

**Transformar emoções tóxicas
em acções estimulantes.**



ENERGIAS EMOCIONAIS E NO TRABALHO

Professor ÁLVARO MONTEIRO, (*Doctor*), Ph.D. ; ND

ENERGIA EMOCIONAL NA EMPRESA

Professor Álvaro Monteiro (Doctor),()*

Ph.D.; ND - Prof. Associado e Médico Naturopata

“ Se pudéssemos conhecer os segredos do coração e a história dos nossos “ inimigos “, encontraríamos, na vida de cada um, tristeza e sofrimento suficiente para desarmar toda a hostilidade. “ – Henry Wadsworth Longfellow (1807-1882), Poeta Americano.

A SABEDORIA DAS EMOÇÕES

Reflicta sobre estas palavras: nos dias em que se sentiu cansado, tenso, revoltado mesmo com os acontecimentos, mas teve de continuar a trabalhar, até que ponto conseguiu manter-se aberto e flexível, cheio de empatia, curioso pelos sentimentos dos outros, franco e confiante? Qual foi a sua verdadeira atitude? Distanciou-se dos colegas ou clientes, agredindo-os por causa da frustração provocada pela fadiga? Foi isto que aconteceu? Em caso afirmativo, sofreu perda de contacto com a sua inteligência emocional e lado criativo e sofre de extravasamento negativo. Procure urgentemente um terapeuta. Trabalhar quase sem interrupção em objectivos essenciais consome grande quantidade de energia mental e emocional, que deve ser reposta ou acabaremos consumindo o nosso equilíbrio e capacidade de auto-cura. Quando a fadiga e tensão muscular aumentam, muitas pessoas ficam de mau humor e perdem o ânimo e a flexibilidade.

Tem a noção do que pode vir a acontecer? Não? Pois, vou aligeirar o quadro psicossintomatológico.

Pequenas controvérsias atingem proporções de grandes obstáculos; um atraso de um minuto na entrega de um documento ou envio de um email, parece uma hora; um comentário descuidado fere como uma repreensão. Chegou a hora de aprender a compreender e controlar eficazmente os seus padrões de energia diária e tensão, levantar a cabeça do umbigo e fazer algo pela sua carreira pessoal de gestor; se não fizer caso das minhas palavras ou achar que elas não têm nada a ver consigo, o mais que posso fazer e estarei a ser amigo, irá perder a vivacidade, o que automaticamente interfere na sua capacidade de dar cuidadosa e plena atenção a tudo e a todos. Isso provoca uma diminuição da sua inteligência tanto intelectual quanto emocional, e pode sabotar relacionamentos mais próximos – a despeito de se ter as melhores intenções de não fazê-lo. Se continuar a reagir aos elementos ou não aceitar a situação, o seu organismo entra em exaustão emocional e pode necessitar de uma hospitalização para cuidados médicos especializados.

RELAÇÃO ENERGIA EMOCIONAL E LIDERANÇA

A sua primeira e principal função como líder, é controlar a sua própria energia e depois harmonizar a energia dos que o cercam – Peter F. Drucker

Muitos líderes excepcionais e pioneiros criativos encontraram meios de capturar e direccionar a sua energia emocional. Quer estejamos conscientes ou não do mau humor, mudanças de ânimo podem nos motivar e dar condições de controlá-lo ou mudá-lo.

Se a disposição diminui, podemos sentir-nos compelidos a procurar ajuda, a nos alimentar ou a levantar pé para um passeio na natureza. “ Os problemas não podem ser resolvidos com o mesmo tipo de inteligência que os criou. ” – Albert Einstein.

O simples uso de energia pessoal permite-nos estar em sintonia com o mundo que nos rodeia. A energia apaixonada e impulsionada pelo coração, a sabedoria dos sentimentos, a nossa força oral e visual, são armas que os nossos “ inimigos ” nunca levarão como despojos de guerra. Esta associação de estados emocionais vem recebendo uma especial atenção dos líderes que estão encarregados de dirigir organizações e negócios altamente criativos – uma relação energia emocional e liderança.

Para atrair simpatizantes para a relação energia emocional e liderança descrevo o trabalho do Professor John Kao, da Harvard Business School com um grupo de pessoas encarregadas de projectar uma nova campanha de anúncios para o metro de Hong Kong ⁽¹⁾

A início o grupo estava empenhado num trabalho com uma máxima de racionalidade técnica e raciocínio linear – um ambiente de trabalho desanimadoramente metódico; um ambiente de energia tensa e cansaço tenso. O professor Kao decidiu que estava na hora de mudar as coisas e pediu ao grupo que pensasse na sua cena de um filme, dizendo que a sua cena favorita era uma retirada do filme Guerra das Estrelas. Kao começou a lembrar a cena de alta velocidade associando-a a viagens de avião, consequências da mudança de fuso horário, isto tudo num quadro animado de associações livres. Instantaneamente, o grupo se projectou na associação livre de imagens de filmes favoritos ao tema da reunião: o metro de Hong Kong.

A partir daí, o grupo entrou em perfeito estado de energia emocional, influenciando a disposição e a colaboração criativa. As pessoas interrompiam-se excitadamente e completavam as frases umas das outras, interagindo de modo criativo.

A liderança é um jogo de inteligência, coração e energia emocional. Ninguém me tira esta conclusão. A liderança vai estar menos relacionada à pessoa no controlo e mais orientada para o trabalho de equipa, onde a inteligência do líder são as ideias e o estímulo criativo, o coração é a paixão e a energia emocional, a empatia com as pessoas.

CONSTRUIR ESPAÇOS DE ENERGIA EMOCIONAL NA EMPRESA

Não se trata de locais vazios de pedra, tijolo e ferro. São espaços privados para pausas estratégicas – momentos de interrupção do trabalho no meio da manhã e no meio da tarde - arejados, isolados, recantos sossegados adequados a breves períodos de concentração, reflexão e relaxamento para cuidar do bom colesterol intelectual. Nesses espaços as pessoas iniciam discussões criativas, pensam, sentem, interagem, criam, relaxam, libertam energia emocional e realizam afectos, substituindo os viciados canais de conversação na net – relações tecnológicas erradamente classificadas de válvulas emocionais e muito procuradas por pessoas em situação de vazios prolongados, estados de depressão, medos e vazios emocionais, falta de compreensão conjugal e uma relação matrimonial sem criatividade, perda de auto-estima, procura de conforto, amor e equilíbrio; um sem-número de psicopatologias - os quais têm contribuído não para aumentar o poder de cura emocional, mas a fantasiar sentimentos, paixões, a aumentar os desequilíbrios emocionais e as estatísticas da infidelidade, e, os custos de

comunicação das empresas, para não falar do tempo que as pessoas passam a teclar, esquecendo as obrigações profissionais. Bom, mas isso é outra história – a de como andam as emoções e a oxigenação do ambiente pessoal e familiar.

POTENCIAR A ENERGIA EMOCIONAL NO LOCAL DE TRABALHO

O capital mais precioso na organização é o cérebro das pessoas e a sua energia emocional. Não é uma transformação simples e fácil, mas imagine as possibilidades, de entre muitos conselhos práticos para melhorar o aspecto ambiental da energia no local de trabalho e estimular a colaboração criativa, desenvolver o seu plano de acção para aumentar o desempenho humano individual e colectivo no local de trabalho:

- **Transforme o medo em envolvimento e poder emocional** – encorajar as pessoas para ultrapassar limitações, soltar a imaginação, ignorar a influência do ambiente e impulsionar a energia emocional e o desempenho.
- **Liberte o poder psicológico para o sucesso** – uma fonte de aumento de energia e de diminuição de tensão, colocando o entusiasmo e o bom humor no dia-a-dia, beneficiando de melhoras nos processos de trabalho e tarefas com mais sabor, um bom estado de espírito, mais prestação, generosidade e abertura emocional por parte dos colaboradores e colegas.
- **Demonstre espírito de liderança** – dê o exemplo, sendo o primeiro a frequentar os espaços para as pausas estratégicas.

- **Desenvolva a energia física e a vitalidade** – o bem-estar mental e emocional baseia-se no físico. Durante as pausas estratégicas, alguns exercícios de fortalecimento muscular ou movimentos de alongamento melhoram a postura e o sistema respiratório. Vivendo saudavelmente ingerindo refeições moderadas e lanches nutritivo, aumentam a energia e metabolismo, ao invés dos tradicionais salgadinhos, fatias de bolos e cafés duplos.

Quando aumentamos os níveis de energia e atenção, habilitamos o cérebro e os sentidos a se tornarem mais **observadores** ao ambiente no local de trabalho e às pessoas tanto aos nossos próprios sentimentos e pensamentos e, acreditem que é bem diferente das emoções que resultam das válvulas de escape das relações tecnológicas.

Partilhe este plano de acção com os colaboradores ou colegas, mude a qualidade de vida da sua organização e viva todos os dias com energia emocional.

(1). Jamming: A Arte e a Disciplina da Criatividade na Empresa; J.Kao; Campus, Rio de Janeiro, 1997.

(*) para os aconselhamentos aqui deixados,
o autor para além de Doutorado em Administração,
é Naturopata Diplomado (IIRHB – Canadá/FLMNE – Paris)

***Publicado no Semanário Económico nº 814 de 16 Agosto de
2002 – Caderno Management – Liderança, pag. 6***

ENERGIA EMOCIONAL NA EMPRESA (II)

Álvaro Monteiro (*)

Ph.D.; ND, Prof. Associado e Médico Naturopata

**Trabalha-se demais para subir na carreira ou manter um cargo.
As relações pessoais dentro das empresas também não vão bem.**

“ O que existe diante e atrás de nós a quase nada se compara com o que existe dentro de nós. E quando trazemos para fora o que temos dentro de nós, milagres acontecem. ” – Henry David Thoreau, (1817-1862), Escritor e Naturalista Americano.

STRESS – O ricochete da nossa realidade

Apesar do descrédito actual face aos índices de produtividade das empresas, a verdade é que, durante o ano, nem toda a população activa anda embalada ao ritmo do *“il dolce fare niente”*. De facto, cada vez mais se constata que se trabalha demais para subir na carreira ou manter um cargo. Como se não bastasse, as relações pessoais dentro das empresas também não vão bem. Por medo de perder o lugar, por cansaço ou mesmo por falta de paciência damos conta, muitas vezes, que estamos a ser intolerantes, tornando o dia-a-dia ainda mais insuportável.

Na verdade, historicamente o trabalho sempre foi uma fonte de pressão na vida dos indivíduos. Mas nunca como hoje! Jamais os funcionários se sentiram tão *stressados* como agora.

E há várias razões que explicam essa situação. Investigações apontam também para os factores do quotidiano do trabalho mais associados ao *stress*.

A dificuldade de lidar com as consequências da globalização da economia, assim como a rapidez das mudanças tecnológicas e a tendência de fusão das empresas, encabeça a lista dos factores que mais *stressam* os trabalhadores.

O *stress* corresponde a uma relação entre o indivíduo e o meio. Trata-se, portanto, de uma agressão e reacção. De uma interacção entre a agressão e a resposta, como propôs o médico canadense Hans Selye, o criador do conceito *stress*. A complexidade das organizações de hoje, assim como os efeitos da globalização económica são factores que absorvem grande parte das nossas energias. Adicionalmente, o desgaste progressivo aliado à escassez de tempo, deixa-nos com cada vez menos energias para a nossa vida pessoal e social, que se vai deteriorando aos poucos. Este, é o conceito de falta de qualidade de vida.

Segundo Hans Selye, *"o stress é o resultado do homem criar uma civilização, que, ele, o próprio homem não mais consegue suportar"*. Calculando que o seu aumento anual chega a 1%, e que hoje atinge cerca de 60% de executivos, pode-se chamar de a doença do século ou, melhor dizendo, a doença do terceiro milénio. Trata-se de um sério problema socio-económico, pois é uma preocupação de saúde pública, dado que afecta pessoas ainda jovens, em idade produtiva e que geralmente ocupam cargos de responsabilidade. Os médicos procuram encontrar uma causa que justifique a falta de disposição, e os elevados níveis de ansiedade. Alguns desses pacientes, no entanto, sentem-se excessivamente cansados, incapazes de se concentrar no trabalho e executar as tarefas diárias.

Inconformados, fazem via-sacra atrás de um médico que leve a sério os seus problemas e que lhes ofereça uma esperança de melhora ou pelo menos uma explicação.

APOSTA NUMA GESTÃO TRANSVERSAL DA VIDA

De facto, por muitos diagnósticos se possam fazer, por muitas drogas ou mezinhas que se possam tomar para travar as reacções do nosso corpo e mente às malecitudes do dia-a-dia, não podemos esperar que tudo isto, só *per si*, resolva estas questões.

Comecei a compreender que pensar é nada mais que o processo de fazer e responder perguntas... Portanto, se queremos mudar a qualidade de nossas vidas, devemos mudar nossas perguntas habituais - Anthony Robbins

Estamos a presenciar uma mudança vertiginosa na forma como vivemos, nos conceitos de carreira, de vida pessoal e social.

É necessário reaprender a interagirmos com um meio com um ambiente novo, mais agressivo, muito rápido e desgastante.

Sendo as empresas as actuais maiores potenciadoras de *stress*, torna-se necessário que as próprias repensem as suas estruturas, mas o façam de forma clara com os indivíduos, de forma a reduzir os níveis de ansiedade. A globalização está a conduzir a uma grande mobilidade entre os empregados, havendo uma maior insegurança no trabalho. Inicia-se uma cultura de emprego caracterizada por contratos de curto prazo e conseqüentemente gera-se um maior *stress* profissional.

Uma pesquisa da ISR, de 400 empresas, em 17 países com 8 milhões de trabalhadores na Europa, indica que a "segurança no emprego" dos trabalhadores, diminuiu, significativamente, desde a metade dos anos 80 até o final dos anos 90, de 70 para 48% devido à insegurança no trabalho. Além disso, em Inglaterra, por exemplo, desde o início dos anos 80 até ao final dos anos 90, o número de pessoas trabalhando em tempo parcial duplicou, enquanto o número de pessoas a trabalhar em empresas com mais de 500 empregados diminuiu para um terço e, aproximadamente, um em cada dez empregados agora é autónomo.

O futuro do trabalho aponta para empresas pequenas e médias, fusões de gigantes, para profissionais em regime autónomo e em organizações virtuais. Cooper e Jackson no seu livro **Criando as Organizações de Amanhã** (Creating Tomorrow's Organizations) previram que "a maioria das organizações terão apenas alguns (poucos) funcionários em tempo integral, trabalhando em escritórios convencionais. As empresas irão procurar a mão-de-obra de que necessitam contratando pessoas que trabalharão em casa, ligadas à empresa por computadores, ou contratando profissionais via contrato a curto prazo para executar tarefas e projectos específicos. Desta forma, as empresas poderão manter a flexibilidade que precisam para se adaptar às rápidas mudanças que ocorrem no mundo".

Desta forma, as mudanças que estão a ser previstas para o futuro estão a incrementar o nível de *stress* profissional.

As empresas devem por isso preocupar-se em proporcionar um ambiente saudável aos seus colaboradores. Isso pode implicar recorrer a uma estratégia definida, delineada com ajuda de competências emocionais:

PRIMEIROS PASSOS PARA O EQUILÍBRIO

- é necessária uma tomada de decisão para reduzir ou eliminar as fontes de *stress* e promover um ambiente de trabalho saudável e solidário. Este processo normalmente implica realizar um inventário das fontes de *stress* ou uma avaliação dos riscos organizacionais.

- é importante identificar e gerir problemas relacionados com a saúde, como a consciencialização individual e colectiva de *stress*, melhorando as técnicas de controle do mesmo. Esta etapa é normalmente estruturada através de algum tipo de programa de desenvolvimento organizacional, incluindo uma avaliação das necessidades de travar o *stress* em organizações;

- seguidamente é forçoso centralizarmo-nos na reabilitação dos indivíduos que sofreram ou estão a sofrer de alguma doença física ou mental resultante de um alto nível de *stress*.

Em todas estas etapas será fundamental o acompanhamento de um profissional, que ajudará a gerir e a equilibrar as energias e emoções, sobre todos os planos da vida: profissional, emocional, pessoal e social.

O futuro da pesquisa do *stress* profissional e do bem-estar mental no trabalho é identificado num trecho da Declaração de Tóquio dizendo que *"deve ser direccionado a melhorar a saúde e o bem-estar das organizações e o sistema económico, a participação dos trabalhadores no processo democrático, e a valorização do capital social no trabalho e fora dele"*.

Não há nada como o sonho para criar o futuro. Utopia hoje, carne e osso amanhã - Victor Hugo

(*) para os aconselhamentos aqui deixados,
o autor para além de Doutorado em Administração,
é Naturopata Diplomado (IIRHB – Canadá/FLMNE - Paris)

***Publicado no Semanário Económico nº 816 de 30 Agosto de
2002 – Caderno Management – Recursos Humanos/Liderança,
pag. 6***

SEGREDOS DO TRABALHO E DA VIDA (I)

Álvaro Monteiro (*)

Ph.D.; ND - Prof. Associado e Médico Naturopata

“O melhor amigo não é aquele que apenas nos encoraja a alcançar um objectivo: é o que também indica o caminho das pedras, dá os bons conselhos, fornece as dicas mais preciosas.” – Anthony Robbins, Mestre do Desenvolvimento Pessoal

CRIAR UMA RELAÇÃO IRRESISTÍVEL DE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL

As pessoas ao longo da sua carreira profissional e mesmo pessoal tomam algumas atitudes, que acabam se reflectindo como actos de grande relevância e valor na obtenção dos seus objectivos e na manutenção do seu sucesso. Anoto algumas delas para sua análise e reflexão: sorriso, imagem adequada, boa comunicação, poder de decisão, boa percepção e poder de negociação. Nos tempos modernos, em que alguns vivem a “democratite” e alguns perdem a noção da substância, confundindo-a com forma e aparência com essência, levar a vida a sorrir, colhe melhores frutos do que as demais que preferem ou se acostumaram a ficar emburradas no seu canto ou de cara amarrada, imprimem à sua imagem pessoal, a onda de pessoa derrotada. Criar uma relação irresistível na vida profissional e pessoal, é saber aprender a inspirar-se a si próprio e aos outros no trabalho e nas relações pessoais favorecendo o bom marketing pessoal.

Repare que as pessoas sorridentes são sempre melhor recebidas em todo o lugar aonde chegam. Sabe por quê? Irradiam alegria e esta transmite positividade, reflexo de uma personalidade sadia e de uma grandeza de carácter bem construído. Em momentos críticos, sabem preservar o relacionamento, reflectindo, mantendo a calma e sensibilizando-se com o problema do outro. Não se trata de nenhuma história de mudar de "EU". Seja diferente no local de trabalho e na vida pessoal com harmonia. Como mudar então e criar uma relação irresistível?

DETERMINE UM OBJECTIVO

Cada profissão exige que se tenha uma imagem adequada à realidade que se pretende construir – a relação perfeita com a profissão que se exerce. A base da ideia é distinguir que existem pelo menos duas possibilidades para " ser ". Existe o que sou de verdade e existe o que acredito que sou. Não posso mudar o que sou, mas posso mudar o que acredito que sou. Algo que possa ser feito, e não algo que não queira. Dedique algum tempo a este ensaio mental. Siga esta pista para mudar hábitos e comportamentos anteriores que têm determinado o seu passado e deixado uma imagem daquilo que na realidade não é. Descubra o que realmente quer da sua vida profissional e espere uma imagem, tanto física quanto comportamental, de acordo com a profissão que exerce. Não seja mais do que realmente acredita que é.

TRANSFORME O MEDO EM PODER

Medo de quê? Prepare a sua câmara mental e descubra como ela o pode ajudar. Grande parte dos bons resultados que uma pessoa pode obter, tanto na vida profissional quanto na pessoal, encontra-se directamente vinculada a uma tomada de decisão rápida e certa.

Quem tem uma vida extraordinária partilha o poder fundamental da coragem e a vontade de ultrapassar limitações e de agir. O medo é um grande apoio para vencer. O medo de errar, a insegurança pessoal, a falta de conhecimento do assunto, são motivos que levam as pessoas a deixar de tomar decisões. Basta canalizar o impulso do medo para onde se quer e transformar esse potencial em capacidade profissional, apreendida, baseada num comportamento executável por si. A própria energia emocional converte a energia do medo em energia do objectivo. Quanto mais rico o mapa que tivermos sobre o que sentimos em momentos de inquietação ante uma ameaça ou perigo, real ou imaginário, mais opções teremos para transformar essa energia que irá alimentar as nossas motivações para a procura de alternativas, potenciando a nossa inteligência emocional com uma coragem infindável.

PERCEPÇÃO PARA O SUCESSO PROFISSIONAL

Não precisamos de esperar por estímulos ou acontecimentos se quisermos descobrir exactamente o que queremos da vida profissional. Basta ter uma meta clara do que se quer e a razão porque se quer, aplicando a estratégia apropriada para se alcançar, um estado emocional, mental e físico que levará a acções estimulantes, de entrega e a um sentido de finalidade. Todos nós já experimentamos, estados " naturais " sem precisarmos de agir conscientemente. Esse efeito especial mental, chamado de disposição para o que se quer fazer e obter, pode surgir naturalmente. É preciso estar atento para pegar esse efeito e tirar toda a energia e preparar-se para o sucesso profissional. Relembre a última situação em que viveu esse estado de estímulo. Expanda a experiência e autorize a sua câmara mental a intensificar a exposição.

Accione o efeito e.....deu ou não resultado. É uma questão de auto-inspiração para elevados níveis de desempenho no trabalho.

ENCONTRAR O PRÓPRIO SUCESSO NO TRABALHO

É comum associarmos a noção de sucesso profissional a uma certa disponibilidade financeira. Mas, valor é também conhecimento e relacionamento, não apenas dinheiro. Hoje, é possível desenvolver uma nova profissão ou competência profissional num período que varia de dois a cinco anos, ou até em menos tempo. A minha experiência com a formação de executivos leva-me a concluir que mesmo o sucesso profissional não depende essencialmente de dinheiro. Muitos deles, sem recursos financeiros, fizeram da própria força de trabalho, com muita criatividade e dedicação, o impulso inicial para o sucesso. É possível trabalhar no que mais gostamos. Aprendendo a perceber as nossas inclinações, melhores qualidades e habilidades, podemos melhorar as nossas vidas e os nossos sentimentos ao encontrar o nosso melhor destino ou, acreditando nas nossas crenças de vencedor e indivíduo de coragem, o nosso próprio caminho. Dentro de todos nós já existe um plano inicial de sucesso. Escondido pelos preconceitos, medos, teimosias ou preguiças, aprendidos ao longo da nossa vida, precisamos somente de condicionamento psicológico para o fazer correr.

"Não me desencorajo, porque cada tentativa errada descartada é outro passo à frente". (Thomas Edison)

Evite sempre consultar o manual do derrotado. Evidentemente ninguém, corre o risco de fracassar sentado numa cadeira sem fazer nada. Somente fracassa aquele que está fazendo ou procurando algo.

O segredo é após cada perda, recomponha-se, auto-motive-se e inicie um novo caminho. Isso o transformará interiormente. Deixe de se classificar como um executivo derrotado ou gestor trancado. Quantas oportunidades já deixou passar só porque não teve o cuidado de a sentir, ou porque não procurou cheirar o que estava à volta e que muitas vezes se revelou imperceptível? O seu problema está na pergunta: o que posso fazer para mudar? Mude os conceitos. Basta assumir que só é aquilo que é. Não crie um ideal de perfeição, quando ainda tem muito para aprender sobre desenvolvimento pessoal para agir por si próprio. Quando fizer o contacto consigo mesmo, passar pelo efeito mental " natural " para mudar o seu actual estado de perfeição, aí sim, está em condições de transformar a sua vida profissional e pessoal e inspirar-se a si próprio, persuadindo outros a atingirem elevados níveis de desempenho no local de trabalho. Agora se só pensa em mudar a aparência e lutar contra aquilo que não é, pois bem.....

" O importante é isto: Estar pronto para, a qualquer momento, sacrificar o que somos pelo que podemos vir a ser. " (Charles Du Bois)

(*) para os aconselhamentos aqui deixados,
o autor para além de Doutorado em Administração,
é Naturopata Diplomado (IIRHB – Canadá/FLMNE - Paris)

ENERGIA NO TRABALHO (II)

Álvaro Monteiro (*)

Ph.D.; ND - Prof. Associado e Médico Naturopata

"Quando sou, por assim dizer, absolutamente eu mesmo - completamente só e de bom humor; é nessas ocasiões que as minhas ideias fluem melhor e mais abundantemente". - Wolfgang Amadeus Mozart

INVESTIR ENERGIA PSÍQUICA NA VIDA E NO TRABALHO

Cada homem é diferente de todos os outros homens em termos de uma quase infinita lista de variações, tal como a mulher é diferente de todas as outras mulheres. E em todas as sociedades conhecidas estas variações são usadas como índices de poder. Nas sociedades de forte intensidade competitiva, o conhecimento, a astúcia e a força da personalidade das suas comunidades são características que explicam o êxito das suas organizações, a capacidade de influenciar e um sentimento de responsabilidade para com a comunidade.

A existência ou não de uma oportunidade de acção, e o facto de essa oportunidade constituir um obstáculo inultrapassável ou um desafio estimulante, depende mais da preparação mental da pessoa que a enfrenta do que de quaisquer condições materiais objectivas.

As pessoas que atingem uma boa classificação na força da personalidade, igualmente associada à extroversão e à auto-estima, tendem a ser mais activas, a assumir posições de chefia e influência;

por outras palavras, as personalidades fortes, seja qual for o estrato social a que pertençam, são curiosas, perseguem a inovação, e as suas crenças, ideias e hábitos estarão mais frequentemente representados no futuro das empresas. Infelizmente, há sempre excepções para provar que nem sempre assim acontece. A sociedade tem muitas maneiras de permitir às pessoas construírem energia psíquica, mas para nos interessarmos por actividades precisamos de modelos, entre outras coisas, e, as mais das vezes, não há na comunidade adultos capazes de induzir os indivíduos a dedicarem-se a actividades de fluxo.

A maioria tem medo de perder o controlo sobre a sua própria energia psíquica, e é talvez a principal razão que leva tantas pessoas a voltarem a sua atenção para dentro e tentarem defender o eu ignorando o potencial de envolvimento que as rodeia. Chegou talvez a altura de reunir as peças da resposta que tem levado muitas pessoas a achar que podem pôr de parte as boas maneiras e a preferirem o tempo livre entediante e deprimente. O tipo de actividades que proporciona fluxo no trabalho depende do tipo de trabalho e das capacidades do trabalhador. Como seria de esperar a novidade e a variedade tendem a produzir mais fluxo. Mas a verdade é que algumas pessoas têm experiências de fluxo no mesmo trabalho onde outros encontram tédio, provando uma vez mais que não são as condições externas e objectivas que definem a qualidade da experiência e motivam a viver o trabalho com paixão, mas a maneira como respondemos a essas condições. Uma evolução harmoniosa depende da nossa capacidade de investir energia psíquica no trabalho, nos tempos livres, na vida.

O indivíduo que concentra e gasta toda a sua atenção a tratar do presente, ou a defender-se de possíveis perigos futuros, terá inevitavelmente um eu que será deixado à margem da corrente da evolução. Surpreendentemente, as actividades passivas de tempos livres menos susceptíveis de produzir fluxo são ver televisão e os trabalhos de manutenção domésticos. Nas raras ocasiões em que as pessoas estão envolvidas em formas de lazer activas – pintar, tocar piano, modelar barro, por exemplo – é quando referem os mais altos níveis de fluxo e energia psíquica, mas essas actividades parecem ocorrer com tão pouca frequência na vida da pessoa média que quase não deixam rasto. A questão é, portanto, como aprender a desfrutar de uma maior complexidade, em vez de sermos obrigados a encontrar prazer em actividades que apenas proporcionam à consciência um simulacro de harmonia? Conforme as competências que uma pessoa venha a cultivar ao longo da sua vida, assim serão as diferentes actividades capazes de proporcionar alegria e conduzir à complexidade. Quando lutamos contra a entropia no trabalho ou na vida pessoal recebemos uma recompensa imediata e muito concreta pelos esforços, gostamos do que estamos a fazer, momento a momento. O eu é inundado por um sentimento de exaltação quando metemos mãos a uma tarefa que exige competências complexas, que conduz a um objectivo difícil de atingir. Nesses momentos sentimos que, em vez de sofrermos os efeitos de acontecimentos sobre os quais não temos o mínimo controlo, estamos a criar as nossas próprias vidas. Criámos no nosso sistema nervoso, uma preferência pela complexidade.

Sentimentos no trabalho e na vida que incluem concentração, absorção, envolvimento profundo, alegria, uma sensação de realização – descrevemos e partilhamos com contágio e entusiasmo, as experiências e o envolvimento com os colegas ou amigos e, arrastados por uma corrente de energia psíquica, fazemo-los viajar.

A mesma sensação está presente quando cantamos ou participamos numa actividade de formação outdoor. São experiências de fluxo, de energia psíquica, que nos deixam menos propensos a contrair doenças relacionados com o stress.

VIVER COM EQUILÍBRIO E ENERGIA PSÍQUICA

Na vida de todos os dias, e muito frequentemente no escritório ou na sala de aulas, as pessoas desconhecem qual é verdadeiramente o objectivo das suas actividades, e só muito mais tarde vêm a saber se procederam bem ou mal. Para se experimentar viver com equilíbrio, experimentar fluxo e transformar uma parte da energia vital em energia psíquica, temos de ter presentes algumas condições para um envolvimento profundo na experiência:

- **Objectivos definidos e feedback imediato** – sabemos o que estamos a fazer tudo bem feito.
- **Oportunidade e competências** - as nossas competências individuais estão bem adequadas aos desafios propostos.
- **Concentração na tarefa** - uma reacção química entre acção e atenção – a mente e corpo concentram-se.
- **Controlo potencial** – a sensação de crescimento, de fazer parte de algo mais vasto; uma transcendência dos limites do ego.

- **Imersão no tempo** – tudo se passou tão depressa.
- **Repetir, repetir** – tudo foi agradável, é digno de ser feito de novo.

Numa conferência numa universidade americana, Brian Dyson, Ex-Presidente da Coca-Cola, falou sobre a relação entre o trabalho e outros compromissos da vida.

“ Imaginem a vida como um jogo, no qual as pessoas fazem malabarismo com cinco bolas que planam no ar. Essas bolas são: o trabalho, a família, a saúde, os amigos e o espírito. O trabalho é uma bola de borracha. Se cair, bate no chão e pula para cima. Mas as quatro outras são de vidro. Se caírem no chão quebrarão e ficarão permanentemente danificadas. “

- **Não diminuam o próprio valor comparando-se com outras pessoas.**
- **Não desistam quando ainda são capazes de um esforço a mais.**
- **Não temam enfrentar riscos.**
- **Não tenham medo de aprender.**
- **Não usem imprudentemente o tempo ou as palavras.**
- **Desfrutem a vida e o trabalho.**

É por estas razões que se torna tão importante aprender a ter prazer em actividades que conduzam a uma complexidade harmoniosa em vez de conduzirem ao caos. Quando falta às pessoas a competência de organizar oportunidades mais interessantes, tendem a regressar às escolhas simples, imitadoras e brutais.

Acreditem no equilíbrio, invistam no presente toda a energia psíquica e não se deixem arrastar para espaços famosos.

Vivam melhor no pessoal e no trabalho.

(*) para os aconselhamentos aqui deixados,
o autor para além de Doutorado em Administração,
é Naturopata Diplomado (IIRHB – Canadá/FLMNE - Paris)

**Publicado no Semanário Económico – Caderno Management
nº 820 – 27 Setembro de 2002, pág. 8 – Recursos Humanos**