

De corpo e alma no Trabalho

Quando traz realização pessoal e satisfação, o trabalho não só permite o crescimento interior do funcionário, mas também garante ao empresário o bom andamento dos negócios.

Por Paulo Urban*

PS: A figura ao lado foi atualizada (em relação ao artigo original) e obtida no Blog da Gabriela Otto que trata do mesmo tema, com muita propriedade [Kappel = recomendo].
<http://gabrielaotto.blogspot.com/2011/02/prazer-no-trabalho.html>



Embora seja comum que muitos reclamem do trabalho, poucas pessoas conseguiriam viver sem ele. Na verdade, a maior parte das queixas nem diz respeito ao trabalho em si, mas ao fato de que muitos trabalham sem encontrar um sentido maior em suas atribuições, senão a de conseguir algum dinheiro para o pagamento das contas que vencem mensalmente.

O trabalho é necessário, sem dúvida, para o exercício da economia mundial, para sustentar famílias, para gerar uma ciranda de relações raramente justas, mas suficientemente capazes de manter toda a complexidade das hierarquias sociais. Além disso, ele serve também para distrair o indivíduo comum, preenchendo seu tempo com obrigações que o fazem desviar-se das próprias mazelas e angústias e, muitas vezes, o impedem de encarar mais profundamente sua própria solidão.

Nesse aspecto, o trabalho nos faz operar diariamente sem satisfação, a fim de entregarmos parte preciosa de nossa energia aos projetos dos outros, sem que, na maioria das vezes, vejamos reconhecidos nossos esforços. Quase sempre trabalhamos por real necessidade, e o fazemos para sobreviver no seio de uma sociedade selvagem e competitiva, que desconsidera o afeto e a amizade entre pessoas que se vêem diariamente em ambiente profissional.

Pior quando essa rotina nos entrega à chamada "maldição do trabalho", que nos obriga a passar horas circulando pelo departamento em que trabalhamos, para retomarmos mais tarde ao anonimato de

nossa casa, quando somos facilmente esquecidos por nossos chefes e colegas até o dia seguinte. Por isso, se pararmos para refletir nos daremos conta de que a contribuição que prestamos não passa de mera expectativa de um sistema gigantesco e funcional que nos absorve.

Tal maldição nos remete ao mito de Sísifo, insolente e astuto rei de Corinto que, por haver entregue Zeus como raptor de uma ninfa, por ter ludibriado Tanatos, deus da morte, e Hades, príncipe das trevas, foi condenado pelos três a empurrar no mundo dos mortos um pesado bloco de pedra monte acima. Entretanto, mal chegando ao cume pontiagudo, a pedra rolava pelo outro lado da montanha, o que castigou Sísifo a um trabalho interminável e sem sentido.

Nosso trabalho não deveria jamais aproximar-se disso; antes, deveria servir-nos como meio de expressão e de realização pessoal. O ato nobre perde seu sentido quando beneficia apenas a parte contratante, quando se polariza de modo a servir a alguns poucos poderosos em detrimento de tantas pessoas que dele participam. Por outro lado, sempre que nos valoriza como seres humanos, o trabalho pode servir como ferramenta fundamental para transformar nossa vida, levando-nos à descoberta, por conta do que fazemos, de que somos respeitados e dignos, e que nosso papel encontra ressonância na comunidade.

(*) Paulo Urban é médico-psiquiatra e psicoterapeuta.
Mail: urban@paulourban.com.br

Nesse sentido, o trabalho passa a ser o ponto de troca entre pessoas que podem perceber-se mais felizes quando, por meio de suas contribuições particulares, enxergam-se mais próximas umas das outras, unidas em torno de um ideal comum. Se isso acontece, sentimo-nos participativos e não anônimos distantes, o que nos abre a chance de nos reconhecermos como gente e não como engrenagens frias de uma máquina. Podemos assim descobrir o prazer de dar e receber, num exercício que prestigia sobretudo a ética e a amizade nas relações de trabalho.

especializados (neurolingüístas, psicólogos, psicoterapeutas, naturólogos, etc.) que possam levar seus funcionários a encontrar a própria espiritualidade.

"Os empresários mais inovadores estão descobrindo essa nova e promissora realidade, que nos revela o óbvio: somente funcionários maduros, mais serenos, mais centrados, que busquem diariamente a espiritualidade podem privilegiar a ética nas relações e assim trazer maior retorno e qualidade ao trabalho da empresa como um todo."

É imprescindível que cada trabalhador, em busca de sua paz pessoal, sinta-se integrado espiritualmente ao que faz.

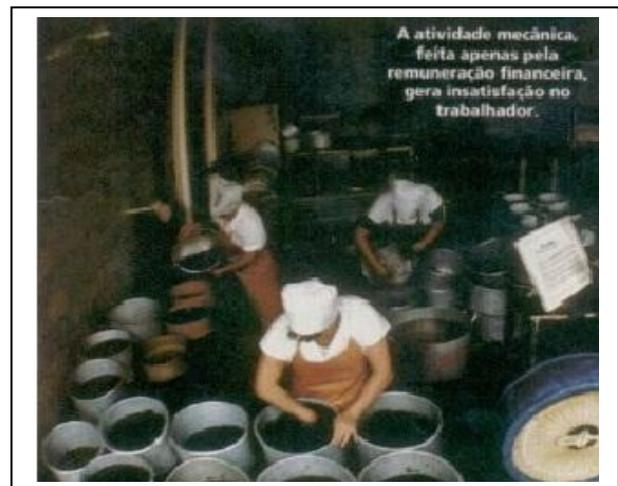
Só assim poderá estar aberto e mais disposto a vincular-se com sua empresa num sentido amplo, muito além do padrão dos contratos empregatícios.

Para manter o movimento harmônico do trabalho e a saúde daqueles que o integram, a satisfação pessoal é essencialmente importante. As empresas que desejam estar à frente neste alvorecer da Era de Aquário começam, pouco a pouco, a dar-se conta dessa nova ordem psicossocial, marcada pelo entendimento de que valores espirituais assumem crucial importância para o bom andamento de qualquer negócio.

Nesse sentido, as palavras de Paulo Esteves, economista e consultor de relações com investidores da Thomson Financial, são claras:

"Antigamente as empresas apenas se preocupavam com indicadores meramente financeiros para apresentar seus balanços anuais; depois vieram os índices sociais e, neste particular, não podemos deixar de citar a louvável contribuição do sociólogo Herbert de Souza, o 'Betinho', que, como visionário, fundou o Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas, propondo um modelo de parâmetros sociais que abrem as portas para uma nova consciência empresarial, que está criando as bases de um novo modelo de relações do trabalho."

"O Brasil, poucos sabem, é um dos países mais avançados na área de responsabilidade social das empresas, o que favorece, decisivamente, o despertar de indicadores espirituais; creio que podemos chamá-los assim. O conceito é ousado e absolutamente novo. Ou seja, as empresas estão aprendendo, finalmente, que devem investir a fundo no elemento humano, na qualidade íntima das pessoas e, propõem-se até a contratar programas e profissionais



O próprio Paulo Esteves é exemplo dessa nova tendência. Em 2002, em função de um intenso questionamento existencial que já lhe ocupava por alguns anos, peregrinou pela rota francesa até a Catedral de Santiago da Compostela e de lá estendeu seus passos até Finisterre, cidade do extremo norte espanhol cujas encostas que se debruçam sobre o mar fizeram os antigos romanos imaginar que ali seria o lugar onde o mundo terrestre terminava. A viagem, realizada em 40 dias, foi-lhe, sobretudo um exercício de profunda transformação.

Precisando prolongar um pouco suas férias para cumprir o seu propósito, Paulo encontrou por parte de sua empresa a natural compreensão. O economista fez valer aí a lei da reciprocidade: se, por um lado, viu-se apoiado por seus superiores na sua determinação, por outro pôde viver uma experiência que sabidamente contribuiu para o amadurecimento espiritual - elemento cada vez mais privilegiado pelas empresas que, dispostas a colher um retorno produtivo em suas ações, vêem aí o grande segredo: pessoas que se conhecem bem trabalham sempre melhor.

Outro conceito inovador a corroborar essa mudança na consciência empresarial é a criação de "períodos *sabáticos*". Em seu livro *Sabático - Um Tempo Para Crescer* (Editora Gente), Herbert Steinberg, escritor e consultor de empresas, fala sobre o tema. O termo provém do hebraico e seu sentido religioso diz respeito a um período de repouso, dedicado a reflexões e orações, que se inicia no por-do-sol da sexta-feira. No antigo testamento há referência também ao ano sabático, quando a terra deveria ser entregue ao descanso após cada período de seis anos de cultivo e produção. Isso nos revela a milenar noção de que pausas são necessárias à reciclagem e à fertilidade.

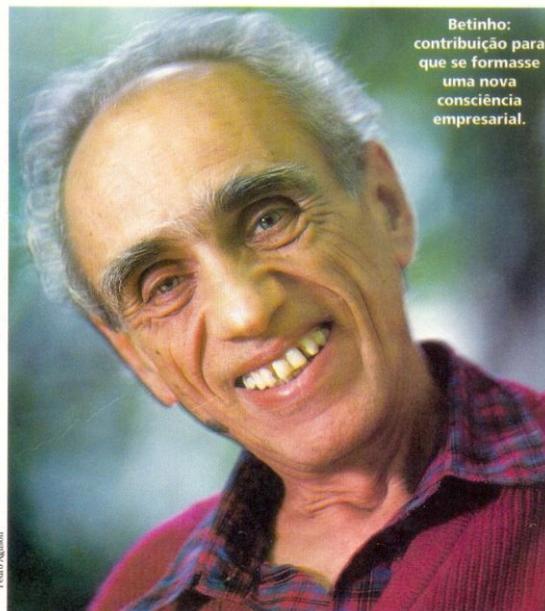
No que tange às empresas, o "sabático" traduz uma parada programada das atividades profissionais, cujo intuito maior é o de renovação. Não há uma duração predeterminada para o seu exercício; o sabático, na verdade, se estende pelo tempo necessário ao projeto e aos objetivos que se busca alcançar. Geralmente, os sabáticos cobrem meses em que o indivíduo apenas estuda ou reflete e se exercita espiritualmente. Nesse período, fica interdito seu retorno à empresa.

Afastamentos prolongados do ambiente de trabalho aliviam o estresse cotidiano, o que favorece o sabatista a priorizar o caminho do autoconhecimento. Tal prática costuma gerar novas perspectivas no âmbito profissional e promove o desenvolvimento saudável da carreira, centrado no amadurecimento pessoal.

Avaliados em sua singularidade, esses períodos podem ser remunerados ou não; muitas vezes são patrocinados pela empresa, a qual espera que seu funcionário retome desse intervalo de tempo com projetos que possam ser nela aplicados. Claro, as empresas podem até mesmo perder alguns funcionários que decidam, por conta disso, alterar radicalmente o rumo de suas vidas. Ao que parece, porém, vale a pena correr tal risco, já que existe a possibilidade de o funcionário voltar ao serviço para nele mergulhar de corpo e alma, assumindo um vínculo bem maior com a empresa, fruto de uma motivação interna assumida muito mais seriamente.

Aqui a imaginação e o despertar da alma cumprem imprescindível papel, capaz de redirecionar a carreira em prol da satisfação pessoal. Aqueles que aprendem a resgatar seu mundo interior e a vincular-se, antes de tudo, consigo mesmos investem no próprio desenvolvimento sem perder de vista o futuro. Erramos quando nos vinculamos a algo exclusivamente exterior, como é o trabalho inteiramente dedicado aos outros.

Precisamos aprender a trabalhar sem pecar contra nós mesmos, sem apagar a luz da alma.



Erro maior é o das empresas que sufocam seus funcionários para deles extrair até a última gota de suor, sem lhes dar a chance de se descobrirem felizes com suas capacidades latentes, e comumente despertadas em períodos de reflexão e auto-análise.

Nenhum trabalho é bom quando nos asfixia. O ideal é que possamos respirar em sintonia com a nossa natureza; isso significa mais satisfação, mais trabalho, melhor imaginação e maior vínculo (de alma) com nossa produtividade.

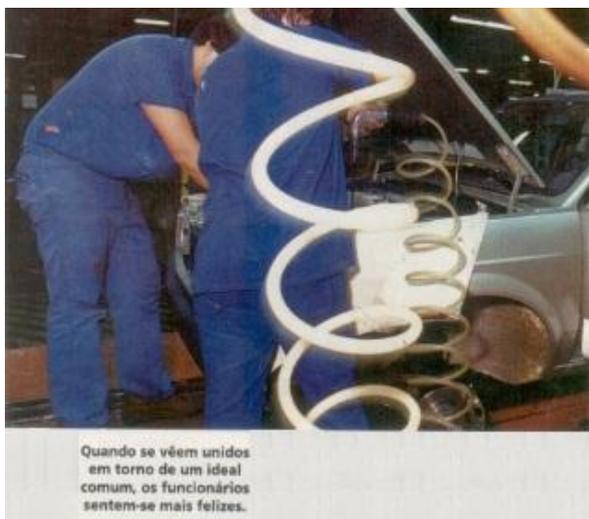




Nada disso ocorre à toa; o mundo está passando por uma reestruturação de valores, especialmente os que determinaram o jogo de poder do século passado. Tal fenômeno permite o desabrochar anímico e o surgimento de um novo paradigma num ambiente inesperado, como é o do mercado econômico-político e empresarial.

Creio que o caráter inédito do trabalho contemporâneo seja justamente este: o crescente reconhecimento da alma como elemento vital e para a realização e manutenção de toda ordem e social. A imaginação nunca foi tão valorizada pelas empresas como agora; nem nunca houve na história econômica da humanidade momento algum, em que a sabedoria de vida e autoconhecimento fossem tão prestigiados como diferencial curricular entre candidatos a um emprego.

Enquanto os mercados sofrem mudanças em velocidade de estonteante globalização, só não caem fora da roda os que estão bem centrados e cômicos de si, fiéis aos princípios de ética e respeito pelo outro.



Os velhos modelos econômicos que ensinavam a levar vantagem em tudo já estão caducos e não encontram mais respaldo numa época em que tudo deixa de ser linear e previsível para dar lugar ao inédito promissor.

As empresas que se recusarem a ver o novo serão cada vez mais improdativas. Precisamos aprender a trabalhar sem pecar contra nós mesmos, sem apagar a luz da alma. Esta nova filosofia torna-se bem-vinda aos ambientes de trabalho modernos e produtivos (ex. Google, Apple, etc ..), por ser propriamente fonte da imaginação e da sabedoria.



Neste sentido, trabalhar se toma um exercício que nos ensina a usufruir a vida com maior respeito pelo que herdamos de nossos antepassados. Mais que isso: "nos faz abrir o coração !".

