

## **Espiritualidade no trabalho**

**Ao contrário do que se imagina, ser um profissional mais espiritual não implica em fazer orações antes de iniciar o expediente ou montar capelas e altares na empresa. Tem a ver com ser líder**

Quando Marcos Cominato, diretor de Recursos Humanos da fabricante de celulares Nokia, chega à empresa, seu único ritual é dizer “bom dia” a todos. Não tem o costume de fazer orações ou o sinal da cruz. Sua sala não tem quadros ou imagens e em sua mesa não há nada além do computador, um porta lápis, papéis e o telefone. Não há terços pendurados, nem um bíblia aberta no salmo 90, muito menos símbolos budistas. No entanto, Cominato se considera – e é visto por seus colegas - como uma pessoa espiritualizada. “Espiritualidade é diferente de religião. Não envolve rituais mas, tem a ver com uma postura de vida”, afirma. Para ele, espiritualidade, além da fé numa força superior, é a consciência de que não viemos no mundo somente para nos auto-satisfazer, mas sim para nos colocarmos a serviço das outras pessoas, para ajudar. “Essa ajuda não é somente algo que você faz quando reza por alguém, quando realiza um trabalho voluntário, quando dá dinheiro para uma entidade. É algo que não é para ser exercitado somente dentro de casa. É uma postura para as 24 horas do dia, inclusive as que você passa no trabalho”, declara o executivo.

Assim como Cominato, a cada dia, mais e mais profissionais têm buscado desenvolver sua espiritualidade, segundo a psicóloga **Benne Catanante**, que também é sócia-diretora da **Com Ciência**, empresa de consultoria voltada ao desenvolvimento profissional e pessoal. “Há algum tempo, falar em lado espiritual era um tabu nas empresas. O profissional que seguia uma filosofia, uma religião, escondia isso de seu chefe e colegas porque pegava mal ser católico, evangélico ou espírita”, diz. Essa realidade, segundo Benne, ainda existe, mas é um tabu que começa a ser desvendado. “A mentalidade está mudando porque muitos estão percebendo que a espiritualidade, na verdade, ajuda no desenvolvimento da carreira e também da vida pessoal e social”, afirma.

É o que está acontecendo com Sonia Cruz, gerente de relacionamento com clientes empresariais da Telefônica, uma das maiores empresas de telecomunicações do país. “Tive um problema familiar que me abalou muito. Por causa dessa questão, e baseada no exemplo de uma funcionária, comecei a buscar desenvolver meu lado espiritual”, diz ela, que há uma no e meio passou

a fazer terapia e a frequentar reuniões de oração. Sonia conta que percebia uma postura diferente, um equilíbrio muito grande na postura dessa funcionária e que foi o exemplo dela que a levou à decisão de procurar ser mais espiritualizada. Os resultados dessa busca, diz a gerente, já são visíveis, para ela e para sua equipe, de mais de 600 pessoas. “Tenho mais serenidade. Antes, perdia as estribeiras quando era contrariada. Agora sei aceitar melhor que as pessoas são diferentes de mim e que cada um tem seu jeito. Sinto que contribuo mais para o crescimento da equipe e para o meu próprio.”

Ter uma religião, no entanto, é muito diferente de ter espiritualidade. “Uma pessoa pode ser religiosa e não ser espiritualizada”, explica Floriano Serra, psicólogo e diretor de RH e Qualidade de Vida da Apsen Farmacêutica, autor do livro “A terceira Inteligência”, que trata do assunto. A religião, segundo ele, implica em rituais e em costumes. “O executivo se assusta quando se fala em espiritualidade, porque faz a confusão com religião. Ele logo pensa em velas, altar. Transportar isso para o ambiente de trabalho não é bom. Se cada um começar a exercer sua religiosidade, a empresa vira uma Irlanda”.

### **Quatro dimensões**

Ser espiritualizado, segundo Serra e também de acordo com **Benne Catanante**, tem a ver com o conceito do “ser integral”. Todo ser humano, conforme o executivo e a consultora, tem quatro dimensões: a racional, a social, a emocional e a espiritual. “Para mim, uma pessoa realizada, de alta performance, só consegue chegar a esse patamar se tiver essas quatro dimensões em equilíbrio”, diz o diretor da Nokia, que também partilha dessa filosofia.

Mas como alcançar esse equilíbrio? Segundo **Benne**, só existe uma maneira de chegar a ele: entender como funcionam cada uma das dimensões do ser humano. A consultora explica que a dimensão racional é aquela que usamos para definir nossos objetivos. O problema, segundo ela, é que muitos têm vontades, desejos, mas não objetivos definidos. E, como diz o ditado, “se você não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”. “Quem não define objetivos tem muita dificuldade para conseguir qualquer coisa, seja na carreira ou pessoalmente. Aí, vem aquela sensação de não controlar a própria vida, de desvalorização”, diz Marcos Cominato. “Quem tem medo de criar objetivos e de segui-los é porque não quer sair da sua zona de conforto. Precisamos criar objetivos que nos tirem dessa área de conforto e que nos tragam aprendizado, desenvolvimento”, afirma o diretor.

Para conquistar esses objetivos, entretanto, precisamos entender a segunda dimensão – a social. Somos, segundo Cominato, seres interdependentes e necessitamos da ajuda dos outros. “As pessoas que estão a nossa volta podem nos ajudar ou nos atrapalhar na busca por nossos objetivos. Isso depende de como administramos a dimensão social”, afirma o executivo. Quando, segundo ele, respeitamos a diversidade, ou seja, entendemos que o outro é diferente e que essa diferença é um benefício, os relacionamentos progridem e, conseqüentemente a vida flui melhor. A tendência normal, entretanto, é de relacionarmos com os iguais. Buscamos afinidades porque a diversidade traz conflitos. “Muita gente, por exemplo, não consegue conviver com um colega ou com o chefe porque não sabe, na verdade, aceitar que o outro não é igual a você”, diz ele.

É aí que entra a dimensão emocional. Segundo **Benne**, temos que entender que nossas ações geram emoções nos outros, que se não forem bem administradas criam rompimento. “Quando nos conscientizamos que nosso lado emocional tem esse poder, passamos a prever, antes de agir, quais sentimentos nossos atos vão gerar nos outros”, ensina a consultora. “Aprendemos que nossa maneira de falar, as expressões que usamos, podem gerar conseqüências positivas ou negativas”, completa Cominato.

### **Postura de líder**

Parece difícil? E é, se você nessa hora deixar de lado a espiritualidade, ou seja, a quarta dimensão. Floriano Serra explica que ser espiritual é crer numa força maior, que muitos chamam de Deus. “É acreditar numa força maior que te orienta, que te dá uma intuição para que possamos melhor nos relacionar com o próximo”, afirma o diretor.

Quando passamos a entender a espiritualidade dessa maneira, começamos a perceber, segundo Cominato, as reais necessidades do outro, seja ele um amigo, a esposa ou o marido, os filhos, um colega, um funcionário, o chefe, o cliente ou o fornecedor da empresa. “Somar essa capacidade de compreender o outro a uma postura de servir, ajudar, dar suporte e apoio para que essas reais necessidades sejam supridas é a postura de um líder”, afirma o diretor. Ele explica que o líder – o profissional que as empresas buscam – detecta quais as reais necessidades do seu time, do negócio, do cliente e trabalha para ajudar a supri-las. Essa capacidade de sacar carências e de se por a disposição para ajudar, garante o executivo, só se desenvolve por meio da espiritualidade.

## BOX

### **O bem que volta**

### **Ajudar é uma boa ferramenta para desenvolver a espiritualidade e também a carreira**

Existem várias maneiras de se desenvolver a espiritualidade. Ir à igrejas, reuniões de oração, ler livros de auto-conhecimento. O que poucos sabem é que nosso lado espiritual também pode se desenvolver – e muito – por meio do trabalho voluntário. “É importante ter o ritual religioso, a parte devocional. Mas o voluntariado é uma grande ferramenta que leva à espiritualidade”, diz a consultora **Benne Catanante**. “Ajudando ao próximo, seja em entidades, em creches ou asilos, você percebe que todos são iguais e desenvolve sua capacidade de entender melhor as pessoas, equilibra sua auto estima e adquire mais desenvoltura”, explica. “O bem que você faz aos outros, volta em benefícios para todas as áreas da vida, inclusive a profissional”, completa a psicóloga.

A paulistana Natália Campos, de 23 anos, concorda. Ela trabalha como voluntária em entidades assistenciais desde os 15 anos. Atualmente, dedica os domingos a crianças com câncer, numa associação que dá abrigo a pais que vêm trazer os filhos para fazer tratamento nos hospitais de São Paulo.

“Comecei a ajudar porque sempre tive vontade. Acho que essa é minha missão”, diz a moça, que é formada em turismo e que trabalha na área de marketing e eventos da F-Secure, uma multinacional finlandesa de softwares para hotéis. A convivência com crianças doentes, segundo Natália, a deixou mais forte. “Não potencializo meus problemas. Ter contato com crianças que enfrentam a morte todo dia, me ajudou a dar outra dimensão à vida. Não me abalo facilmente com os problemas que enfrento”, afirma. Essa capacidade, segundo Natália, a ajuda no trabalho e no relacionamento com colegas e superiores. “O voluntariado me ensinou a ser proativa e a evitar conflitos. Isso ajudou muito minha carreira”, afirma ela, que quando começou a trabalhar, como auxiliar de recepção num hotel, recebia 650 reais por mês. Hoje, cinco anos depois, além de ocupar um cargo melhor, tem um salário na casa dos 3 mil reais.

## BOX 2

### **A diferença entre fazer o bem e ser bonzinho**

Ser uma pessoa espiritualizada não tem nada a ver com ser bonzinho, trouxe ou um beato, segundo Floriano Serra, diretor de RH do laboratório Apsen, que

também é autor de livros sobre o assunto. “Uma pessoa espiritual não é um saco de pancadas que todos passam para trás. Quem tem espiritualidade tem coragem para formular a própria vida. É autor do próprio destino, é um líder”, afirma.

A diferença entre o líder e o saco de pancadas, entre o que faz o bem e o bonzinho, está, segundo a consultora de empresas **Benne Catanante**, na premissa que sustenta a espiritualidade de cada um. “Há os que baseiam sua fé na premissa de que Deus é pai, o que não é ruim. O problema é que esse conceito pode fazer a pessoa se tornar vítima da própria espiritualidade”, diz a consultora. “A pessoa acredita que como pai, Deus dá bênçãos, mas também pune. E que essa punição, como vem de um Deus justo, é incontestável”, completa **Benne**. Diante de um fato ruim, como uma demissão, essa pessoa tende a encarar a adversidade como um castigo divino por algum erro que tenha cometido. “Diante disso que ela encara como destino ou castigo de Deus, a pessoa sente um grande desconforto interior, esmorece, desanima, somatiza doenças, sofre de angústia e ansiedade”, afirma a psicóloga.

Quando, entretanto, a fé é baseada na crença de que uma pessoa espiritualizada é uma parceira de Deus - e não o filho que é castigado - a coisa muda. “Se você acredita que é uma expressão de Deus, uma pessoa que está no mundo para ajudar o próximo, como Deus faz, a sua postura é de líder e não de vítima”, explica **Benne**. É isso, segundo ela, que determina a diferença entre quem quer – e faz o bem – e o bonzinho, que se sente impotente e não faz nada.