

Em busca de conexão interior

Executivos cumprem jornada de autoconhecimento com meditação e ioga

ADRIANA FONSECA
De São Paulo



Denise Alves,
da Natura:
autoconfiança
e menos
ansiedade

SILVIA ZAMBONI / VALOR

Aos 25 anos de idade, Fernando Maskobi já ocupava o cargo de gerente em uma das maiores empresas globais de consultoria. O salário era bom, as promoções apareciam de tempo em tempo em decorrência do bom desempenho, e tudo fluía bem. Ele preenchia os pré-requisitos sociais, em suas palavras. “Eu tinha tudo, mas sentia um grande vazio”, relembra. Foi aí que iniciou a busca por algo que preenchesse esse espaço.

A jornada começou com meditação, mesmo Maskobi achando que jamais conseguiria praticá-la. Depois, conheceu o “deeksha”, energia da natureza sutil transmitida com o toque das mãos que aciona um processo de despertar da consciência, permitindo aprofundar-se nas relações consigo mesmo, com os outros e com a vida. “Senti uma energia maluca”, conta o executivo. Em seguida, fez iniciação em reiki, técnica que consiste na captação e transmissão da energia vital universal, retiro de liderança, ritual xamânico e constelação familiar, técnica criada pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger que reconstrói a árvore genealógica. “Eu não sabia o que queria exatamente, mas sabia o que não queria mais”, diz. Hoje, além de meditar diariamente, Maskobi faz autoaplicação de reiki antes de dormir. “Até porque realizo atividade à noite e me ajuda a relaxar.”

No meio de toda essa busca, em meados de 2014, surgiu uma oferta de trabalho no Walmart.com, que ele abraçou. Hoje é diretor financeiro da empresa. Mais completo, Maskobi nota que as relações mudaram desde que passou a olhar para dentro de si mesmo. “Enxergo mais propósito em cada um que se relaciona comigo”, diz o executivo, que lidera um time de 20 pessoas. “Isso me permite olhar e me relacionar de forma mais profunda com cada um da minha equipe.”

A meditação, praticada por Maskobi e tão comentada atualmente, é uma atividade independente de crenças religiosas que faz os praticantes olharem para dentro de si e acalmar a mente. Com isso, geralmente conseguem equilíbrio melhor no dia a dia e mais clareza para tomar decisões.

Adepto da prática, Fabio Toreta, diretor de mercado nacional do grupo de comunicação O Povo, de Fortaleza, e empreendedor social na Dharma Academy,

medita uma hora por dia. Também faz ioga e retiros de silêncio – já foi a três. “Quando você fica em silêncio, percebe como a mente é agitada, e, depois de uns dias, ela começa a silenciar”, explica. Essa percepção mudou-lhe os hábitos. “A gente começa a se questionar por que fala tanto, por que sempre precisa ter razão, o que acaba melhorando a percepção que temos do outro. Evoca empatia e gentileza.”

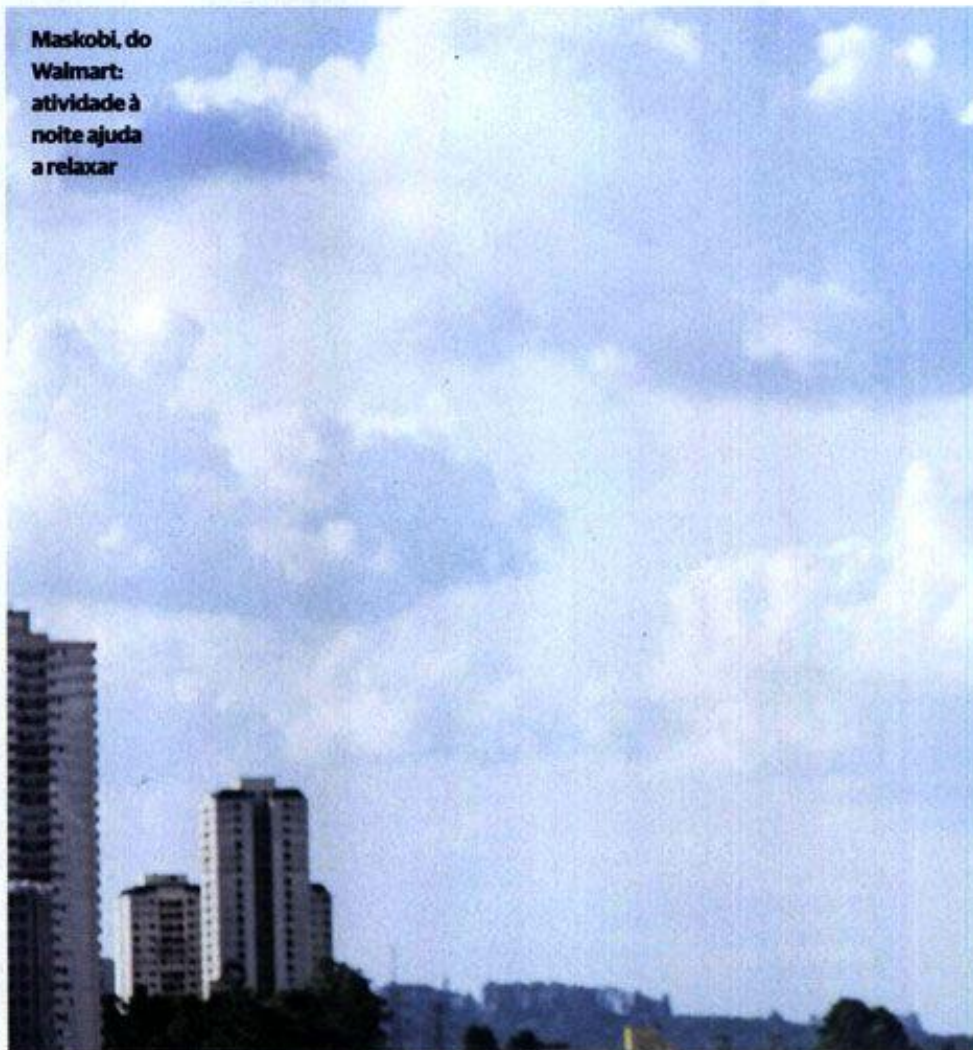
Quando sente que há abertura, Toreta propõe um minuto de silêncio antes de começar reuniões de trabalho. É uma forma de aumentar a presença de todos naquele momento. Ao longo do dia, recolhe-se nesse minuto de calma sempre que sente necessidade. “Através do silêncio consigo administrar uma eventual raiva internamente, sem despejar no outro.”

Discípulo do brasileiro Prem Baba, Toreta diz que os ensinamentos do mestre

espiritual ajudam a descobrir o propósito pessoal e colocá-lo em prática independentemente do que você faz, sem necessariamente ter de dar uma guinada na carreira. Em paralelo à vida corporativa, o executivo dedica parte do tempo ao trabalho social encabeçado por Prem Baba. “É uma forma de retribuir tudo que a vida já me deu”, diz.

Olhar para dentro e desenvolver o autoconhecimento, algo que se consegue por meio da meditação e dos retiros de silêncio, entre outros métodos, ajuda a viver em equilíbrio e em sintonia com os propósitos individuais. “Todo o nosso poder está na autoestima, amor-próprio e autoconhecimento. A partir do momento que temos isso, conseguimos nos autoliderar, e a vida fica nas nossas mãos”, afirma Heloísa Capelas, diretora de desenvolvimento humano no Centro Hoffman. “As escolhas só ficam nas nossas mãos se

Maskobi, do Walmart: atividade à noite ajuda a relaxar



temos consciência de quem somos. Com isso ficamos livres para construir a história que queremos viver.”

Desenvolver o autoconhecimento, segundo ela, é difícil porque desde crianças somos treinados a olhar para fora, já que aprendemos tudo observando os pais e o que está ao redor. Na vida adulta, no entanto, seguimos de forma automática os padrões que observamos na infância, mesmo que não se concorde com eles.

O programa que Heloisa ministra há 25 anos foi desenvolvido por Bob Hoffman em 1967 nos Estados Unidos e procura justamente forçar as pessoas a olhar para dentro de si, para entender o propósito individual, o que querem da vida e o que esperam dos outros. Pelo retiro de sete dias do Processo Hoffman já passaram 120 mil pessoas em diversas partes do mundo. No Brasil, 25 mil pessoas fizeram o programa. “Para ser feliz é preciso entender que al-

gumas modificações profundas precisam ser feitas”, diz. A eficácia foi comprovada cientificamente pela Universidade da Califórnia, e o método é aplicado na Universidade de Harvard desde 2006.

A busca do autoconhecimento faz parte da vida de Luiza Nizoli, presidente da Apdata, há muito tempo. Quando começou a trabalhar na área de tecnologia, 30 anos atrás, em um ambiente extremamente masculino, Luiza adotou o estilo de liderança dominante na época, conservador e autoritário. Mas, com o tempo, percebeu que poderia ser diferente. “Fui entender meus sentimentos, qualidades e vulnerabilidades. Só assim conseguimos ter empatia pelo outro”, acredita. “Porque o que acontece fora é reflexo do que você tem dentro de si mesmo.”

Nessa jornada de autodesenvolvimento, Luiza viajou para se aproximar da natureza e visitou templos sagrados. Hoje,

pratica meditação e ioga. “A respiração é a maior bênção que a gente tem. Diante de situações difíceis, faço uma respiração longa. Isso acalma a mente e ajuda a voltar ao equilíbrio”, conta.

Com o tempo, ela percebeu que não precisava, necessariamente, viajar para encontrar a paz interior. Colocar o pé na grama e uma caminhada no parque já podem ajudar nessa conexão. Para proporcionar um ambiente que permita o relaxamento e o equilíbrio, há na Apdata, à disposição dos funcionários, psicóloga, massoterapeuta e um pomar. E, no fim, ela percebeu que a produtividade da equipe aumentou por conta disso. “Acredito em exercer uma liderança saudável, que envolva proximidade com a equipe e incentive cada um a buscar, dentro de si, o que lhe faz bem.”

Assim como Luiza, Sandra Sasaki, sócia da Conexão in Company, também vê na respiração uma ferramenta para melhorar as relações com chefes, colegas e subordinados. “Ao respirar pausadamente, você se volta para dentro de si e consegue dar respostas mais assertivas”, diz. “Você entende que a ação do outro agride, mas não entra na mesma espiral.”

Por meio dos programas, que reúnem práticas como meditação, coaching, neurolinguística e física quântica, a Conexão in Company procura levar mais espiritualidade às empresas. “Vivemos em um dos países mais estressados do mundo, e ajudar as pessoas a se equilibrarem é importante para conquistar mais qualidade de vida”, diz Sandra. Para o americano John P. Milton, quanto mais estresse há em nossa vida, menos capazes somos de entender de forma bem-sucedida as necessidades pessoais e do trabalho. Uma das propostas do programa que ele ministra, chamado Nature Quest, é justamente curar as pessoas do estresse com a retomada do equilíbrio e da harmonia interna.

Ecologista, xamã, mestre espiritual e de meditação, Milton é considerado um guru e organiza retiros ao redor mundo. Em outubro haverá uma edição do Nature Quest em Itacaré, na Bahia. Serão nove dias, sendo que em quatro deles os participantes ficarão isolados, escolhendo fazer ou não jejum. O objetivo é buscar o silêncio interior, a clareza de propósito, maior criatividade, renovar a energia e aguçar a intuição.



CLAUDIO BELLI / VALOR



Luiza Nizoli, da Apdata: respiração longa para enfrentar situações difíceis

Milton explica que o retiro tem a missão de guiar as pessoas para níveis mais profundos de criatividade para solucionar os desafios do mundo atual. “O programa permite acessar as bases de onde vem a criatividade, e o fato de ser uma imersão na natureza torna isso ainda mais forte”, diz. “Precisamos de mais criatividade e iniciativas nos negócios que apoiem novos tipos de tecnologia e estilo de vida para uma nova forma de economia.”, diz.

Diretora de sustentabilidade da Natura e atualmente vivendo um período sabático, Denise Alves fez o Nature Quest em 2012. “O que me atraiu foi a possibilidade de ficar sozinha, no meio da natureza, mas de forma segura. Eu nunca havia passado tantos dias sozinha”, diz. Quando voltou à rotina, Denise diz ter se sentido mais tranquila, com sensação de plenitude e distanciamento. “Ao sair da roda enlouquecida que a gente vive, consegui olhar a vida por um novo ângulo”, conta. Para ela, a experiência gerou mais autoconfiança.

No dia a dia, para manter o equilíbrio, Denise medita e faz ioga. “A meditação me

ajuda a reduzir a ansiedade”, diz. “Conseguo estar mais presente e olhar tudo com mais distanciamento, com tempo para ouvir o outro, e assim não me envolvo de forma desequilibrada nas situações.”

A jornada de autoconhecimento sempre fez parte da vida de Denise, e o período sabático que vive hoje faz parte disso. “Usei esse tempo para fazer cursos e viagens que não conseguia fazer com a rotina de trabalho”, explica.

Vice-presidente de relações institucionais, gestão de marca e comunicação corporativa da Brookfield, Fernando Martins também fez um dos programas de John P. Milton nos Estados Unidos logo depois de sair do Santander. “Senti que precisava parar a locomotiva para respirar e me reconectar ao ritmo natural da vida”, diz o executivo, que foi VP de marketing do banco espanhol e atuou na fusão com o Real. Nos primeiros dias em que ficou sozinho, Martins achou que ia enlouquecer. “Estamos acostumados com o frenesi da vida, a acelerar o tempo todo. Não é fácil parar”, diz. “Mas, depois que você reaco-

moda os ritmos da vida, começa a se sentir melhor e a se conectar com você mesmo e com o natural.”

Para ele, o retiro ajudou a expandir a consciência, interiorizar processos de reflexão e de relativização da vida. “Comecei a perceber como me deixava levar pela expectativa e ansiedade, e essa consciência ajuda a retomar o controle da própria vida”, conta. John P. Milton nota que cada vez há mais executivos em busca de autoconhecimento. “Muitos líderes têm descoberto que, quando vivem em equilíbrio e harmonia, tornam-se líderes altamente capazes e conseguem desempenhar todo o potencial”, afirma.

A psicóloga e antropóloga americana Susan Andrews tem um ponto de vista semelhante. A metodologia usada no Instituto Visão Futuro, coordenado por ela, visa diminuir as emoções negativas e acentuar as atitudes positivas. “Isso é especialmente importante no campo empresarial, porque emoções negativas prejudicam o sucesso. Pesquisas já demonstraram que somente 25% do sucesso no trabalho é consequência da nossa inteligência, nosso Q.I. Os outros 75% são determinados pela nossa positividade”, afirma. “Emoções negativas estragam os relacionamentos e destroem equipes.”

José Luiz Weiss, sócio da Corall Consultoria, já fez mais de uma vez os retiros organizados por Milton e percebeu que desenvolver o autoconhecimento e a conexão interna transformam o ser humano e, claro, a forma de trabalhar. “Você passa a viver mais centrado, reconhece a interdependência dos sistemas organizacionais e entende os fluxos das organizações”, diz Weiss, que foi diretor de recursos humanos da Coca-Cola, Johnson & Johnson e Syngenta. Aprender a estar de fato presente nas situações melhora a produtividade, na visão de Weiss. “É só ver os atletas. Usain Bolt, quando está correndo os cem metros, está ali concentrado apenas naquilo”, compara. “A melhor performance acontece quando se está focado.”

Em abril, Weiss foi ao Arizona, nos Estados Unidos, para mais um retiro. “Cada experiência é diferente da outra, porque pessoalmente estou em outro momento”, diz. “Sinto que ainda posso evoluir para uma presença maior e, além disso, volto com outra energia, o que me faz muito bem”, conclui.