

Sem dúvida, que as pessoas mais serenas que conheço são sempre aquelas que tiveram um forte sentido de propósito ao longo da vida. Por vezes, esse sentido de propósito estava direcionado a mudar o mundo — como na história da Cilia que acabei de contar. A ideia original para o abrigo e a cozinha solidária veio, na verdade, da sua mãe, a Marie, inspirada pelas memórias da sua infância a ajudar os irmãos: os olhares no rosto daqueles que ajudavam, a genuína gratidão que recebiam. Mesmo quando a Marie sucumbiu à sua doença crónica, essas memórias de infância — e as novas que criou com a sua própria filha ao alimentar e a acolher a comunidade — continuavam a fazê-la sorrir.

Mas estaria enganado se pensasse que só aqueles que se propõem a mudar o mundo podem sentir essa felicidade ao perseguir um propósito.

O Carlos costumava dizer que o podiam trancar numa sala com uma tela e um pincel, que o resto do mundo deixaria de existir. Morreu tranquilamente em casa, no seu apartamento de um quarto, sem grandes alaridos. Tinha poucos amigos e nenhum familiar vivo. No entanto, as enfermeiras dos cuidados paliativos ficaram surpreendidas ao ver como é que alguém que parecia tão sozinho podia ser tão alegre quando o visitavam em casa nos seus últimos dias. O seu pequeno apartamento estava cheio de telas coloridas.

Carlos ficava com um olhar melancólico quando a conversa se virava para as suas pinturas. Falava delas como se fossem os seus filhos. Surpreendia os visitantes com descrições vívidas da intenção por trás de cada pincelada. A pintura criava um poço inesgotável de significado na sua vida e o Carlos morreu um homem feliz, sonhando com o que poderia ser a sua próxima tela.

Tenho centenas de outras histórias sobre como o propósito desempenhou um papel importante na vida das pessoas, conforme testemunhado nos seus últimos momentos de vida. No entanto, as histórias contam apenas uma parte da narrativa. Para realmente entendermos o papel que o propósito desempenha nas nossas vidas, temos de analisar os dados.

E, surpreendentemente, há muito material sobre isso.

O PROPÓSITO DOS NÚMEROS

Embora a minha intenção com este livro seja ajudar-te a redefinir por completo o papel do propósito na tua vida, acho que primeiro precisamos de chegar a um entendimento sobre o uso corrente da palavra. Quando falamos de “propósito” na investigação científica, geralmente resume-se a uma versão da razão pela qual fazemos o que fazemos. É a intenção por detrás das nossas ações, o porquê de construirmos e criarmos. É o nosso “porquê”. Os investigadores usam o termo “propósito na vida”.

Dado que se considera que o sentido de propósito na vida está sob o nosso controlo direto, grande parte da investigação científica tem-se focado nos efeitos da sua procura. E os resultados são surpreendentemente positivos. Tão positivos, de facto, que vale a pena analisar os números para perceber a verdadeira importância que o propósito pode ter nas nossas vidas. A maioria destes dados provém do estudo longitudinal norte-americano *Health and Retirement Study*, conduzido pela Universidade de Michigan. Este estudo entrevista cerca de 20.000 participantes a cada dois anos, abordando temas como cuidados de saúde, habitação, património, pensões, emprego e incapacidade.

Um estudo de 2019, publicado na *JAMA Network Open* e baseado em dados desse projeto, analisou a associação entre o sentido de propósito na vida e a mortalidade geral entre adultos norte-americanos com mais de 50 anos³. O propósito foi avaliado através de um questionário com sete itens e os indivíduos receberam uma de

³ <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2734064>.

cinco pontuações consoante as suas respostas. Os participantes foram acompanhados durante os cinco anos seguintes e os respetivos indicadores de saúde foram monitorizados. O estudo concluiu que um sentido mais forte de propósito na vida estava associado não só a uma menor mortalidade geral, mas também a um risco mais baixo de morte por doenças cardíacas, circulatórias e do sangue.

E os benefícios não se limitam à mortalidade. Um estudo de 2021, também baseado nos dados do Estudo de Saúde e Reforma nos EUA, mostrou que as pessoas no nível mais elevado de propósito de vida, em comparação com aquelas no nível mais baixo, tinham 24% menos probabilidade de se tornarem fisicamente inativas, 33% menos probabilidade de desenvolver problemas de sono e 22% menos risco de terem excesso de peso⁴.

Embora a longevidade e o bem-estar geral sejam importantes, aquilo que realmente queremos saber é se ter um propósito de vida conduz a uma maior felicidade. Apesar de o conceito de felicidade poder ser difícil de definir, vários estudos analisaram essa ligação em diferentes populações.

Roback e Griffin realizaram um estudo com 118 estudantes universitários e pediram-lhes que preenchessem uma série de questionários sobre o propósito de vida, depressão e escalas de felicidade. Os investigadores encontraram uma forte relação positiva entre o propósito de vida e a felicidade, bem como uma correlação negativa entre o propósito de vida e a (morte) depressão⁵. Kaylin Ratner analisou o sentido de propósito diário em adolescentes e concluiu que, nos dias em que os jovens sentiam um maior sentido de propósito, demonstravam também um aumento mensurável do seu bem-estar⁶. Existem até dados que sugerem que os colaboradores beneficiam de gestores que promovem uma cultura de trabalho orientada pelo propósito no local de trabalho⁷.

Perante todos estes aspetos positivos, parece quase inimaginável que o propósito possa ser algo que não beneficie o nosso

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7494628/>.

⁵ https://www.researchgate.net/publication/232566815_Purpose_in_life_What_is_its_relationship_to_happiness_depression_and_grieving.

⁶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-023-00625-7>.

⁷ <https://www.forbes.com/sites/tracybrower/2023/03/13/managers-play-a-crucial-role-leaders-react-to-employee-mental-health/?sh=10710d504333>.