



| p | h | a | r | m | a |
business

UM EXAME DO MERCADO FARMACÊUTICO . ANO I . Nº 7 . OUTUBRO . 2000

**novos cargos:
loucos por você**

ABRAFARMA
Associação Brasileira de Redes de Farmácias e Drogarias

PRODUTOS COSMECÊUTICOS

MEDITAÇÃO ZEN



Fernando Braga

Cyro Masci

Psiquiatra e Consultor
Empresarial

Videntes nas empresas? Sei não...

A idéia de procurar soluções com magos e videntes, ainda que se intitulem "mesa branca" é tudo que abomina o psiquiatra Cyro Masci, de Santo André, São Paulo. "A meditação é dirigida, não é aleatória e sem critérios, e tem um foco para resolução de problemas", alerta. Já há algum tempo, o psiquiatra vem recorrendo à meditação para fazer executivos sentirem o próprio pulso. Para isso, ele lança uma seta envenenada contra os dogmáticos de serão: "Esqueça a tese defendida ontem, se hoje ela é um obstáculo para o cumprimento de seu objetivo". Será o fim do "fio do bigode", último argumento do chamado homem de palavra? "Não, o que eu digo é que precisamos ser flexíveis e entender que num momento de bruscas mudanças como vivemos, as crenças de ontem precisam ser descartadas a fim de dar lugar a novas". Segundo o médico, que também é consultor empresarial, as velhas idéias fossilizam a mente e engessam a atitude. Em tempos de *e-business*, infotecnologia, CRM, ERP e outros jargões "internetês", o profissional que não permitir ser abordado por novos paradigmas, teimando em gerir analogicamente numa economia digital, corre o risco de ser capa da revista *Neanderthal Moderno*. É certo que não é preciso incorporar sempre os últimos avanços no campo da *e-conomy*, mas ao menos é preciso manter-se atento. "Para isso, é preciso esvaziar a mente e permitir que ela seja ocupada por novas proposições", assegura o psiquiatra. E isso pode ocorrer, na experiência

prática do médico, através da meditação zen, um exercício expurgado de práticas místicas, focado no resultado, que permite, no parecer do psiquiatra, uma abordagem diferente de um problema. Masci diz que, com ela, o profissional tem acesso ao inconsciente coletivo, termo expresso e fundamentado pelo psiquiatra e psicólogo Carl Gustav Jung. "O inconsciente coletivo é a fonte de todas as respostas e é ele que acessamos quando temos um *insight*, uma sacada, uma intuição", garante. O que ele propõe é um treinamento para o acesso disciplinado, prático e constante dessa fonte solucionadora de problemas. Masci diz que já treinou inúmeros profissionais com o método, alcançando grandes resultados. Em época de psiquiatra fazendo as vezes de guru, sua prática chama a atenção. Ele, felizmente, não faz ninguém pagar o mico de queimar a sola dos pés andando em brasas. Membro da *American Academy of Experts in Traumatic Stress*, e sócio-diretor da Promolife Consultoria, ele recebeu *Pharma Business* em sua clínica privada em Santo André. A reportagem é de José Antonio Mariano.

Como esse tipo de prática pode ser implementada numa empresa e como ela contribui de fato para o incremento dos negócios?

Cyro Masci. Precisa ver primeiro o que a empresa quer. Se for algo rápido, um motivacional, por exemplo, não indico. Eu faço esse tipo de treina-

mento, mas a meditação não se aplica nesse caso. O que eu sempre aconselho é que a empresa invista no que eu chamo de prontidão para mudança, e, aí sim, a meditação dirigida cai como uma luva.

Que tipo de mudanças o senhor propõe?

Masci. Mudança de paradigmas, concepções arraigadas das quais costumamos a nos livrar e que nos impedem de avançar. Por exemplo: a figura do pai provedor. Vivemos o tempo de uma nova família e não temos parâmetros históricos sobre essa nova família. No entanto, continuamos acreditando que o pai é o único provedor, habitando uma sociedade em que a mulher já é mais do que presente no ambiente empresarial. Por conta dessa concepção enraizada, as empresas não aproveitam toda a potencialidade da mulher que pensa diferente, age diferente quando sob pressão, que vê o mundo de modo diferente. Outra concepção que ficou por terra e poucos percebem é que a era do emprego acabou. Hoje, temos trabalho. Aquela empresa paternalista que praticamente lhe garantia o emprego por anos a fio e só o despedia se você fizesse uma imensa bobagem não existe mais. Entretanto, muitos não enxergam isso ou, pior, se recusam a enxergar. É o caso dos japoneses, por exemplo. O *karoshi*, a morte por excesso de trabalho, é muito comum no Japão, assim como o suicídio de executivos. O que acontece é que o mercado muda, a empresa se

vê obrigada a mudar, eles não acompanham essas mudanças e, pela sua própria cultura, tomam a decisão da empresa de demiti-los como algo pessoal e desonroso.

Que tipo de profissional está apto para agir nesse habitat de mudanças de que o senhor fala?

Masci. O profissional capaz de manipular, gerenciar informações. Hoje, o profissional qualificado é aquele que transforma um bem intangível, a informação, em algo tangível, o produto/serviço. Esse é o profissional que não se prende forçosamente a concepções e crenças que impeçam a realização das tarefas. E é importante isso porque tudo muda muito rapidamente. Quem faz *sites*, por exemplo, sabe que hoje existem diversos programas, que podem ser baixados na internet, que agilizam a confecção das páginas. Em um dos *sites* que oferecem esses serviços, eu li um comentário do tipo "antigamente os programadores digitavam tudo". Antigamente, nesse caso, é um ano atrás. E veja como alguns pensamentos têm uma força quase irremovível, mas que o tempo tratou de derubar. Bill Gates dizia, no começo da Microsoft, que ninguém precisaria de um computador com mais de 64 kbs. Críticos diziam contra a televisão que ninguém passaria horas diante de uma caixa preta e tela pequena, quando tinham o cinema e o rádio.

Como a meditação zen pode se encaixar nessa mudança de mentalidade?

Masci. Com a meditação zen, o executivo aprende a esvaziar a cabeça e permitir que novos pensamentos apareçam. Na verdade, isso acontece e nós não percebemos. Dê o nome que quiser: *insight*, sacada, intuição, sexto sentido, voz interior, o fato é que há momentos, raros, em que as res-

postas surgem na nossa mente com uma clareza meridiana. E são respostas desprovidas de emoção, paixão ou qualquer outro conteúdo que não a simples e exata resposta a uma indagação ou dúvida. Essa experiência, para quem pratica meditação, é muito comum.

Que mecanismo é esse? Como ele ocorre?

Masci. Quando isso ocorre, o homem penetra o inconsciente coletivo, onde estão todas – eu disse todas – as respostas. Mas como eu disse, as pessoas não percebem isso. Ou quando percebem, não revelam. Muitos executivos tomam decisões baseados em intuição e têm receio de dizer isso, como se fossem capazes de racionalizar 24 horas por dia. Não dá. Isso é impossível. Ninguém consegue. Então, se temos intuição, sacação, ou dê-se o nome que se quiser, que nos leva às respostas no inconsciente coletivo, por que não aprimorar isso? Com a meditação, eu aprimoro minha capacidade de ser mais rápido que o meu raciocínio. Claro que não vou abandonar meu senso lógico, mas vou me desapegar mais rapidamente de crenças enraizadas, de certezas absolutas certas e infalíveis para mim.

Como o senhor trabalha isso de modo prático na empresa?

Masci. Primeiro eu faço um diagnóstico da empresa, onde vou garimpar sua cultura, suas crenças. Vou aferir seu grau de mobilidade, de incorporação de novidades, de aceitação de novos experimentos. É muito comum encontrar empresas que possuem um discurso ultramoderno, mas a prática não anda no mesmo passo. A seguir, vamos verificar o nível de decisão ou operação que se pretende atingir. Num segundo momento, entro com vários instrumentos tendo a meditação como elemento básico e fundamental.

Quando o senhor diz que vai usar a meditação na empresa, como o executivo principal reage?

Masci. Primeiro é preciso dizer que a meditação, que o exercício que proponho, é a chamada Meditação da Atenção Plena (MAP). Com ela, bem dirigida, eu focalizo minha atenção para qualquer parte do corpo que eu quiser, percebendo reações corporais como contrações musculares, por exemplo. Com isso, eu provoço uma ampliação da consciência e um relaxamento natural. Assim, além de combater uma série de transtornos psicossomáticos – como estados de



Fernando Braga

tensão e ansiedade, maior controle sobre o diabetes, sobre a hipertensão arterial, psoríase, estado de fadiga crônica, insônia e hipersonia, estados leves de auto-agressão, irritabilidade, baixa tolerância à frustração, depressão leve crônica, baixa assertividade, medo da mudança, bloqueios de criatividade e produtividade –, com essa ampliação da consciência eu faço meu diálogo interior trabalhar a meu serviço, não o contrário, como geralmente acontece.

Qual a importância do gerenciamento desse diálogo interior?

Masci. Nós não deixamos que as sensações fluam pelo nosso corpo e mente de forma espontânea e natural. Se conseguimos isso, é só por alguns minutos. Logo, nós interferimos no processo, ao racionalizar tais sensações na tentativa de percebê-las. Com isso, reagimos a elas. E com isso também passamos 99% de nossa existência vivendo um passado que não volta mais e um futuro que não sabemos se vai acontecer. E o presente, que é o único momento que vale a pena ser vivido, não o é convenientemente. Isso não quer dizer que você deva esquecer o passado e não pensar no futuro, não é isso. Mas a menos que você viva o presente com toda a sua energia, e isso é uma capacidade que pode ser aprendida, você estará sempre no descompasso. Veja o caso de muitas empresas, por exemplo. Elas passam de 20% a 30% do seu tempo agindo e os outros 80% a 70% se arrependendo do que foi feito no último semestre.

Mas, então, como o executivo reage à sugestão de praticar meditação?

Masci. Eles entendem que o proces-

so é lógico. E eu começo de forma bem prática, fazendo-o experimentar um amendoim ou uma batatinha. É, comer mesmo. Sentir o sabor, a consistência e outras sensações. Com isso vou treinando sua concentração, até o ponto em que ele pode chegar a 30, 40 ou 60 minutos de plena concentração. Com isso, ele chega a respostas que levariam 10% do tempo normal.

Quando o senhor fala em meditação zen, a imagem associada é a do budismo. Há fé religiosa nessa prática?

Masci. O zen tem origem no budismo de 2.600 anos atrás. Ocorre que, com o passar do tempo, esse tipo de exercício foi dividido em seis outros instrumentos. A meditação é uma delas e pode ser exercida completamente expurgada de aspectos místicos e/ou religiosos. Ela prescinde da religião, mas não da fé em si próprio.

Mas isso não é um contra-senso em relação ao que o senhor vem dizendo? O senhor fala que se deve ter desapego por crenças. Fé é uma crença.

Masci: Sim, mas uma crença na capacidade de transformação. Por isso eu disse fé em si próprio. Fé na capacidade de autotransformação. Veja bem, só a lógica pura não resolve. Por isso temos uma série de profissionais que buscam o auxílio de mãe de santo, tarólogo, leitor de búzios, padre, pastor e por aí afora. Tudo isso visando ter acesso a um universo que ele não sabe qual é, não sabe qual é o nome, mas sabe que existe. O que eu digo é que podemos alcançar esse universo com nossos próprios recursos sem necessitar de um intermediário. Porque o que se ouve comumente é que você não

consegue falar diretamente com Deus e por isso precisa de um intermediário. Não é assim que eu vejo. Então, quando falo que é preciso descartar as velhas crenças, não estou falando que é preciso desapegar da fé. Ao contrário: a fé é o móvel da transformação.

Esse descartar seguido de crenças não é prejudicial na medida em que pode tirar lascas de convicções-base sobre as quais se erguem as empresas?

Masci. Não vejo assim. Esse desapego requer muita maturidade. Você tem que ser móvel com aquilo que falou. Normalmente expressamos uma idéia e queremos defendê-la até a morte. Mas numa época de fortes mudanças como a nossa, ter compromisso com nossas opiniões de ontem é orgulho bobo. Nossas opiniões de ontem só valem para o contexto em que foram expressas ontem. Hoje mudou tudo, e se essa opinião me impede de atingir a minha meta, lixo com ela. Nós ficamos amarrados a idéias e preconceitos que só dizem contra nós, não a nosso favor. O *Homo sapiens* macho sempre foi um resolvidor de problemas. Admitir erros, para ele, é inadmissível. Eu não pergunto a direção a tomar porque não quero dar o braço a torcer, admitir que me perdi no meio do caminho. Isso é bobagem. Se Moisés tivesse parado e perguntado onde ficava a Terra Prometida, não teria ficado 20 anos circulando no deserto. ■

INFORME-SE:

Promolife

Cyro Masci

Fonefax: 11 4991-2122

E-mail: cyromasci@regra.net