O zen e a arte da produtividade corporativa
Por Mara Der Hovanesian

Para Dave Jakubowski, vice-presidente de desenvolvimento de negócios da provedora de serviços de internet United Online, a tarefa era inusitada. Em vez da conta ilimitada de gastos e de estadias no luxuoso Chateau Marmont, o morador de Manhattan, de 31 anos, agora traz o seu almoço em um embrulho e se hospeda em um Hyatt quando está em Los Angeles a negócios. Ele se conecta 18 horas por dia para ajudar a atingir as metas de vendas trimestrais de US$ 8 milhões de sua empresa sediada em Westlake Village, na Califórnia. Como dar conta do recado? Jakubowski não é do tipo sossegado. "Estou no ramo dos negócios", diz, "e preciso de resultados". Por isso, recentemente ele adotou uma esteira e 60 minutos de silêncio. "É incrível", exclama, sobre sua nova prática de meditação. "Consigo me desincumbir dos desafios no trabalho com muito maior velocidade nesse estado de calma do que quando me empenho dando duro. Além disso, cometo menos erros".

Cada vez mais, os sobrecarregados e superatolados de serviço estão conseguindo encontrar uma nova resposta para os expedientes de trabalho dos que malham mais em troca de ganhos que parecem ficar cada vez menores. è o simplesmente não faça nada, sente-se aí. Um número crescente de empresas também vem cedendo ao poder sedutor da meditação, oferecendo aulas grátis na empresa. Elas estão sendo convencidas, em parte, pelas conclusões da National Institutes of Health (Institutos Nacionais de Saúde), da Universidade de Massachusetts e da Mind/Body Medical Institute (Instituto Médico para o Corpo e a Mente) da Universidade Harvard, segundo as quais a meditação melhora as qualidades que as empresas mais necessitam encontrar nos funcionários que lidam com o conhecimento: atividade crescente de ondas cerebrais, aprimoramento da intuição, maior concentração e alívio de dores e incômodos.

A meditação tem alguns discípulos proeminentes, como o rei dos fundos de bônus William H. Gross, da Pacific Investment Management, de Newport Beach, na California, que freqüentemente medita com ioga antes de um dia de negociações em sua empresa de gestão de capital de US$ 349 bilhões. Organizações tecnológicas a exemplo da Apple Computer, Yahoo! e Google, que já oferecem um cozinheiro-chefe e um serviço de massagem, também estão aderindo. O mesmo ocorre com outras organizações sofisticadas da "velha economia", como a consultoria McKinsey, o Deutsche Bank e Hughes Aircraft.

Não há números precisos sobre quantas empresas agregaram benefícios de meditação, mas avolumam-se as evidências circunstanciais. Tampouco surpreende que um número crescente de empregados tenha se lançado à busca de um novo bálsamo corporativo. O Instituto Nacional para Segurança e Saúde Ocupacional concluiu que as enfermidades relacionadas com o estresse custam às empresas cerca de US$ 200 bilhões ao ano em aumento do absenteísmo, lentidão e com a perda de empregados talentosos. Entre 70% e 90% das visitas dos empregados aos hospitais estão relacionadas com o estresse. A tensão no trabalho também está diretamente vinculada à falta de produtividade e à perda da vantagem competitiva. "O estresse é o maior problema de saúde no ambiente de trabalho", afirma Eric Biskamp, co-fundador da WorkLife Seminars em Dallas, que começou a ministrar habilidades de meditação em caráter pessoal a executivos na Texas Instruments, Raytheon e Nortel Networks.

A meditação acalma as vibrações mentais, explica a instrutora Tevis Trower, da Balance Integration de Nova York, que desenvolve programas de meditação e de ioga para empresas de grande porte. "Ela lança os alicerces para melhores tomadas de decisão e comunicação", diz. Acrescenta Lisa Grossman, gerente do setor de vida/trabalho e treinamento da Viacom International: "Esses programas parecem ser pouco lá fora. No entanto, têm um impacto positivo".

Algumas vezes as aulas de meditação são oferecidas como um sinal de agradecimento por um serviço bem feito. Tomemos a AOL Time Warner, onde a equipe de vendas e marketing foi reduzida de 850 para 500 pessoas há três anos. As aulas de meditação foram incorporadas para ajudar os funcionários a lidarem com os novos expedientes de 12 horas.

Outras empresas acrescentaram as aulas para ajudar a quebrar o ambiente enfadonho de encontros que duram dias. A AstraZeneca Pharmaceuticals em Wilmington, Delaware, agora oferece três cursos de meditação que têm como objetivo energizar seus 5 mil empregados durante e depois das prolongadas reuniões de discussão. "Geralmente tomávamos um café e um iogurte nos intervalos das reuniões e mergulhávamos em uma ânsia por comer doce", disse a porta-voz Lorraine Ryan.

O que mais atrai as empresas é o fato de a meditação ser barata. "Todos estão trabalhando com orçamentos limitados", observa Grossman. "É importante manter o ritmo quando os tempos não são tão bons". Dessa forma os empregados podem respirar aliviados: essa é uma regalia com poucas chances de ser dispensada.

Valor Econômico - 14/8/2003