

# A saúde em nós e nas organizações

*"Quando a alma está  
feliz, a prosperidade  
cresce, a saúde  
melhora, as  
amizades aumentam,  
enfim, o mundo fica  
de bem com você!  
O mundo exterior  
reflete o universo  
interior"*

Mahatma Gandhi

Talvez esteja relacionado à idade – quando passamos dos cinquenta anos pensamos mais nas questões de saúde – mas, decerto, consultores de desenvolvimento lidam todos os dias com as chamadas **doenças organizacionais**. O ambiente social insano também nos faz adoecer: violência, egoísmo exacerbado, corrupção, abuso de poder, entre outros aspectos, são objeto de confronto de todo ser humano na atual época. Somos chamados para trazer a cura mas quais são as principais doenças?

Por trabalharmos com a imagem do ser humano como orientador da formação das organizações cabe lembrar as três dimensões físicas e constituintes em todos: cabeça, tronco e controle remoto! Claro que é uma brincadeira, no entanto, nossos membros estão sendo substituídos por máquinas e nossa atuação acaba sendo terceirizada por uma. Estudos já relacionam a obesidade com o uso cada vez maior de instrumentos eletrônicos.

Temos também as três dimensões ampliadas: corpo, alma e espírito. Alguns chamam de **mente**, mas queremos situar o espiritual como sendo o palco dos nossos ideais, do melhor que podemos aspirar e ser. Mais perguntas surgem: como alimentamos estes três aspectos? Quão perto corpo e espírito estão? E a alma, como a mediadora, como lida com essa distância?

O **físico** vem sendo alimentado por alimentos repletos de agrotóxicos e artificiais – corantes e plásticos, por exemplo. Para o **espírito**, muitos rezam e meditam, porém a maior parte "não tem tempo" para dedicar-se. E a **alma**, a mediadora desses dois âmbitos, fica completamente estressada, procurando aproximá-los, sem sucesso.

Toda a gama de doenças podem ser listadas devido a estas condições:

- Obesidade
- Bulimia
- Depressão
- Pânico
- Câncer
- Alergias e intolerâncias alimentares

# A saúde em nós e nas organizações

Se isso acontece no ser humano, certamente se espelha nas organizações.

A ganância infinita (gula) por crescimento e pela tomada de mercado. O fazer rápido (fast food) sem se preocupar em fazer bem. O corte de custos (dieta) a qualquer custo. A falta de ar (asma) que sentimos ao entrar e sair de reuniões infrutíferas. O escravagismo quando somos dominados pelas ferramentas (só somos profissionais se sabemos as novas modas!) e o automatismo, quando fazemos as atividades sem propósito. O sentimento de solidão e a clausura que revelam a falta de confiança em si, nos outros e na vida, deixando as pessoas deprimidas. A falta de consciência nas decisões deixa todos sem saber os rumos e as estratégias (para onde vamos?), gerando ansiedade e nostalgia. O entorpecimento das lideranças com drogas e álcool para poder lidar com as decisões amorais que tomam. A virtualidade que tira muito das relações humanas, necessárias para a compreensão do outro e da realidade social. E tudo isso, com uma falsa alegria e regado a bônus e resultados de curto prazo espetaculares mas falsos se colocarmos uma lente mais abrangente seja para o presente como para o futuro.

Segundo o Dr. Derblai Sebben, médico antroposófico, a saúde do ser humano está alicerçada em três aspectos: sono, movimento e nutrição. É no sono – aliás, muita gente está com insônia – que conseguimos nos conectar com o melhor de nós, com os nossos ideais. Somente em repouso conseguimos restabelecer-nos e recuperar-nos do desgaste causado pela vigília. Nas organizações, isso poderia ser traduzido pelos retiros e workshops onde podemos olhar as questões de um outro ponto de vista e sonhar com melhores dias. Deixar de lado os egos e poder construir algo em conjunto. Não é à toa que temos que sair do ambiente tradicional para poder pensar e respirar melhor.

Pela nutrição, transformamo-nos e unimo-nos à terra. O que e como nos alimentamos pode melhorar as funções do fígado que é o órgão da nossa vontade. Se tudo o que ingerimos se torna indigesto, ficamos prostrados e não conseguimos ser criativos nem bons. Imaginem, agora, como estamos alimentando os grupos nas organizações. Que tipo de alimento deveria ser dado para que pudéssemos sair inspirados e com vontade de fazer as coisas? Se tudo é gap, vamos ter que correr atrás para superá-lo. Em compensação, se começarmos a identificar o que já temos de bom e como essas diversas qualidades podem se unir para o que for bom para todos, faremos uma boa digestão. Se percebermos que o que fazemos para os outros, fazemos também para nós, nos dará um outro senso de realidade para as decisões.

# A saúde em nós e nas organizações

E, pelo movimento, ajudamos a manter a vida. Estamos vivos pois tudo em nós é movimento. Encontrar um novo ritmo para que o corpo se alimente e durma adequadamente é um dos maiores desafios dos nossos tempos. Além disso, no movimento, encontramos com outros seres humanos e formamos uma rede social. Devemos, como consultores, desafiar as organizações a criar novos rituais e histórias que revelem seus encontros entre o ideal e o real, criando equipes reais.

Quando cuidamos de nós mesmos, cuidamos do ambiente onde vivemos. Essa deveria ser uma máxima para quem lida com desenvolvimento. O que é o mínimo que devo fazer para me manter saudável? Como, durante o dia, eu me conecto com os meus ideais?