



GRUPO OMEGA
PÓS GRADUAÇÃO EM TERAPIA TRANSPESSOAL
MONOGRAFIA DE PÓS GRADUAÇÃO

MARCELA PEREIRA FARIA GONTIJO

ESPIRITUALIDADE NO MUNDO
CORPORATIVO E NA VIDA DAS
PESSOAS

MAIO 2011

MARCELA PEREIRA FARIA GONTIJO

**ESPIRITUALIDADE NO MUNDO
CORPORATIVO E NA VIDA DAS
PESSOAS**

Monografia apresentada ao Instituto Superior de Ciências da Saúde (INCISA) como requisito parcial para obtenção do título de Pós-Graduação em Terapia Transpessoal.

ORIENTADOR (A): Carla Mirelle

MAIO 2011

MARCELA PEREIRA FARIA GONTIJO

**ESPIRITUALIDADE NO MUNDO
CORPORATIVO E NA VIDA DAS
PESSOAS**

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Pós-Graduado em Terapeuta Transpessoal no Instituto Superior de Ciências e Saúde pela Banca Examinadora formada pelos seguintes professores:

| Professor | Título | Instituição |
|-----------|--------|-----------------|
| Professor | Título | Instituição---- |

Maio- 2011

“O que é aprendizagem? Uma jornada e um processo,
nunca um fim ou uma conclusão.
O que é um professor? Um guia, nunca uma sentinela ou
um ditador.
O que é uma descoberta? Um processo constante de
questionar as respostas e não de responder às
perguntas.
Qual é a meta? Mente aberta de modo que você possa ser
e nunca saídas fechadas de modo que você tenha que
fazer.
O que é um teste? Ser e tornar - se, não apenas lembrar e
revisar.
O que ensinamos? Indivíduos e não lições, estilos,
sistemas, métodos ou técnicas.
O que é uma escola? O que quer que façamos dela?
Onde é a escola? Em toda parte, não em uma sala de
quatro cantos ... mas onde quer que estejamos.
A todos que buscam o caminho.
Conhecimento vem de seu professor.
Sabedoria vem de seu interior.”

LEE JUN FAN

Ao meu companheiro e
amor da minha vida,
que acreditou na minha
busca pessoal e me apoiou
durante dois anos

e ao meu filho que veio ao
mundo durante essa
jornada,
trazendo alegria e muita
inspiração na minha vida.

RESUMO

Esta dissertação focaliza o antigo e atual modelo de gestão no mundo corporativo, o impacto dessa gestão na vida das pessoas, a inclusão da Espiritualidade nas empresas e na vida das pessoas. Em vista disso, este trabalho tem por objetivo mostrar como as empresas se inserem nesta nova dinâmica, onde o lucro não é mais o objetivo único a ser alcançado e sim o desenvolvimento do potencial humano. Quando se fala em desenvolvimento do potencial humano observamos que muitas empresas já trabalham, investem em recursos para que seu funcionário se sinta bem e produza cada vez mais. Mas muitas vezes treinamento e desenvolvimento para seus funcionários não é suficiente para que ele esteja feliz e satisfeito. Há muita cobrança, pressão e metas a serem cumpridas e pouca flexibilidade para com o funcionário, o que leva a uma grande frustração e tudo aquilo que a empresa pensa que está investindo, na verdade não está funcionando na prática. O objetivo principal é mostrar as maneiras de como as empresas podem inserir a Espiritualidade no meio de trabalho e os benefícios e retorno que isso vai agregar para instituição e seus funcionários. Também será abordado como a pessoa em si pode fazer para se desenvolver e tornar um ser humano mais espiritualizado, podendo melhorar sua vida pessoal e na empresa que trabalha. Quando fazemos uma mudança interna, esta será refletida em todos os campos da nossa vida, inclusive no trabalho.

Palavras Chaves: Espiritualidade – Empresas - Empregados

ABSTRACT

This essay focus in the old and currently model of management corporate world, the management impact in the people's life, the inclusion of **spirituality** in the **companies** and in the people's life. So, this essay has a objective to show how the companies are following this new dynamic, that the profit is not the only aim, but the human develop is also very important. When the objective is develop the human potential we can observe that many companies has invested some devices to make their **employees** feel better and reach higher production. But as we know, some times only training and developing the employees is not enough to make them happy and pleased. We know that there a lot of demand on the employees, too much pressure and many aims to be reach but them and little flexibility by the companies what take to a big frustration, and then the company realized that every thing it had invested is not really working. The manly point to be showed is how the companies can introduce the spirituality in the work and how good in can be for the companies and their employees. This essay also approached how the person it self can do for develop and become a more spiritual human been, and get a better life and make the company better as well. When we make changes inside us, this will be reflecting in al ways of ours life, even ours work

Palavras Chaves: Spirituality – Companies - Employees

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---|----|
| | INTRODUÇÃO | 09 |
| 1 | CAPÍTULO 1 – A RESPONSABILIDADE SOCIAL DAS EMPRESAS | 11 |
| 1.1 | Histórico | 11 |
| 1.2 | Visão Geral | 12 |
| 1.3 | Políticas de Responsabilidade Social | 13 |
| 1.3.1 | Valores e Ética | 13 |
| 1.3.2 | Público Interno | 14 |
| 1.3.3 | Meio Ambiente | 16 |
| 1.3.4 | Fornecedores | 17 |
| 1.3.5 | Consumidores | 18 |
| 1.3.6 | Comunidade | 18 |
| 1.3.7 | Governo e Sociedade | 19 |
| 1.4 | O Balanço Social como indicador da Responsabilidade Empresarial | 20 |
| 2 | CAPÍTULO 2 - ESPIRITUALIDADE | 23 |
| 2.1 | O que é Espiritualidade? | 23 |
| 2.2 | Espiritualidade Cristã | 24 |
| 2.3 | Espiritualidade x Religião | 27 |
| 3 | CAPÍTULO 3 - A PRÁTICA DA ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS | 31 |
| 3.1 | Inteligência Espiritual | 31 |
| 3.2 | Meditação: Uma Ferramenta poderosa na vida das pessoas e nas empresas | 33 |
| 3.2.1 | Introdução | 33 |
| 3.2.2 | Meditação | 34 |
| 3.2.3 | Meditação Transcendental | 40 |
| 3.3 | Holistic Coaching | 41 |
| 4 | CAPÍTULO 4 – INCLUSÃO DA ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS | 44 |
| | CONCLUSÕES | 46 |
| | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 48 |

INTRODUÇÃO

Desenvolver o potencial humano, incluindo aí a espiritualidade e a ética, é a grande prioridade do mundo contemporâneo, não somente por ser a solução para os graves problemas com os quais nos defrontamos em nossa vida pessoal, profissional e social, mas também por ser o caminho do sucesso e da prosperidade por excelência. (Di Base, Francisco – Caminhos do Sucesso 2007).

O tema desse trabalho veio inspirado com minha experiência em empresa de grande porte, dos clientes que atendi em consultório e das pessoas no qual convivo que falam das dificuldades no dia a dia no trabalho, da falta de espiritualidade e humanidade dos chefes e colegas de trabalho.

Abordaremos em cinco capítulos sobre este tema, onde no capítulo 1 vamos tratar das responsabilidades sociais das empresas, pois, isso é essencial para um bom andamento na empresa e para o funcionário que nela trabalha. Também é importante o leitor entender como funciona uma empresa e quais são suas responsabilidades. No capítulo 2 vamos tratar do significado de Espiritualidade segundo os ensinamentos cristãos e sobre o complexo assunto Espiritualidade x Religião. No capítulo 3 vamos tratar quais são as formas de incluir a espiritualidade no mundo corporativo e na vida das pessoas.

Algumas práticas como a inteligência Espiritual, meditação e *holistic coaching* são ótimas maneiras de iniciar esse processo e trazer grandes resultados. No capítulo 4 vamos sugerir algumas maneiras de como esse trabalho pode começar a fazer parte das empresas e no dia a dia das pessoas. No Capítulo 5 chegamos a uma conclusão de quais são os benefícios a inclusão da espiritualidade em nossas vidas e o que podemos ganhar com isso.

A proposta desse trabalho é abrir mais caminhos sobre um assunto pouco explorado ainda pelas instituições, empresários, consultorias e afins. Pretendo mostrar o quanto é

necessário uma mudança urgente de padrão de pensamento e atitude para se ter um pouco mais de paz e equilíbrio em nossas vidas e em nosso trabalho. São ações diárias que temos de repetir e insistir até que se torne um hábito bom e com ótimos resultados. As empresas precisam mudar a forma de lidar com seus funcionários urgentes, não se pode mais tratá-los como escravos, é preciso ser mais humanos, investir na qualificação desse funcionário e permitir que ele seja feliz na empresa e conseqüentemente na sua vida pessoal.

CAPÍTULO 1 – A RESPONSABILIDADE SOCIAL DAS EMPRESAS

1. 1 - Histórico

Um dos traços mais marcantes da recente evolução da economia mundial têm sido a integração dos mercados e a queda das barreiras comerciais. Para grande parte das empresas, isso significou a inserção, muitas vezes forçada, na competição em escala global. Em curto espaço de tempo, elas viram-se compelidas a mudar radicalmente suas estratégias de negócio e padrões gerenciais para enfrentar desafios e aproveitar as oportunidades decorrentes da ampliação de seus mercados potenciais, do surgimento de novos concorrentes e novas demandas da sociedade.

Esse novo contexto apresentou como desafio para as empresas a busca por níveis progressivamente maiores de competitividade e produtividade e introduziu nestas a preocupação com a legitimidade social de suas atuações e com o desenvolvimento do potencial humano. Em resposta a esse desafio, as empresas passaram a investir em qualidade, primeiramente centrando a atenção nos produtos, depois evoluindo para a abordagem dos processos e culminando no tratamento abrangente das relações entre a atividade empresarial, os empregados, os fornecedores, os consumidores, a sociedade e o meio ambiente.

Assim, dentro desse novo contexto, a gestão empresarial que tinha como referência apenas os interesses dos acionistas revela-se insuficiente. Tal gestão deve ser balizada pelos interesses e contribuições dos stakeholder *¹ e pelo desenvolvimento de sua equipe. Isso faz com que a busca de excelência empresarial passe a ter como objetivos da sustentabilidade econômica, social, ambiental e de cada indivíduo que trabalha na empresa.

*Empregamos o termo "stakeholder" ao invés de "grupos de interesses" ou "partes interessadas" por ser mais abrangente, pois incorporam todos os membros da cadeia produtiva, as comunidades, as ONGs, o setor público, e outras firmas e indivíduos formadores de opinião, e não tem tradução em português. Além disso, o termo está consagrado na literatura especializada.

1. 2 – Visão Geral

A atuação baseada em princípios éticos elevados e na busca de qualidade nas relações são manifestações de responsabilidade social empresarial. Dessa forma, a adoção de padrões de conduta ética que valorizem o ser humano, a sociedade e o meio ambiente são exigências cada vez mais presentes no contexto empresarial.

Mas o que caracterizaria a empresa como socialmente responsável? De forma simples, pode - se dizer que a empresa é socialmente responsável quando vai além da obrigação de respeitar as leis, pagar impostos e observar as condições adequadas de segurança e saúde para os trabalhadores, e faz isso por acreditar que assim será uma empresa melhor e estará contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa.

Com esta performance a empresa, além de agregar valor a sua imagem, conquistando, com isso, uma maior fatia do mercado consumidor, também aumenta sua capacidade de recrutar e manter em seus quadros os melhores profissionais.

No campo prático, a empresa demonstra sua responsabilidade social ao comprometer - se com programas sociais voltados para o futuro da comunidade e da sociedade. Portanto, o investimento em processos produtivos compatíveis com a preservação ambiental, e a preocupação com o uso racional dos recursos naturais, também tem importante valor simbólico, por serem de interesse da empresa e da coletividade.

No Brasil, o movimento de valorização da responsabilidade social empresarial ganhou forte impulso na década de 90, através da ação de entidades não governamentais, institutos de pesquisa e empresas sensibilizadas para a questão.

A partir de então, as empresas brasileiras têm buscado uma adequação à prática vigente, sendo grande o número de empresas que, atualmente, procuram oferecer empregos a deficientes físicos e outras atitudes responsáveis, já que estas empresas

visam obter certificados de padrões de qualidade e de adequação ambiental, as chamadas certificações ISO e, mais recentemente, como forma de comprovar sua observância quanto à responsabilidade social, as certificações sociais, tipo SA (Social Accountability) 8000.

1. 3 – Políticas de Responsabilidade Social

Até aqui, apresentamos as características de uma empresa considerada socialmente responsável. Faz-se mister agora uma análise mais detalhada acerca das políticas e práticas a serem adotadas e respeitadas pelas empresas nos mais variados aspectos, de modo que estas internalizem, efetivamente, os princípios da responsabilidade social. E é justamente isso o que iremos agora examinar.

1. 3.1 – Valores e Ética

Valores e princípios éticos formam a base da cultura de uma empresa, orientando sua conduta e fundamentando sua missão social. A noção de responsabilidade social empresarial decorre da compreensão de que a ação das empresas deve, necessariamente, procurar trazer benefícios para os parceiros e para o meio ambiente, além de retorno para os investidores. A adoção de uma postura clara e transparente no que diz respeito aos objetivos e compromissos éticos da empresa fortalecem a legitimidade social de suas atividades, refletindo - se positivamente no conjunto de suas relações. Com relação a este aspecto podemos destacar as seguintes implicações:

a) Compromissos Éticos – o código de ética ou de compromisso social é um instrumento de realização da visão e da missão da empresa, orienta suas ações e explicita sua postura social a todos com quem mantêm relações.

Dessa forma, o comprometimento da alta gestão com sua disseminação e cumprimento são as bases de sustentação da empresa socialmente responsável.

b) Atuação dos Stakeholders – o envolvimento dos parceiros na definição das estratégias de negócios da empresa gera compromisso mútuo com as metas estabelecidas. Ele será tanto mais eficaz quanto sejam assegurados canais de comunicação que viabilizem o diálogo estruturado.

c) Balanço Social - o registro das ações voltadas para a responsabilidade social permite avaliar seus resultados e direcionar os recursos para o futuro.

O Balanço Social da empresa deve explicitar as iniciativas de caráter social, resultados atingidos e investimentos realizados, o que será abordado detalhadamente mais adiante.

1. 3.2 – Público Interno

A empresa socialmente responsável não se limita a respeitar os direitos dos trabalhadores, consolidados na legislação trabalhista, ainda que isso seja um pressuposto indispensável. Deve, também, ir além e investir no desenvolvimento pessoal e profissional de seus empregados, bem como na melhoria das condições de trabalho e no estreitamento dessas relações. Ademais, deve estar atenta para o respeito às culturas locais, revelado por um relacionamento ético e responsável com as minorias e instituições que representam seus interesses. Tal política interna pressupõe os seguintes princípios:

a) Participação nos Lucros e Resultados – o justo reconhecimento da contribuição dos funcionários para os resultados da empresa é um poderoso instrumento de envolvimento e compromisso com o sucesso dos negócios. Os programas de participação acionária e de bonificação relacionada ao desempenho são componentes importantes dos programas de gestão participativa, e como tais incentivam o envolvimento dos empregados na solução dos problemas da empresa. Esta prática também favorece o desenvolvimento pessoal e profissional dos mesmos.

b) Compromisso com o Futuro das Crianças – para ser reconhecida como

socialmente responsável, a empresa não deve utilizar - se, direta ou indiretamente, do trabalho infantil (de menores de 14 anos), conforme determina a legislação brasileira. Por outro lado é positiva a iniciativa de empregar menores entre 14 e 16 anos como aprendizes.

c) Valorização da Diversidade – a empresa não deve permitir qualquer tipo de discriminação em termos de recrutamento, acesso a treinamento, remuneração, avaliação ou promoção de seus empregados. Devem ser oferecidas oportunidades iguais a pessoas com diferenças relativas a sexo, raça, idade, origem, orientação sexual, religião, deficiência física, condições de saúde, etc.

d) Comportamento Frente a Demissões – as demissões de pessoal não devem ser utilizadas como primeiro recurso de redução de custos. Quando forem inevitáveis, a empresa deve realizá-las com responsabilidade, estabelecendo critérios para executá-las (empregados temporários, facilidade de recolocação, idade do empregado, etc.) e assegurando os benefícios que estiverem ao seu alcance.

e) Compromisso com o Desenvolvimento Profissional e a Empregabilidade – cabe à empresa comprometer - se com o investimento na capacitação e desenvolvimento profissional de seus empregados, oferecendo apoio a projetos de geração de empregos e fortalecimento da empregabilidade para a comunidade com que se relaciona.

f) Preparação para Aposentadoria – a empresa socialmente responsável tem forte compromisso com o futuro de seus funcionários. Assim, deve criar mecanismos de complementação previdenciária, visando reduzir o impacto da aposentadoria no nível de renda, e estimular a participação dos aposentados em seus projetos sociais.

g) Práticas de Relaxamento e Anti – estresse - inclusão de atividades físicas, alongamentos, meditação, entre outras promovendo o bem estar de seus funcionários.

1. 3.3 – Meio Ambiente

A empresa relaciona - se com o meio ambiente causando impactos de diferentes tipos e intensidades. Dessa maneira, uma empresa ambientalmente responsável procura minimizar os impactos negativos e ampliar os positivos.

Deve, portanto, agir visando à manutenção e melhoria das condições ambientais, minimizando ações próprias potencialmente agressivas ao meio ambiente e disseminando em outras empresas as práticas e conhecimentos adquiridos nesse sentido.

Dentre os parâmetros a serem seguidos com relação a este aspecto, destaco:

a) Conhecimento sobre o Impacto no Meio Ambiente – um critério importante para uma empresa consciente de sua responsabilidade ambiental é um relacionamento ético e dinâmico com os órgãos de fiscalização, com vistas à melhoria do sistema de proteção ambiental, pois a conscientização ambiental é base para uma atuação pró- ativa na defesa do meio ambiente. E como tal deve ser acompanhada pela disseminação dos conhecimentos e intenções de proteção e prevenção ambiental para toda a empresa, cadeia produtiva e comunidade.

b) Minimização de Entradas e Saídas do Processo Produtivo – uma das formas de atuação ambientalmente responsável da empresa é o cuidado com as entradas de seu processo produtivo, estando entre os principais parâmetros, comuns a todas as empresas, a utilização racional de energia, água e insumos necessários à produção e prestação de serviços.

c) Responsabilidade Sobre o Ciclo de Vida dos Produtos e Serviços – dentre as principais saídas do processo produtivo estão as mercadorias, suas embalagens e os materiais não utilizados, convertidos em potenciais agentes poluidores do ar, da água e do solo. Assim, são aspectos importantes na redução do impacto ambiental o desenvolvimento e a utilização de insumos, produtos e embalagens recicláveis ou biodegradáveis e a redução da poluição gerada.

d) Educação Ambiental – cabe à empresa ambientalmente responsável apoiar e desenvolver campanhas, projetos e programas educativos voltados a seus empregados, à comunidade e a públicos mais amplos e também envolver - se em iniciativas de fortalecimento da educação ambiental no âmbito da sociedade como um todo.

1. 3.4 – Fornecedores

A empresa que tem compromisso com a responsabilidade social envolve- se com seus fornecedores e parceiros, cumprindo os contratos estabelecidos e trabalhando pelo aprimoramento de suas relações de parceria. Cabe à empresa transmitir os valores de seu código de conduta a todos os participantes de sua cadeia de fornecedores. Deve, também, conscientizar - se de seu papel no fortalecimento dessa cadeia, atuando no desenvolvimento dos elos mais fracos e na valorização da livre concorrência.

Com relação a este aspecto, duas são as mais importantes implicações:

a) Critério de Seleção de Fornecedores – a empresa deve incentivar seus fornecedores a aderir aos compromissos que ela adota perante a sociedade.

Também deve utilizar critérios voltados à responsabilidade social na escolha de seus fornecedores, exigindo, por exemplo, certos padrões de conduta nas relações com os trabalhadores ou com o meio ambiente.

b) Apoio ao Desenvolvimento de Fornecedores – a empresa pode auxiliar no desenvolvimento de pequenas empresas ou cooperativas, priorizando - as na escolha de seus fornecedores e ajudando - as a desenvolverem seus processos produtivos e de gestão. Esta pode também oferecer treinamento aos fornecedores, transferindo a estes conhecimentos técnicos, valores éticos e de responsabilidade social.

1. 3.5 – Consumidores

A responsabilidade social em relação aos clientes e consumidores exige da empresa um investimento permanente no desenvolvimento de produtos e serviços confiáveis, que minimizem os riscos de danos à saúde dos usuários e das pessoas em geral. Dessa forma, informações detalhadas devem estar incluídas nas embalagens e deve ser assegurado ao cliente um suporte antes, durante e após o consumo, de modo a satisfazer suas necessidades. Disso deriva as seguintes práticas:

a) Política de Marketing e Comunicação – a empresa é um produtor de cultura e influencia o comportamento da sociedade. Por isso, suas campanhas publicitárias devem ter uma dimensão educativa, evitando a criação de expectativas que extrapolem o que é efetivamente oferecido pelo produto ou serviço, não devendo, de forma alguma, constranger nem causar desconforto a quem recebê-las, e também informando os riscos potenciais dos produtos ou serviços oferecidos.

1. 3.6 – Comunidade

A comunidade em que a empresa está inserida fornece - lhe infra - estrutura e capital social, contribuindo, decisivamente, para a viabilização de seus negócios. Dessa forma, o investimento por parte da empresa em ações que tragam benefícios para a comunidade é uma contrapartida justa, além de reverter em ganhos para o ambiente interno e na percepção que os clientes possuem da própria empresa. Também o respeito aos costumes e cultura locais e o empenho na educação e na disseminação dos valores sociais devem fazer parte de uma política de envolvimento comunitário da empresa, resultado da compreensão de seu papel de agente de melhorias sociais.

Segundo esta idéia, as políticas de responsabilidade social imprescindíveis seriam:

a) Mecanismos de Apoio a Projetos Sociais – a destinação de verbas e recursos a projetos sociais terá resultados mais efetivos na medida em que esteja baseada numa

política estruturada da empresa. Um aspecto relevante é a garantia de continuidade das ações, que pode ser reforçada pela criação de um instituto, fundação ou fundo social.

b) Estratégias de Atuação na Área Social – a atuação social da empresa pode ser potencializada pela adoção de estratégias que valorizem a qualidade dos projetos sociais beneficiados, a multiplicação de experiências bem sucedidas, a criação de redes de atendimento e o fortalecimento das políticas públicas da área social.

c) Reconhecimento e Apoio ao Trabalho Voluntário dos Empregados – o trabalho voluntário tem sido considerado um fator de motivação e satisfação das pessoas em seu ambiente profissional. Assim, a empresa pode incentivar essa atividade, liberando seus funcionários em parte do horário de expediente para estes ajudarem organizações da comunidade ou incentivando aqueles que participam de projetos de caráter social.

1. 3.7 – Governo e Sociedade

A empresa deve relacionar - se de forma ética e responsável com os poderes públicos, cumprindo leis e mantendo interações dinâmicas com seus representantes, visando à constante melhoria das condições sociais e políticas do país. Tal comportamento ético pressupõe que as relações entre a empresa e os governos sejam transparentes à sociedade, acionistas, empregados, clientes, fornecedores e distribuidores. Com isso, cabe à empresa responsável manter uma atuação política coerente com seus princípios éticos e que evidencie seu alinhamento com os interesses da sociedade.

Para tanto, a empresa socialmente responsável deve observar os seguintes aspectos:

a) Práticas Anti- corrupção e Propina – o compromisso formal com o combate à corrupção e propina explicita a posição contrária da empresa ao recebimento e oferta, aos parceiros comerciais ou a representantes do governo, de qualquer quantia em dinheiro ou coisa de valor, além do determinado por contrato.

b) Contribuição a Campanhas Políticas – a transparência nos critérios e nas doações a candidatos ou partidos políticos é um importante fator de preservação do caráter ético da empresa. A empresa pode ser também, um espaço de desenvolvimento da cidadania, viabilizando a realização de debates democráticos que atendam aos interesses de seus funcionários.

c) Liderança Social – cabe à empresa socialmente responsável buscar participar de associações, sindicatos e fóruns empresariais, impulsionando a elaboração conjunta de propostas de interesse público e caráter social.

1.4 – O Balanço Social Como Indicador da Responsabilidade Empresarial

O Balanço Social é um demonstrativo publicado anualmente pela empresa reunindo um conjunto de informação sobre os projetos, benefícios e ações sociais dirigidas aos empregados, investidores, analistas de mercado, acionistas e à comunidade. É também um instrumento estratégico para avaliar e multiplicar o exercício da responsabilidade social corporativa.

Tudo começou em 1993. O sociólogo Herbert de Souza, mais conhecido como Betinho, lançou um desafio que envolveu a sociedade. Através da ONG que fundou, o IBASE (Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas), cobrou das empresas uma comunicação mais transparente a governos e grupos de interesse sobre a maneira pela qual encaram sua responsabilidade pública.

No Balanço Social a empresa mostra o que faz por seus profissionais, dependentes, colaboradores e comunidade, dando transparência às atividades que busquem melhorar a qualidade de vida para todos. Assim, a principal função do Balanço Social é tornar pública a responsabilidade social empresarial, construindo maiores vínculos entre a empresa, a sociedade e o meio ambiente.

Podemos enumerar várias razões que justifiquem a necessidade da existência de um Balanço Social por parte das empresas. Em primeiro lugar, o Balanço Social agrega valor à empresa, na medida em que traz um diferencial para a imagem da empresa, diferencial este que vem sendo cada vez mais valorizado por investidores e consumidores no Brasil e no mundo.

Segundo, por ser um moderno instrumento de gestão e avaliação, dado que funciona como uma valiosa ferramenta para empresa gerir, medir e divulgar o exercício da responsabilidade social em seus empreendimentos e também pelo fato de muitos analistas de mercado, investidores e órgãos de financiamento incluir o Balanço Social na lista de documentos necessários para se conhecer e avaliar os riscos e projeções de uma empresa.

Por último, por ser algo inovador e transformador, ou seja, realizar e publicar o Balanço Social anualmente é mudar a visão antiga, indiferente à satisfação e ao bem-estar dos funcionários e clientes, para uma moderna visão em que os objetivos da empresa incorporem as práticas de responsabilidade social e ambiental.

Além do mais, o Balanço Social também favorece, da seguinte forma, a todos os grupos que interagem com a empresa: aos dirigentes fornece informações úteis à tomada de decisões relativas aos programas sociais que a empresa desenvolve e seu processo de realização estimula a participação dos funcionários na escolha das ações e projetos sociais, gerando um grau mais elevado de comunicação interna e integração nas relações entre dirigentes e o corpo funcional; aos fornecedores e investidores informa como a empresa encara suas responsabilidades em relação aos recursos humanos e ao meio ambiente, o que é um bom indicador de como a empresa é administrada; aos consumidores dá uma idéia de qual é a postura dos dirigentes e a qualidade do produto ou serviço oferecido, demonstrando o caminho que a empresa escolheu para construir sua marca; e, finalmente, ao Estado ajuda na identificação e na formulação de políticas públicas essenciais à sociedade.

Como nem sempre correlacionar fatores financeiros com fatos sociais é uma tarefa de fácil execução, torna - se necessário a adoção de um modelo único e simples a ser utilizado na elaboração do Balanço Social de uma determinada empresa. Dessa forma, por entender que a simplicidade é a garantia do envolvimento do maior número de empresas, o Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas (IBASE), em parceria com diversos representantes de empresas públicas e privadas, a partir de inúmeras

reuniões e debates com vários setores da sociedade, desenvolveu um modelo que tem a vantagem de estimular todas as empresas a divulgar seu Balanço Social, independentemente do tamanho ou setor de atuação das mesmas. Isso se tornou necessário, na medida em que, se a forma de apresentação das informações não seguir um padrão, torna - se difícil uma avaliação adequada da função social da empresa ao longo dos anos.

CAPÍTULO 2 – ESPIRITUALIDADE

2.1 O que é Espiritualidade?

A espiritualidade de uma pessoa é o mais profundo do seu próprio ser: suas motivações, maiores, seu ideal, sua mística de vida, a utopia que a dinamiza e empolga.

A espiritualidade é patrimônio de todos os seres humanos.

Toda pessoa humana é também um ser espiritual.

Toda pessoa vive motivada por um espírito ou outro, e age segundo certos objetivos e pela procura de algum ideal, como procurar respostas para suas perguntas existenciais: De onde eu vim? Quem sou? De que eu sou feito? E outras mais. Isso se estende até as pessoas menos interessadas e abatidas.

A palavra espiritualidade vem, portanto, de Espírito que é o sopro da vida que anima e faz viver. (como o trecho, dito popular: o espírito da coisa).

A Espiritualidade está ligada a religião pela maioria das pessoas, mas há uma grande diferença entre esses dois temas.

Segundo o dicionário Houaiss Espiritualidade significa Espiritual – próprio do espírito, imaterial, místico, sobrenatural.

Existem várias formas de se viver essa espiritualidade, os muçulmanos vivem sua espiritualidade segundo os preceitos de Alá, que foi anunciado pelo profeta Maomé, os espíritas segundo Alan Kardec, os índios segundo as forças naturais, e os cristãos segundo a santíssima trindade, a unidade perfeita que esta na base de toda a nossa fé como cristãos.

2. 2 Espiritualidade Cristã

Quando se fala de Espiritualidade Cristã se fala do Espírito de Deus e mais concretamente nós os cristãos, nos referimos ao "Espírito Santo", a terceira pessoa da Santíssima trindade. Que é a união perfeita do Pai Filho e Espírito Santo, se tornando único em seu amor entre eles e entre eles conosco, e é essa nossa espiritualidade, a espiritualidade fundada na santíssima trindade, por isso nossa espiritualidade é denominada trinitária.

Desde o Antigo Testamento percebemos a presença do Espírito Santo. A Bíblia o chama de "Ruah": em hebraico significa "sopro". E esse mesmo espírito esteve com os profetas de Deus, mais tarde com Jesus e todos seus discípulos. Ele também vem nos animar a viver e valorizar a nossa vida, família, trabalho, amigos, estudos, etc. coisas e elementos que Deus nos deu de graça.

O Espírito santifica, faz de nosso corpo sua morada e nos revela a vontade de Deus e nos dá vida nova, paz, justiça frente ao egoísmo e individualismo. Onde o Espírito age há liberdade e transparência.

A Espiritualidade Cristã, fundada sobre a encarnação, é uma espiritualidade que ama o cotidiano. Porque é nesta humanidade, nessa nossa historia que Deus se faz presente. O nascimento e a vida de Jesus entre nós nos dizem que essa nossa vida é sagrada e que nela sempre podemos perceber Deus atuando.

A Espiritualidade tem uma estrada precisa a seguir: apaixonar-se pela vida que desemboca no reconhecimento e na proclamação de Jesus como salvador da vida. Quando duas pessoas se amam de verdade, toda a vida de uma é marcada pela recordação viva da outra. Cada qual faz aquilo que deve fazer e não precisa ficar todo tempo ao lado do outra. Mas a presença material é tão grande que muda inteiramente o sentido da vida e dos compromissos de ambos.

Assim é a fé para os cristãos: vive a vida cotidiana reconhecendo o mistério que a preenche. No profundo dos acontecimentos, pessoais e coletivos está sempre à paixão vitoriosa de Deus pela vida de todos, pois não acreditamos no Cristo morto e crucificado, acreditamos no Cristo ressuscitado, que passou pela cruz para chegar à ressurreição.

Vive na fé quem sabe reconhecer esse mistério nas dobras da vida cotidiana e transforma sua existência concreta num grito de esperança operosa, no nome e no poder de Deus e de Jesus.

Modelos de espiritualidade

- **Espiritualidade dos intervalos:** acredita encontrar Deus somente nos intervalos. Quando se deixa de fazer as coisas de cada dia para se dedicar algum tempo para oração. Esta espiritualidade nega a possibilidade de se encontrar com Deus no Cotidiano.
- **Espiritualidade da fuga:** é caracterizada pela fuga das coisas e da não apreciação do que é belo e fascinante em nossa vida. Nesta espiritualidade, ser cristão significaria, por assim dizer, não viver. Entretanto, ser cristão é viver a vida com a máxima intensidade, empenhando-se em descobrir aquele Deus que se esconde na vida das pessoas.
- **Espiritualidade da Encarnação:** é a espiritualidade do encontro com Deus em tudo aquilo que é humano; uma espiritualidade da paixão pela vida. Segundo essa espiritualidade, a vida tem duplo aspecto: um visível e outro invisível, profundamente integrados. O aspecto visível da vida cotidiana é o fato verificável: comemos, jogamos, estudamos, estamos com os amigos. O aspecto invisível é o que está por dentro disso tudo: Deus está muito próximo de nós. Estamos imersos e decidimos viver a vida com ele.

Espiritualidade no campo Juvenil:

Espiritualidade do cotidiano: encontrar Deus na vida. Na base de toda espiritualidade cristã, está o maravilhoso acontecimento da *encarnação* de Deus em

Jesus. Daquele momento em diante, toda realidade humana ficou impregnada por sua presença, e o humano, a vida de cada dia, o cotidiano passaram a serem lugares privilegiados para o encontro com Deus.

Seguir Jesus é reconhecer, celebrar e comprometer-se com essa presença. É viver uma espiritualidade encarnada, histórica e incorporada nos acontecimentos da vida pessoal e social. Uma espiritualidade inculturada, que assume as formas e os conteúdos das relações criadas pelo próprio povo, e uma espiritualidade comprometida, que dá um significado novo aos acontecimentos e à cultura a partir da perspectiva da opção preferencial pelos pobres, com um sentido libertador.

A espiritualidade do cotidiano nos convida também a assumir com coerência, coragem e criatividade o dia-a-dia, os desafios, as interpelações e as tensões existentes.

Espiritualidade da amizade e do seguimento de Jesus: viver como Jesus viveu.

A experiência inicial de descobrir Jesus como pessoa viva e filho de Deus é dom do Espírito Santo que chega de muitas e imprevistas maneiras ao fundo de cada pessoa.

Jesus chama a cada um pelo nome e movidos pela nossa espiritualidade temos de responder um "sim" a ele, seguir a Jesus exige uma conversão. Uma mudança do caminho próprio para o caminho que ele indica.

Espiritualidade pascal: morte e ressurreição. A revelação plena do amor de Deus à humanidade dá-se pelo acontecimento pascal. Na cruz, Jesus é proclamado Filho de Deus. A espiritualidade está em viver esses dois sinais da páscoa, a cruz simbolizando o sofrimento e a ressurreição simbolizando a vida nova.

Espiritualidade de pertença à comunidade eclesial: comunhão e serviço na igreja. Amar a Cristo implica em amar a comunidade que ele próprio convocou a igreja. Muitos são os dons, mas o espírito é o mesmo, há muitos ministérios, mas o senhor é o mesmo.

Espiritualidade litúrgica e celebrativa: otimismo, alegria, esperança, festa. O sentido de nossas celebrações é: a vida vivida no senhor e animada pelo Espírito Santo.

Espiritualidade da decisão vocacional e missionária: anúncio e compromisso. A vivência da espiritualidade conduz o jovem a assumir seu chamado e a fazer presente o espírito de Jesus, a partir de seu compromisso de fé, como igreja, nas realidades temporais em que vivem, cresce e age. Reconhece também a ação do espírito nos ambientes próprios da vida.

2. 3 Espiritualidade x Religião

Este é um tema que envolve muitas polêmicas e *Grof, Stanislav (Psicologia do Futuro capítulo 6 pág.201)* descreve esse assunto com prioridade e muita competência.

Segundo *Grof*, a área em que a pesquisa de estados holotrópicos contribuiu com as provavelmente mais radicais perspectivas novas foi à espiritualidade e sua relação com a religião.

A compreensão da natureza humana e do cosmo desenvolvida pela ciência materialista ocidental é substancialmente diferente daquela encontrada nas sociedades antigas e pré-industriais. Durante séculos, os cientistas têm explorado sistematicamente vários aspectos do mundo material e acumulado uma impressionante quantidade de informações que não estavam disponíveis no passado. Eles trocaram, corrigiram e complementaram conceitos anteriores sobre a natureza e o universo.

Contudo, a diferença mais marcante entre as duas visões de mundo não está na quantidade nem na exatidão dos dados sobre a realidade material – esse é o resultado esperado e natural do progresso científico. A discordância mais profunda se dá em torno da questão de a existência ter ou não uma dimensão sagrada ou espiritual. Obviamente, esse é um assunto muito significativo, com implicações de longo alcance para a existência humana. A forma como respondemos a essa questão influencia profundamente nossa hierarquia de valores, nossa estratégia de vida e nosso

comportamento diário em relação às pessoas e à natureza. E as respostas dadas por estes dois grupos humanos são diametralmente opostas.

As descrições das dimensões sagradas da realidade e a ênfase sobre a vida espiritual estão em conflito com o sistema de crenças que domina o mundo industrial. De acordo com a ciência acadêmica ocidental dominante, só a matéria existe realmente. A vida, a consciência e a inteligência são mais ou menos acidentais e epifenômenos significativos desse desenvolvimento. Elas apareceram no cenário após bilhões de anos de evolução da matéria passiva e inerte em uma parte trivialmente pequena de um imenso universo. É óbvio que em um universo desse tipo não há lugar para a espiritualidade.

Para evitar equívocos e confusões que no passado comprometeram várias discussões semelhantes, é importantíssimo fazer uma distinção clara entre espiritualidade e religião. A Espiritualidade baseia-se em experiências diretas com aspectos e dimensões não-comuns da realidade e não requer um lugar especial ou uma pessoa oficialmente apontada para mediar o contato com o divino. Os místicos não precisam de igrejas ou templos.

O contexto em que experienciam as dimensões sagradas da realidade, incluindo sua própria divindade, são seus corpos e a natureza. E, ao invés de ordenar padres, eles precisam do apoio de um grupo de companheiros de busca ou da orientação de um mestre que esteja mais avançado em sua jornada interna.

A espiritualidade envolve um tipo especial de relação com o indivíduo e o cosmo e é, em sua essência, um caso pessoal e particular. Comparativamente, a religião organizada é uma atividade grupal institucionalizada que se dá em local designado, um templo ou igreja, e envolve um sistema de funcionários nomeados que podem ou não ter vivenciado experiências pessoais das realidades espirituais. Quando uma religião é organizada, ela costuma perder completamente a conexão com sua fonte espiritual e torna-se uma instituição secularizada que explora as necessidades espirituais humanas sem satisfazê-las.

As religiões organizadas têm a tendência de criar sistemas hierárquicos objetivando a busca de poder, controle, política, dinheiro, posses e outras preocupações seculares. Sob essas circunstâncias, a hierarquia religiosa geralmente desencoraja, e não gosta que seus membros tenham experiências espirituais diretas, pois elas fomentam independência e não podem ser eficazmente controladas. Quando esse é o caso, a vida espiritual genuína continua apenas nas ramificações místicas, ordens monásticas e seitas extáticas das religiões envolvidas.

Uma experiência mística profunda tende a dissolver as barreiras entre religiões, enquanto o dogmatismo das religiões organizadas tende a enfatizar as diferenças e gerar antagonismo e hostilidade.

A verdadeira espiritualidade é universal e abrangente, e baseia-se na experiência mística pessoal ao invés de dogmas ou escrituras religiosas. As religiões dominantes podem unir pessoas dentro do seu próprio raio, mas tendem a dividi-las em uma escala maior, porque põem seu grupo contra todos os outros e tentam erradicá-los ou convertê-los.

A aparente incompatibilidade entre a ciência e a espiritualidade é notável. Através da história, a espiritualidade e a religião haviam desempenhado um papel crítico e vital na vida humana até sua influência ser minada pela revolução científica e industrial. A ciência e a religião representam aspectos extremamente importantes da vida humana, cada qual em sua própria maneira. A ciência é a ferramenta mais poderosa para se obter informações sobre o mundo em que vivemos e a espiritualidade é indispensável como fonte de significado em nossas vidas. E o impulso religioso tem sido uma das mais propulsoras forças a guiar a história e a cultura humanas.

A religião e a espiritualidade têm sido forças extremamente importantes na história da humanidade e da civilização. Se as experiências visionárias dos fundadores de religiões não tivessem sido nada além de produtos de patologias mentais, seria difícil de se explicar o profundo impacto que elas têm exercido sobre milhões de pessoas

durante séculos e a gloriosa arquitetura, pinturas, esculturas, música e literatura que têm inspirado.

Não existe nenhuma cultura antiga ou pré-industrial na qual a vida ritual e espiritual não tenha desempenhado um papel central. A atual abordagem da psiquiatria e da psicologia ocidentais assim patologiza não apenas a vida espiritual como também a vida cultural de todos os grupos humanos através dos séculos, exceto a elite educada da civilização industrial ocidental que compartilha a visão de mundo materialista e ateuista.

A Psicologia Transpessoal estuda e respeita com seriedade todo o espectro da experiência humana, inclusive os estados holotrópicos, e todos os domínios da psique – biográfico perinatal e transpessoal. Como resultado, ela tem uma maior sensibilidade cultural e oferece uma forma universal de compreensão da psique, aplicável a qualquer grupo humano e período histórico. Ela também honra as dimensões espirituais da existência e reconhece a profunda necessidade humana de ter experiências transcendentais. Nesse contexto, a pesquisa espiritual parece ser uma atividade humana compreensível e legítima.

CAPÍTULO 3 – A PRÁTICA DA ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS

3.1 – Inteligência Espiritual

Para falarmos de como as empresas tentam implementar a Espiritualidade nas empresas, precisamos falar sobre um tema que os autores Francisco Di Base e Mário Sérgio F. da Rocha nos apresentam com muita propriedade.

Segundo os autores mencionados acima a possibilidade de se atingir um estado de maior ordenamento, de maior criatividade, de maior flexibilidade, de crescimento pessoal e empresarial implica essa possibilidade de se encontrar um significado maior, um significado transcendente que possa automotivar-nos. Seria o caso de perguntarmos a nós mesmos: “O que me move?” “Qual é minha paixão?” “Eu estou aqui para juntar dinheiro somente, ou eu tenho também em minha empresa uma responsabilidade social, ambiental, espiritual, e uma preocupação com as pessoas que estão em torno de mim?” “Como buscar essa direção comum, essa transigência?” Como medir se esse significado maior existe no meu objetivo profissional e da minha empresa?” “Esta é a grande pergunta que devemos fazer a nós mesmos hoje em dia para realmente alcançarmos o Sucesso.

A busca dessa transcendência, desse comprometimento com esse significado maior é o grande investimento moderno, capaz de alavancar uma empresa, de proporcionar desenvolvimento natural neste mundo constante mudança. Claro que para que isso ocorra é necessário também paixão, ousadia, iniciativa, determinação. Estar motivado torna você criativo, aberto a mudanças, capaz de orar e ceder, ora avançar, de mudar, de contribuir, de crescer, de desenvolver.

Alcançar esse estado de comprometimento que permite a transcendência dentro da empresa é o grande desafio, e isso depende de estarmos harmonizados com a Inteligência universal e solidária com o próximo. Esse é o nosso grande desafio! Isso é o

que os autores chamam de Inteligência Espiritual, essa capacidade de nos reconectarmos com o cosmos, e, através deste estado harmonizado de neuroconexão, sermos capazes de manifestar em nós mesmos, e em volta de nós, toda a sabedoria, o cuidado e a harmonia implícita na própria estrutura do universo. A essência dessa visão é, portanto, a busca de um significado maior. Mas, para atingirmos esse significado maior, precisaremos organizar-nos em metas, missões e objetivos voltados para fazer as pessoas mais felizes, para transformar o mundo à nossa volta com base em uma visão de reverência e respeito pela vida das pessoas.

Uma empresa hoje precisa ser entendida de uma maneira holística, transpessoal, transcendente, como um processo muito maior e mais abrangente do aquele antigo galpão, do início da história da Revolução Industrial, em que só se pensava em aplicar um capital para gerar lucro. O modo de se operacionalizar isso, ou seja, de organizarmos nossas metas, nossos objetivos para alcançarmos um significado maior, a espiritualização e o sucesso dentro da empresa, é realmente nos comprometermos com uma postura de transcendência, de compaixão e de reverência pela vida, pelo ambiente, pela sociedade.

Vejam bem, praticar a Inteligência Espiritual nas empresas não é só rezar o Pai nosso antes de começar o trabalho. Quando temos essa visão de mundo espiritualizada e transcendente, somos capazes de gerar ações heróicas significativas que desencadeiam por si só sincronicidades, coincidências significativas que nos conduzem, e a todos em torno de nós, e conseqüentemente nossa empresa, a um estado maior de excelência e a um aumento da produtividade e da lucratividade.

Lucrar ou ganhar dinheiro dentro de uma empresa no mundo competitivo de hoje, deve, ter o mesmo significado que tem para um médico ganhar dinheiro em um hospital. O ganhar dinheiro em um hospital, em uma clínica, em um consultório é uma conseqüência do ato de compaixão pela vida que ele pratica no seu dia-a-dia, não é seu objetivo maior. É natural que ele queira ganhar dinheiro para sobreviver, mas desde que ele pratique sua profissão de uma forma compassiva, com reverência pela vida, naturalmente alcançará o sucesso, alcançara estados superiores de consciência que o

levarão a sincronisticamente ao sucesso. A própria jornada heróica apaixonada que ele está realizando é a sua recompensa, é o seu sucesso, tal como está ocorrendo conosco agora, com nosso coração, durante um diálogo como este. Esse tipo de visão, e de comprometimento, é a nova visão pessoal, profissional e empresarial holística que precisa ser desenvolvida no mundo organizacional de hoje.

3. 2 - Meditação : Uma ferramenta poderosa na vida das pessoas e nas empresas

3. 2.1 Introdução

Com o advento da globalização, houve uma necessidade de mudanças e respostas rápidas a movimentos externos que, por sua vez, faz com que atualmente muitos indivíduos sofram de *stress*. *Stress* pode ser definido como qualquer mudança à qual você precise se adaptar (Davis, 1996). Tal mudança pode ser tanto de caráter positiva quanto negativa, como, por exemplo, uma promoção em seu trabalho, morte de um ente querido, etc. Porém, o modo como cada um reage às experiências estressantes é que pode criar uma resposta de *stress*.

Uma das formas de se combater o *stress* é através da chamada resposta de relaxamento, que propicia a ocorrência de uma série de mudanças internas conseguidas pelo emprego das diversas técnicas como, por exemplo, relaxamento muscular progressivo de Jacobson, respiração diafragmática, treinamento autógeno, hipnose, meditação e outros. Entretanto, faz-se aqui necessário uma ressalva: meditação e relaxamento não é a mesma coisa. Para os pesquisadores, em termos de efeitos metabólicos, a meditação tem muito em comum com as chamadas técnicas de relaxamento, sendo que o que a difere de tais técnicas é seu componente de atenção (Goleman, 1996).

Sabe-se que os indivíduos não apresentam as mesmas características entre si, sendo, desta feita, diferentes (pelo menos até o advento da clonagem, avanço

científico/tecnológico cada vez mais presente em nossa realidade). Por isso mesmo apresentam diversas formas em sua manifestação do *stress*. Para um indivíduo X, onde predominam as sensações físicas, as técnicas com ênfase no relaxamento físico podem ser mais bem sucedidas, sendo que não devemos deixar de mencionar que uma técnica pode ser mais bem indicada para um determinado caso e, ainda assim, o indivíduo não se adaptar a mesma.

Devido a isto, é necessário que um terapeuta disposto a utilizar esta abordagem conheça as mais variadas técnicas de relaxamento existentes, não só a fim de dar todas as opções possíveis a seu paciente, mas também para este escolher a técnica de sua preferência aumentando assim a probabilidade de aderir à prática de relaxamento.

Não importando a técnica utilizada, mas sim sua prática regular, a resposta de relaxamento compreenderá em mudanças fisiológicas, tais como: diminuição do consumo de oxigênio, ritmo cardíaco e respiratório, tensão muscular abaixo dos níveis de repouso e mudança do padrão normal de ondas cerebrais de vigília. Na tabela 1, pode-se verificar que as diversas técnicas de relaxamento - como por exemplo: meditação, treinamento autogênico - evocam várias mudanças fisiológicas relatadas acima (Goleman, 1997).

Por esta demanda, venho por base deste artigo, apresentar uma técnica de relaxamento, difundida no Ocidente há pouco e discriminada, a meu ver, por preconceito e/ou ignorância quanto ao tema, a saber, meditação.

3. 2.2 – Meditação

A grande maioria das técnicas de meditação originou-se no Oriente, sendo somente mais divulgadas e disponíveis no Ocidente a partir da última metade deste século. Muitos indivíduos ocidentais associam a meditação à religião devido ao fato dos praticantes desta técnica focar a meditação como um caminho certo para alcançar o bem-estar físico e mental, sendo que alguns ainda experimentam uma sensação de paz interior. A espiritualidade pode ser ou não o foco da meditação.

Segundo Atkinson (1995), há duas formas tradicionais de meditação (meditação de abertura e concentrada) que, por sua vez, são classificados por seus diversos tipos de ramificações. Uma das formas a chamada meditação de abertura pode ser definida como: "inicia-se com a resolução de não fazer qualquer coisa, de não pensar em coisa alguma, de não fazer qualquer esforço voluntário, de relaxar completamente e liberar a mente e o corpo saia do fluxo de idéias sempre mutáveis e sentimentos nos quais sua mente está,... (Chauduri, 1965, pp. 30-31, citado por Atkinson, 1995).

A outra forma é a meditação concentrada que tenta concentrar a atenção em uma coisa de cada vez. A "coisa" em si é pouco importante, variando de uma técnica a outra como, por exemplo, uma palavra, um objeto. Durante a prática meditativa, milhares de pensamentos irão surgir e, aparentemente, interferir.

Toda vez, que o praticante desta técnica perceber que sua mente se desviou para outros pensamentos tentará voltar para sua atenção para o objeto original. Segundo Davis (1996), com o tempo, a repetição desse momento de consciência, um momento que consiste em perceber o pensamento e então refocalizar a atenção, revelará algumas descobertas como:

- Será impossível sentir preocupação, medo ou raiva quando a mente está pensando em outra coisa que não seja o objeto dessas emoções.
- Não é necessário pensar em tudo o que surge em sua mente. Você tem a habilidade para escolher os pensamentos que irá considerar.
- O conteúdo aparentemente diversificado da sua mente, na verdade, se encaixa em algumas poucas categorias simples, tais como: pensamentos de rancor, medo, raiva, desejo, planos, lembranças, etc.
- Você age de determinadas maneiras porque tem certos pensamentos que, durante a sua vida, tornaram-se habituais. Os padrões habituais de pensamento e percepção começarão a deixar de influenciar a sua vida, assim que você tiver consciência deles.
- A emoção, a não ser pelos pensamentos e imagens em sua mente, é inteiramente constituída de sensações físicas no seu corpo.

- Concentrando-se nas sensações em seu corpo, e não no conteúdo do pensamento que provocou a emoção, você conseguirá lidar melhor até mesmo com as emoções mais fortes.
- Pensamento e emoção não são coisas permanentes. Eles entram e saem de seu corpo e da sua mente. Eles não precisam deixar traços.
- Quando você está atento aquilo que acontece no momento, os altos e baixos exagerados da sua resposta emocional à vida irão desaparecer. Você viverá com maior serenidade.

Em 1968, o médico Herbert Benson e colaboradores da faculdade de medicina de Harvard testaram experimentalmente a meditação. Praticantes desta técnica foram testados a fim de verificar se a meditação poderia neutralizar os efeitos fisiológicos do stress. Os resultados dos experimentos foram: 1) há uma diminuição na frequência cardíaca e respiratória; 2) o consumo de oxigênio diminuiu em 20%; 3) queda dos níveis de lactato no sangue (este nível aumenta com o stress e fadiga); 4) a resistência da pele à corrente elétrica (um sinal de relaxamento) aumenta quatro vezes; 5) padrões de ondas cerebrais no EEG indicam um aumento da atividade alfa (um sinal de relaxamento) (Davidoff, 1983).

Apesar dos diversos tipos de meditação, tais como: Ioga, meditação de plena atenção, meditação transcendental e outros; a prática meditativa possui vários objetivos, sendo os principais: 1) faz com que, pelo menos uma vez por dia, o homem pense em coisas nobres, afastando seus pensamentos da ronda mesquinha da vida cotidiana, com suas frivolidades e perturbações; 2) servir como uma espécie de ginástica astral e mental, para manter saudáveis os corpos superiores e conservar o fluxo da vida divina fluindo através deles; 3) elevar a consciência a níveis superiores, de forma a abranger coisas mais elevadas e mais sutis.

As técnicas de meditação são utilizadas como meios para atingir um estado alterado de consciência, sendo descrito como alcançar o Nirvana (Céu), a consciência cósmica, o centro estável e profundo do Eu, chegar a Deus. Seja qual for seu propósito, a meditação produz uma sensação profunda e satisfatória de bem-estar naqueles que a praticam com

êxito. Igualmente, na prática de relaxamento, depois de algum tempo as sensações tendem a estender-se na vida diária além do tempo despendido na prática da técnica. Muitos indivíduos que praticam diferentes tipos de meditação atribuem a seu uso regular a acentuação da boa forma física, bem como ganhos intelectuais e emocionais em força e eficiência e aprofundamento da consciência espiritual.

Em suma, na meditação, o indivíduo atinge um estado alterado da consciência, ao realizar certos exercícios, tais como: controle e regulagem da respiração, restrição do campo de atenção, eliminação de estímulos externos e a formação de imagens mentais de um evento ou símbolo.

Um dos tipos de meditação, com seguidores em quase todo o mundo, desenvolvida inicialmente na Índia por Maharishi Mahesh Yogi caracteriza-se por meditação transcendental ou MT. Estima-se que esta técnica tem mais de um milhão de adeptos em quase todo o mundo, exceto Rússia e China (Horn, 1986). Por ser uma técnica bem difundida a partir de agora me limitarei somente a ela.

3.2.3 – Meditação Transcendental

Esta é a técnica mais difundida no Ocidente e podemos dizer que é "uma meditação hindu clássica numa embalagem ocidental moderna". Seu fundador evitou usar termos sânscritos e utilizou de descobertas científicas para validar esta técnica numa cultura cética, que é a Ocidental (Goleman, 1988).

Dois Componentes básicos integram a meditação transcendental: 1) a repetição em silêncio do som, chamado mantra, que tem como objetivo minimizar distrações no pensamento; 2) a desconsideração passiva de pensamentos intrusivos, seguida por uma volta à repetição do referido mantra.

Morse e colaboradores (1982) realizaram um estudo a fim de verificar os efeitos de quarenta palavras diferentes usadas como mantra. O grupo de palavras foi dividido em dois, sendo o primeiro de palavras inglesas significativas e o outro era em sânscrito e sem sentido para as pessoas testadas. Os sujeitos classificaram as palavras como

positiva neutra ou negativa e então receberam uma palavra dessas categorias para meditar. Eles relatam que as palavras classificadas como positivas ou neutras foram associadas com sensações corporais agradáveis como flutuar, calor ou peso; o outro grupo de palavras classificadas como negativas induziram sensações corporais negativas como dor, frio, náusea ou tontura.

Os sujeitos foram observados, registrando-se seus movimentos corporais durante a meditação. Aqueles que estavam usando os mantras positivos ou neutros produziram os movimentos corporais menos freqüentes. Aqueles que usavam palavras negativas produziram os movimentos mais freqüentes. As pessoas também classificaram as palavras positivas ou neutras como altamente favoráveis à indução do estado de meditação, profundo e euforia. Tem-se aqui, pois, a indicação de que os mantras talvez tenham qualidades especiais e que o uso de palavras erradas pode resultar em uma experiência distorcida. As medidas fisiológicas não mostraram, em última análise, diferenças entre os grupos; todas as medidas sugerem que, com a prática, todas as pessoas poderiam atingir um estado profundo de relaxamento fisiológico, mesmo que seus relatos subjetivos variem ao indicarem o quanto agradável acharam a experiência.

Através da repetição do mantra, o indivíduo no estado meditativo entra em contato com a mente e permite o acesso a estados extraordinários da consciência. A atenção é focalizada nos mantras como padrões sonoros, dissociada de outras preocupações. Acredita-se que seus padrões sonoros produzem vibrações tranqüilizantes e harmoniosas na mente. Para alcançar este objetivo, os mantras são cíclicos, ou seja, sua última sílaba se emenda novamente à primeira.

A Meditação Transcendental dirige, interioriza e mergulha a atenção até onde se considera que o pensamento surge num estado puro e simples. O pensamento flutua dessas profundezas tranqüilas e não elaboradas para a superfície (consciência). Nas profundezas silenciosas da mente, o pensamento tem qualidade especial. A mente está profundamente silenciosa e calma, contudo, num estado de consciência mais acentuado. Esse é o estado de "ir além", que transcende nosso nível visual de consciência desperta. O veículo para esse redirecionamento do pensamento é o mantra.

Vários estudos foram realizados a fim de comparar a Meditação Transcendental com outras formas de relaxamento. Throll elaborou um estudo comparando a Meditação Transcendental e o relaxamento progressivo de Jacobson em termos de seus efeitos fisiológicos. Ele mediu o consumo de oxigênio, o ritmo respiratório, o ritmo cardíaco e a pressão arterial em trinta e nove pacientes. Depois, vinte e um aprenderam Meditação Transcendental e dezoito aprenderam o relaxamento progressivo. Ele os testou novamente quanto às variáveis fisiológicas logo após terem aprendido a técnica, e novamente cinco, dez e quinze semanas mais tarde. Não houve diferenças significativas entre os grupos antes de começarem o experimento e ambos os grupos apresentaram ritmos metabólicos significativamente mais baixos quando estavam praticando as técnicas respectivas. Entretanto, o grupo de Meditação Transcendental mostrou diminuições mais significativas durante a meditação. Throll atribui isso em parte ao fato de que o grupo de Meditação Transcendental gastava mais tempo em sua técnica.

3. 2.4 – Conclusão sobre Meditação Transcendental

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a distingue de outros meios de relaxamento, que em sua grande maioria deixam a mente dispersar-se quanto queira. Esse aguçamento da atenção perdura pelo resto do dia do meditador. Verificou-se que o indivíduo que medita, tem uma melhora em sua capacidade de apreender deixas perceptuais sutis no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo ao invés de deixar a mente dispersar-se.

A meditação tem certamente todos os benefícios da prática do relaxamento e principalmente, nas doenças relacionadas ao *stress*. Nos casos que não estão relacionados ao *stress*, a resposta de relaxamento, isoladamente é menos eficaz. Todavia, é muito útil na melhoria da saúde física quanto na saúde mental.

A vantagem da meditação em relação às outras técnicas de relaxamento é que o indivíduo poderá manter a continuidade da meditação muito depois de alguém treinado a relaxar, devido a um problema específico, deixe de fazê-lo. Os achados têm demonstrado que esta técnica é excelente para relaxamento e que seu uso prolongado pode trazer benefícios significativos para a saúde.

O ritmo cardíaco e a pressão arterial dos meditadores respondem mais rapidamente e recuperam-se mais depressa do que os do grupo de controle, quando ambos vêem um filme que provoca *stress* (Horn, 1986).

A Meditação Transcendental vem sendo utilizada por diversos indivíduos em todo o mundo. Em decorrência deste fato, cresceu o interesse por ela e há numerosas citações sobre os seus benefícios positivos em nível pessoal e social. O fundador desta técnica parece ter escolhido o termo "transcendental" (que vai além) para indicar que a Meditação Transcendental leva seus praticantes do nível normal de vigília para um estado de profundo repouso, combinado com uma consciência elevada.

Acredita-se ser um poderoso método para redução do *stress*, bem como um meio de abrir e sensibilizar a mente para um novo estágio de consciência, melhorando o desempenho individual. Apesar de vários estudos realizados e (em andamento) sobre meditação darem indícios de um grande benefício aos praticantes, ainda serão necessários muitos outros, a fim de clarificar as conseqüências a longo prazo. No meu entender, será preciso que os pesquisadores deste instrumento o pratiquem para senti-lo e por fim, avaliá-lo, pois somente os praticantes da meditação podem avaliá-la com real conhecimento de causa, como por exemplo, nos resultados positivos, em nível de aumento de energia, percepção e sensibilidade.

3. 3 – Holistic Coaching

Segundo Francisco Di Biase e Mário Sérgio F. da Rocha (Caminhos do Sucesso, 2007, editora Qualitymark), que criou este tema *Holistic Coaching* a partir de uma visão terapêutica integral sistêmica, auto-organizadora e auto-equilibradora do ser humano.

É comum encontrarmos em sites de internet e livros sobre *coaching* uma diferenciação indevida entre *coaching* e psicoterapia. Resumindo, eles dizem que a Psicoterapia trata de distúrbios emocionais e mentais e que o *coaching* não trata destes transtornos. Nesta abordagem distorcida que desconhece a história e a evolução da ciência da Psicologia e da Psicoterapia, o papel do *coaching* seria uma relação de ajuda, tendo em vista o crescimento do cliente.

Entretanto, a definição do campo de atuação da Psicoterapia como relacionada somente a aspectos patológicos é extremamente antiquada, baseada principalmente em conceitos psicanalíticos do início do século XX. Desde o final da década de 50, Maslow, como já vimos, ampliou o espectro de ação da Psicoterapia e da Psicologia, através da psicoterapia de desenvolvimento do potencial humano, que vai além da patologia mental, englobando em sua psicoterapia humanista a pessoa saudável e suas possibilidades de crescimento.

O que é exatamente a proposta do *coaching*, de relação de ajuda e crescimento, só que focada essencialmente na área administrativa e empresarial, o que na verdade é uma psicoterapia humanista breve e focal. Lembramos que qualquer processo de *coaching*, nesta visão psicoterapêutica humanista, provoca mudanças comportamentais por meio de relações interpessoais entre o *coach* e o cliente.

Hoje sabemos que esta relação produz alterações do funcionamento cerebral por meio de transformações das conexões neuronais e das atividades metabólicas dos neurotransmissores, que podem ser detectados cientificamente nos modernos sistemas de processamento de imagem como a Ressonância Magnética Funcional e *PET scan*.

Denominamos hoje de plasticidade neuronal a capacidade de o cérebro humano criar novas conexões nervosas a partir, dentre outras coisas, da estimulação proporcionada pela relação comunicação verbal e emocional existente na Psicoterapia. tamanhas transformações em nossos circuitos cerebrais não podem ficar aos cuidados de pessoas leigas, sem conhecimentos e formação específica na área de medicina ou psicologia.

Imagine qual seria a reação de alguém sem preparo médico ou psicológico, que, durante o processo de *coaching*, desencadeasse ou presenciasse em seu cliente a emergência de um transtorno mental mais sério? Por isso, os autores acima defendem a proposta ética de que o *coaching* só deve ser realizado por psicoterapeutas, pois a psicoterapia é uma poderosa ferramenta de modificação de conduta e da anatomia, fisiologia do cérebro.

Como o *coaching* é um processo facilitador para alcançar metas em suas vidas, carreiras, empreendimentos e melhoras em suas performances pessoais e na qualidade de vida, a ampliação deste processo rumo ao *holistic coaching* conduzirá naturalmente a pessoa à aventura da descoberta de seus sonhos, de seus potenciais pessoais arquetípicos e transpessoais inexplorados e à realização de suas metas.

A perseverança neste tipo de processo terapêutico iniciático de autoconhecimento e desenvolvimento do potencial humano, por ser um período duradouro, permite à pessoa não perder o foco da ação, adaptar-se e desenvolver a flexibilidade que capacita à percepção das mudanças como um desafio e não como obstáculo. Assim obtêm-se resultados espetaculares na vida pessoal e profissional.

Hoje, sabemos que somente a aquisição de conhecimentos específicos não é suficiente para desenvolver completamente o potencial do ser humano. Especialmente no caso da Inteligência Espiritual, é necessária uma co-participação dinâmica de um orientador (*holistic coach*) que possui um maior desenvolvimento e prática da visão transpessoal e holística do homem e de seu universo, tal como ocorre nas práticas realizadas junto a um mestre espiritual, que muitas vezes se desenvolvem de forma silenciosa.

Nestes casos, o aprendizado é mais uma sabedoria que desabrocha, do que propriamente um conhecimento específico que se adquire. Todo processo é consciencial em sua natureza última, ocorrendo de modo indireto através do que hoje denominamos “campo consciencial” desenvolvido pelos praticantes.

O desenvolvimento dessa Inteligência Espiritual depende de uma prática transcendente continuada, voltada para um significado maior. Uma maneira de se alcançar isso é a imersão em um terapia, a contratação de um *holistic coach*, ou a realização de cursos, seminários e workshops vivenciais de várias semanas de duração, voltados para o desenvolvimento da visão transpessoal holística.

Finalizando, o *coaching*, como psicoterapia de desenvolvimento do potencial humano, possui amplas bases científicas, não pode ser considerado mais um modismo superficial e irracional que vai passar. Ele veio para ficar, servindo nas empresas como uma ferramenta de produtividade e aprimoramento, para o gerenciamento e desenvolvimento das capacidades e da carreira dos executivos e funcionários, ajudando-os e também às suas equipes a alcançar determinadas metas e objetivos.

CAPÍTULO 4 - INCLUSÃO DA ESPIRITUALIDADE NAS EMPRESAS

Atualmente as empresas de uma forma geral estão sendo obrigadas e pressionadas pela nova dinâmica do mercado tendo investir na sua equipe e desenvolvê-la com treinamentos e feedbacks. Caso contrário a empresa perde esse profissional para o mercado.

Ao mesmo tempo para o funcionário o dia a dia corrido, a vida pessoal muitas vezes prejudicada com o trabalho, os conflitos internos com a equipe, a disputa pelo poder, as metas, a pressão dos gestores pode levar a stress e queda na qualidade de serviço prestado pelo funcionário.

Pensando neste cenário é que podemos incluir a Espiritualidade nas empresas, ou seja, novas ferramentas que relaxem os funcionários trazendo – os para o eixo. Podemos usar muitas ferramentas, como Holistic Coaching, meditação, Alongamento com relaxamento e outras.

Para que isso acontecer será necessário uma mudança de paradigma das empresas para aceitar o novo e ver os benefícios que essas novas ferramentas podem trazer.

Primeiramente será necessário que a empresa possua um setor de Desenvolvimento de Pessoas, onde existam profissionais da área de Psicologia. Esse profissional depois de treinado repassará as novas técnicas para os funcionários.

Caso a empresa não tenha um profissional da área de psicologia na empresa, terá que contratar um serviço de consultoria.

Pela minha experiência na qual trabalhei cinco anos em empresa multinacional, vejo o quanto às pessoas se sentem perdidas e inseguras no seu trabalho. A empresa no qual atuei vinha de uma gestão autoritária, pois, por muitos anos foi conduzida por um grupo alemão. Depois que uma empresa francesa comprou metade das ações foi que começaram a investir no lado mais humano que até então não existia.

Uma empresa que os funcionários estavam doentes de tanto autoritarismo e necessitavam de muita ajuda. Depois que criaram o setor de desenvolvimento de pessoas no qual tive a oportunidade de participar desde o início, muitas coisas melhoraram. Agora, fazer mudanças implica em novos problemas e então, a necessidade de mais investimento nos funcionários.

Para que a Espiritualidade entre na vida empresarial será necessário que cada um faça sua mudança interna, isso seria possível com o Holistic Coaching no qual Francisco Di Biase e Mário Sérgio F. da Rocha sugerem e com meditações, relaxamentos, yoga e outras ferramentas no dia a dia do trabalho dos funcionários.

Para isso, as empresas precisariam liberar verbas para investir nos funcionários, mas é justamente nesse ponto que mora o problema. Muitas vezes os empresários não acham que é um dinheiro bem investido, preferem enviar seu funcionário para um treinamento técnico do que cuidar do projeto de vida e da mente desse funcionário. Então, há muito por fazer para que as empresas mudem essa forma de pensar.

Uma forma de tentar levar essa idéia para as empresas é fazendo palestras para os gestores e responsáveis pelas empresas e mostrar o quanto é importante essa nova visão para as empresas e conseqüentemente na vida de seus funcionários.

CONCLUSÕES

Nas últimas quatro décadas, com a diminuição do intervencionismo estatal na economia, a iniciativa privada adquiriu grande importância na alavancagem do crescimento econômico de uma nação. Com isso, as empresas cresceram e se desenvolveram, formando grandes conglomerados com atuação em diversos países. E desta forma, a responsabilidade da iniciativa privada para com a sociedade adquiriu um papel de grande relevância.

Em vista disso, constata - se que as empresas buscam investir em programas de melhoria em comunidades carentes, respeitar seus empregados, não agredir o meio ambiente, treinamento e desenvolvimento, enfim, tentam enquadrar - se dentro do modelo de responsabilidade social. Nos dias atuais, a questão da responsabilidade social empresarial é algo amplamente discutido. Seminários, congressos, publicação de livros, têm contribuído para um maior esclarecimento com relação a essa questão. Além disso, a crescente pressão da sociedade e de várias ONGs têm impulsionado a disseminação das práticas de responsabilidade social.

Na realidade, porém, apesar da existência de diversificada literatura sobre este tema, as coisas não funcionam como deveriam, e aquilo que seria uma obrigação da empresa nos é ofertado como uma medida assistencialista barata, sempre em troca de alguma vantagem fiscal ou mesmo de abatimentos no montante da dívida da empresa para com a União.

Com relação à Espiritualidade, a polêmica é ainda mais acentuada e, dessa forma, a distância entre teoria e realidade é bastante extensa. Temos muito que evoluir nesse assunto, pois cada dia que passa percebe-se que o universo nos empurra cada vez mais para esse tema e penso que quem não se preparar vai ter dificuldades para lidar com tantas mudanças e dificuldades ainda por vir.

Precisamos entrar em contato como nosso eu todos os dias e voltar para o eixo utilizando a meditação, relaxamento, yoga, psicoterapias, pois, sem o auxílio da Espiritualidade será mais difícil enfrentar as dificuldades na vida pessoal e profissional principalmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GROF, Stanislav. **Psicologia do Futuro**. 1. ed. Niterói: Heresis. 2007

DI BIASE, Francisco e ROCHA, Mário Sérgio. **Caminhos do Sucesso – A Conspiração Holística e Transpessoal do Terceiro Milênio**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006

CUNHA, Roberto. **Um Homem em Movimento**: o processo de transformação pessoal de um executivo durante e depois do Caminho de Santiago de Compostela. São Paulo: Editora Gente, 2000

SCHMIDHEINY, S. **Mudando o Rumo: uma perspectiva empresarial global sobre desenvolvimento e meio ambiente**. Rio de Janeiro: FGV, 1992