



## A difusão da prática da meditação nas empresas

Rogério Calia<sup>1</sup>



Várias empresas de referência têm oferecido cursos e programas de meditação para o desenvolvimento pessoal e profissional de seus funcionários. A modalidade de meditação mais difundida é a mindfulness (“atenção plena”), que conta com uma grande quantidade de pesquisas científicas sobre sua eficácia. A meditação mindfulness proporciona o desenvolvimento de uma atenção mais intensa e mais tranquila, o que favorece que o profissional tenha mais foco, empatia e discernimento. O programa de meditação na empresa Google que existe desde 2007 foi publicado no livro *Busque dentro de você*, de Chade-Meng Tan e apresenta a meditação de modo simples e prático.

**D**esde 2007, a empresa Google nos Estados Unidos conta com um programa que oferece práticas de meditação para os funcionários. O programa se chama “Busque dentro de você” e embasou o livro de mesmo nome e autoria de um dos primeiros engenheiros da Google norte-americana, Chade-Meng Tan, um chinês que vive há muito tempo nos EUA.

Outras empresas como SAP, Intel, General Mills, Goldman Sachs e universidades como Harvard também oferecem cursos de meditação para seus públicos internos.

Já a empresa britânica de aviação British Airways oferece aos passageiros de voos de longa duração curso de meditação durante a viagem. E a empresa líder no setor de seguro de saúde na Alemanha, a AOK, em parceria com a Universidade de Heidelberg, criou um portal de meditação para seus clientes.

A prática da meditação também está presente no exército e no congresso norte-americanos.

Dentre os praticantes famosos da meditação figuram empreendedores como Steve Jobs e esportistas como Michael Jordan.

### O que é a meditação mindfulness?

A prática de meditação mais difundida nas empresas se chama meditação mindfulness ou atenção plena. Em geral, se solicitamos para um indivíduo ficar mais e mais atento, a tendência é a pessoa se estressar. E se pedirmos para ele ficar mais e mais tranquilo, a pessoa provavelmente adormecerá. A atenção plena é um estado mental simultaneamente mais atento e mais tranquilo. Essa característica mental desenvolvida pela meditação pode ser mensurada cientificamente.

<sup>1</sup> Docente da Faculdade de Economia e Administração da USP Ribeirão Preto, onde leciona e pesquisa sustentabilidade ambiental e filosofia aplicada. Doutor em Administração de Empresas pela FGV-SP e doutor em Engenharia de Produção pela USP São Carlos, trabalhou por oito anos na 3M do Brasil, atuando em sustentabilidade ambiental e em gestão de projetos para gerar resultados com metodologias reflexivas (Teoria das Restrições e Seis Sigma). Formou-se como Coach de Seis Sigma em Saint Paul (Minnesota, EUA) e foi formador de líderes de projetos para as subsidiárias da América Latina. Aprendeu a Teoria das Restrições e o método Socrático com Eliyahu Goldratt (autor do livro *A meta*) em New Haven (Connecticut, EUA). Pratica a meditação desde 1994.



### Como surgiu a meditação mindfulness?

A meditação mindfulness utilizada nas empresas surgiu primeiro nas universidades e hospitais. Jon Kabat-Zinn, um professor da Faculdade de Medicina de Massachusetts, praticava a meditação zen budista em seu tempo livre e percebeu sua eficácia para reduzir o estresse.

Então ele teve uma ideia: criar um programa de redução de estresse com base na meditação. Kabat-Zinn começou a oferecer as práticas de meditação de modo completamente desvinculado das crenças e concepções religiosas ou místicas. Em seguida, mediu estatisticamente a eficácia da meditação na efetiva redução do estresse.

O programa de redução de estresse de Jon Kabat-Zinn demonstrou ser altamente eficaz e hoje são realizadas pesquisas sobre meditação para a redução de estresse e para a redução de sofrimento em pessoas com dor crônica em várias universidades e hospitais da América do Norte, Europa e do Brasil como, por exemplo, a Faculdade Paulista de Medicina, a Faculdade de Medicina da USP em Ribeirão Preto e o Hospital Albert Einstein.

O psicólogo Daniel Goleman, grande difusor das ideias sobre a inteligência emocional, também criou um programa com base em meditação, mas desta vez para o desenvolvimento da inteligência emocional, o que inclui o desenvolvimento de competências como a automotivação, o autocontrole e a empatia.

O passo decisivo para que as práticas de meditação fossem utilizadas nas empresas ocorreu quando o engenheiro da Google Chade-Meng Tan chamou especialistas como Jon Kabat-Zinn e Daniel Goleman, e muitos outros profissionais de referência na neurociência, inteligência emocional e autores de livros sobre meditação de várias linhas como o zen budismo, o budismo tibetano e a meditação cristã para darem palestras na Google e para ajudarem a estruturar um programa de meditação para o ambiente corporativo.

Nas empresas, os praticantes de meditação visam desenvolver ainda mais competências profissionais como foco, empatia, resiliência, gestão de conflitos e diálogos significativos.

### Qual é o propósito da meditação?

Conforme Steve Jobs relatou ao seu biógrafo sobre a sua experiência com a meditação, a primeira vivência costuma ser um tanto frustrante: constatar que a nossa mente é inquieta e dispersa.

Em geral, temos a tendência de realizar muitas e muitas tarefas mentalmente ao mesmo tempo. Isso dispersa a atenção.

A meditação visa intensificarmos o foco mental da atenção. Quando saímos do *modus operandi* do “fazer”, podemos entrar num *modus operandi* do “ser”. Eu sei que isso parece um jogo de palavras vazias para quem não pratica a meditação. Mas para quem a pratica, depois de algumas semanas de exercícios diários, a meditação se mostra como um campo de experiências sobre a própria capacidade da atenção e sobre manifestações mais sutis do próprio *self* mais significativo.

### Como meditar?

Existem vários tipos de meditação. A mais difundida é a prática de manter o foco da atenção ao observar apenas as sensações da respiração. O ar que passa pelas narinas, o movimento do diafragma. Apenas observar. Observar a respiração natural, sem forçá-la. Por cinco a dez minutos por dia, por exemplo, em uma posição atenta e tranquila. Uma posição de meditação eficaz para muitas pessoas é sentar-se em uma cadeira sem apoiar as costas e com os olhos fechados. Mas pode ser qualquer posição que proporcione mais atenção e mais tranquilidade durante a prática.

A finalidade da prática é intensificar o foco da atenção e desenvolver o estado mental de uma atenção simultaneamente mais atenta e mais tranquila. A observação da respiração não é um fim, mas apenas um meio. É um meio para evitarmos a tendência de dispersar a atenção em várias atividades mentais ao mesmo tempo.

O importante é não se frustrar quando se perde o foco da atenção. Eu me disponho a focar a minha atenção apenas nas sensações da minha respiração, mas rapidamente noto que perdi o foco e pensei em outra coisa, ou que deixei surgir um sentimento de raiva ou de receio sobre alguma situação que lembrei. Isso vai ocorrer. A mente funciona assim. Sem me chatear, eu simplesmente percebo que saí do foco e, de modo gentil comigo mesmo, retomo o foco para a minha “âncora” da atenção que é observar as sensações da respiração.

Esta é a boa notícia: a prática da meditação é simples, muito simples. A notícia menos cômoda é que essa prática tão simples deve ser realizada todos os dias para que os resultados se mantenham.

Nesse sentido, a meditação e a higiene bucal contam com algumas semelhanças. São simples de executar, mas só geram resultado se forem praticadas continuamente. “Você pratica higiene bucal?” “Sim, claro, escovei os dentes há



três meses.” Esta resposta é obviamente absurda, porque todos nós sabemos que a higiene bucal não é um evento único, nem um conjunto de eventos ocasionais, mas uma prática diária contínua para gerar o resultado esperado de dentes limpos e saudáveis.

De modo semelhante, o estado mental da atenção plena é resultado de uma prática diária contínua, é o resultado de um cultivo. Para perceber os primeiros efeitos da meditação, os praticantes iniciantes, em geral, levam de um a dois meses de prática diária.

### **Benefícios da meditação para profissionais corporativos**

- Praticantes de meditação no mundo corporativo relatam os seguintes benefícios:
- Maior produtividade por aumentar a capacidade de discernir oportunidades reais e diminuir o desperdício de esforços da equipe em ilusões.
- Maior resultado no esforço de vendas a compradores inteligentes, por saber dosar melhor a tendência do ego de superestimar o próprio produto e infantilmente subestimar os produtos dos concorrentes.
- Maior tranquilidade e menos estresse.
- Maior capacidade de mudar de um assunto de trabalho para outro, com menos tempo perdido na transição entre os diferentes assuntos.
- Maior capacidade de superar conflitos ao compreender melhor a perspectiva do oponente e a respeitar a dignidade humana deste.
- Além disso, uma pesquisa científica sobre o comportamento de tomadores de decisão constatou que uma amostra de pessoas que praticaram diariamente a meditação por oito semanas tomou melhores decisões de investimento do que o grupo de controle que não praticou a meditação.

Em síntese, a meditação é uma prática que tem feito sentido para vários profissionais do mundo corporativo por ser eficaz no desenvolvimento de habilidades mentais avançadas tanto na percepção dos praticantes como na constatação de estudos científicos, e por não ter vínculo com religião.

### **Referências bibliográficas**

GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Tradução Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

HAFENBRACK, Andrew C.; KINIANS, Zoe; BARSADE, Sigal G. Debiasing the mind through meditation mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological Science*, v. 25, n. 2, p. 369-376, 2014.

TAN, Chade-Meng. *Busque dentro de você: Um curso de inteligência emocional com base na meditação oferecido no Google*. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2014.