A prática favorita dos executivos

Além do *mindfulness* beneficiar a vida pessoal, a técnica ainda promove melhor qualidade do ambiente de trabalho e promover a realização pessoal

TEXTO E ENTREVISTAS CAMILA RAMOS/COLABORADORA
DESIGN DOUGLAS NORONHA/COLABORADOR

A prática do *mindfulness* vem sendo, cada vez mais, um aliada na melhora da produtividade, foco e relacionamento dos empregados e empreendedores. Nos Estados Unidos, empresas como Google, Facebook, Samsung e eBay têm um momento para que seus empregados possam meditar.

A técnica da atenção plena é o favorita dos executivos, pois "a prática diária do *mindfulness* clareia as ideias, ampliando nossa 'visão de águia', o que nos faz ter um panorama mais abrangente de qualquer assunto para tomar a melhor decisão para o nosso negócio", explica o consultor empresarial Rafeek Albertoni. O método ainda aumenta a comunicação entre áreas do cérebro (saiba mais na página 10), trazendo a percepção e o foco para o momento.

Tudo começou com Jobs

Antes de fundar a Apple, comprar a empresa de animação Pixar e se tornar milionário aos 25 anos, Steve Jobs foi até a Índia atrás de um guru buscando iluminação espiritual. Ele percorreu diversas aldeias e voltou para os Estados Unidos determinado a continuar com a prática de meditação, que realizou até o fim da sua vida. Em sua biografia autorizada, Jobs conta: "ao voltar, depois de sete meses em aldeias indianas, vi a loucura do mundo ocidental, bem como sua capacidade para o pensamento racional. Se você simplesmente sentar e observar, verá como sua mente é inquieta". Em seu funeral, todos os participantes receberam o livro *Autobiografia de um Iogue*, do indiano Paramahansa Yogananda, que fala sobre autorrealização. Esse foi seu último desejo.

Steve Jobs foi quem popularizou a prática de *mindfulness* ligada ao empreendedorismo, já que muitas de suas ideias e inovações vieram dos momentos em que o empresário esteve apenas consigo meditando. "Sua mente simplesmente fica mais lenta, e você vê uma expansão tremenda do momento. Você enxerga tanta coisa que poderia ter visto antes. É uma disciplina, você tem de praticá-la", conta o livro *Steve Jobs: A biografia*.

E não parou por aí: com sua influência, outros grandes empresários seguem a mesma linha, como Arianna Huffington (fundadora do portal de notícia *The Huffington Post*), Jack Dorsey (criador do Twitter), Oprah Winfrey e o executivo da Apple, Craig Federighi, acompanhando os passos do fundador da empresa.

Benefícios na vida laboral

O dia a dia nas empresas, muitas vezes, sobrecarrega os funcionários e empreendedores por causa dos prazos, acúmulo de tarefas, mau relacionamento com colegas e chefias, muito consumo do tempo, entre outras causas. Com a popularização do *mindfulness*, muitas corporações relatam aumento na produtividade, foco e disposição dos empregados, além do melhor convívio com outras pessoas.

"O ambiente de trabalho determina a qualidade da empresa e dos empregados que ela irá manter ou atrair. Quanto mais os funcionários conseguem se livrar de comportamentos destrutivos, como surtos de raiva, inveja e a tendência para reclamação inútil, mais agradável se torna trabalhar nessa equipe ou empresa", explica o mestre espiritual Giridhari Das.

Além disso, os líderes das companhias também são beneficiados quando praticam o *mindfulness*, já que a técnica "faz uma conexão com os nossos sentimentos e nos ajuda a gerenciá-los com inteligência emocional, ampliando o conhecimento de nós mesmos e a maneira como lidamos com os problemas, com as outras pessoas e com o nosso trabalho", conta Rafeek Albertoni.

Foco no dharma

Giridhari Das explica um conceito empregado na prática do ioga e *mindfulness* chamado *dharma*, palavra em sânscrito que significa "viver uma vida centrada em cumprir nosso dever". Ou seja, são pequenas tarefas que devem ser realizadas no momento, como preparar uma refeição, divertir-se em uma recreação ou fazer um relatório do trabalho. Ainda segundo Giridhari, mesmo que seu *dharma* mude repentinamente com um incidente ou imprevisto, a consciência não deve se dispersar, mas, sim, entender o novo momento e aproveitá-lo aqui e agora.

"Se realizarmos nossas ações esperando pelos resultados, ficaremos invariavelmente cheios de estresse e ansiedade. Não é necessário, nem útil, se pré-ocupar (ocupar a mente com o futuro) com o resultado no momento da ação. O planejamento e a construção de metas são por si só atos, e devem ser feitos por quem possui este dever. Então, não é que focar na ação implica em não planejar ou em não buscar objetivos", esclarece o mestre espiritual.

A alteração bruta de *dharmas* pode deixar a mente inquieta, estressada e ansiosa. Contudo, a prática do *mindfulness* traz a resiliência, que é a capacidade de se adaptar à mudanças. Melhorar essa habilidade é essencial para o mundo corporativo, já que é preciso resolver de modo prático os problemas e tomar decisões certas rapidamente.

NOVO EMPREGO

Procurar emprego nunca é fácil. Deixa a mente agitada, ansiosa, o corpo reage a esses estímulos e o candidato pode não conseguir pensar claramente na imagem que deseja passar e nas melhores respostas para as perguntas da entrevista.

A técnica do *mindfulness* pode colaborar neste momento, pois "quando você pratica a meditação, as coisas naturalmente clareiam dentro de você, trazendo uma nova perspectiva da situação. Isso aumenta automaticamente a autoestima, que é um valor fundamental nesta hora tão importante no qual você tem que vender sua melhor versão e imagem", explica Rafeek Albertoni.

Além disso, o momento de ir em busca de um cargo é uma oportunidade de reavaliar as escolhas da carreira profissional. Mais do que pensar em dinheiro e trabalho, "você pode investigar se o emprego que você está pleiteando honra todos os seus *dharmas*. E isso é um exercício interessante, pois, na meditação, temos que fechar os olhos para passar a enxergar a nossa verdade, e quais sonhos e necessidades são aqueles que nos fazem bem realmente", aponta Giridhari Das.

FIQUE ATENTO!

As profissões com maiores índices dessa síndrome são: médicos e enfermeiros, professores, policiais e bombeiros, atendentes de telemarketing, advogados, agentes penitenciários, executivos, jornalistas, entre outros. Essas carreiras estão inseridas no *ranking* de empregos mais estressantes. Além disso, as mulheres são mais afetadas pelo distúrbio, causado pela dupla jornada. Identificando os sintomas, o diagnóstico deve ser feito por um psicólogo.

Imagens: Shutterstock.com/images

SÍNDROME DE BURNOUT

Cansaço físico e mental, isolamento social, dificuldade de concentração, falta de energia, sentimento de não ser bom o suficiente e alterações repentinas de humor. Esses são alguns sintomas da síndrome de Burnout, que significa "queimado por completo" em inglês. Esse termo foi utilizado pela primeira vez em 1974 quando o psicanalista estadunidense Herbert Freudenberger autodiagnosticou-se com o distúrbio.

Contudo, a prática do *mindfulness* promete ajudar os pacientes com a síndrome ou com sintomas de exaustão laboral, já que "quando aprendemos a conviver e a relaxar profundamente dentro do aqui e do agora, o passado deixa de nos angustiar e o futuro já não nos causa mais ansiedade. Isso faz com que toda energia vital esteja disponível para atender os desafios que realmente importam", conta Rafeek Albertoni.

CONSULTORIAS Giridhari Das, mestre espiritual em ioga e autor do livro *O caminho 3T - Autoaperfeiçoamento e Autorrealização em Yoga*; Rafeek Albertoni, palestrante motivacional, consultor e empresário.

LIVRO *Steve Jobs: A biografia*, por Walter Isaacson.