

### *Arriscando para Crescer*

A humanidade vive um momento atípico. Quedas nas bolsas de valores em todo o mundo, ameaças de desemprego generalizado, confusão mental, medo, recolhimento. As perspectivas alardeadas pelos veículos de comunicação não são as melhores, gerando instabilidade emocional e a antecipação de desastres econômicos que talvez nem cheguem a se consumir. Diante de tanta informação negativa, manter a calma e o equilíbrio é um desafio somente superado por aqueles que já adquiriram uma nova consciência planetária através de exercícios constantes de fé, auto-estima e otimismo, fundamentados na intuição que supera a razão e nos instintos que põem de lado os números apresentados pelas estatísticas.

Em tais situações é preciso serenidade para o pleno exercício da criatividade. E a manifestação desta depende do grau de desapego e flexibilidade que cada um possui para reverter as adversidades da vida. Vejo, aliviada, que antigos e rançosos radicalismos vêm dando lugar às negociações e ao jogo de cintura.

Um dos sindicatos mais expressivos e firmes de São Paulo, o dos metalúrgicos, aceitou, sem dramas nem discursos contra o patronato, um acordo temporário de suspensão de contrato de trabalho. Durante um período, os funcionários que aderiram ao pacto teriam seus salários reduzidos e ficariam em casa ou fariam cursos de especialização; depois, retornariam e teriam seus empregos

## REGINA MARIA AZEVEDO

garantidos por mais um tempo, estando todos confiantes de que a roda da produtividade em breve voltaria a girar, evitando demissões. A eles, meu respeito e meus aplausos. Começaram, assim, a assumir responsabilidades por suas vidas e seus destinos, deixando de se esconder sob as asas protetoras do patrão, e de perpetuar o velho e gasto modelo patriarcal que busca extrair o máximo de direitos com o mínimo de obrigações.

A história nos acena com uma incrível oportunidade de crescimento e amadurecimento. Deixemos de lado a rigidez e os modelos pré-concebidos. Sejamos positivamente aventureiros e nos lancemos a novos caminhos sem a dúvida que nos divide e enfraquece cada vez que olhamos para trás com pesar. Sigamos adiante, meio ao estilo do Cinema Novo brasileiro: uma idéia na cabeça e uma câmera (ou qualquer ferramenta que nos seja útil) nas mãos. Sempre em frente, que atrás vem gente.

Teremos seguidores, pessoas que nos acompanharão na nova jornada. É preciso que cada um tenha consciência dos riscos envolvidos, e saiba qual a sua parcela de contribuição para que os resultados sejam alcançados.

A previsão de futuro sempre envolve a questão do tempo e quando este urge, temos de ser rápidos nas idéias e nas ações. Um bom momento para utilizar o “Método da Escada”, uma prática bem comum em visualização criativa: o objetivo final, mesmo que colocado “lá longe” começa a ser alcançado degrau a degrau, através do estabelecimento de pequenas metas que conduzem ao resultado almejado, e vão sendo superadas sem muito esforço. Não há tempo a perder, é preciso senso prático e de realização para que possamos superar esta maré.

## REDESCOBRINDO O PRAZER DE VIVER

Até mesmo quem não aprendeu a nadar pode se dar bem: basta agarrar algum pequeno apoio flutuante e bater os pés na direção desejada. Quem se deixar levar ao sabor das ondas, porém, não pode reclamar se, literalmente, der com os burros n'água. Corpo leve e mente aberta permitirão a você ficar por cima, boiando em pleno maremoto, em contato direto com a imensidão do céu, iluminado por sua divina Luz.

Na década de 70, a mídia promoveu espontaneamente uma lanchonete paulistana que recebeu o estranho nome de “O Engenheiro Que Virou Suco”. Na verdade, o engenheiro em questão não havia sido literalmente centrifugado, servido em copos e sugado por canudinhos; simplesmente deixara de lado seu diploma e resolvera abrir um estabelecimento com o curioso nome que contava um pouco da sua história pessoal.

Nunca freqüentei o tal bar e já não me recordo onde se localizava, motivo pelo qual não posso dizer se existe até hoje. Mas, lembro-me bem da época, pois vários amigos engenheiros, que estavam desempregados, aplaudiram a iniciativa do colega, embora torcessem o nariz à remota lembrança de terem, eles próprios, de servir alguém numa mesa ou num balcão. Filhos de comerciantes, de donos de padaria ou feirantes queriam para si algo “mais nobre” e “enriquecedor”, como o trabalho mental.

Houve até um deles, que tendo concluído também a escola superior de Educação Física, revoltava-se contra os olhares furtivos do pai quando este o via em casa, em plena tarde, assistindo à TV, à espera de um chamado que representasse uma entrevista para uma colocação, depois de ter perdido o emprego. “A culpa é sua”, alfinetava o

## REGINA MARIA AZEVEDO

rapaz. “Quando eu ia jogar bola na rua você me dizia: ‘Vai estudar!’ Quem sabe, hoje, eu poderia ser um Pelé, um Zico, em vez de ser um engenheiro desempregado...” Quem sabe?

Passada a maré, meu amigo persistiu, conseguiu boas colocações e hoje é consultor independente, administrando seu próprio tempo numa consolidada carreira de sucesso. O diploma de Educação Física, sua verdadeira paixão, está guardado como um troféu, sem nunca ter tido serventia. Fico me questionando sobre se o desemprego na área de engenharia não teria sido providencial naquele momento, dando-lhe a chance de procurar colocação naquilo que mais desejava. Águas passadas; se o que importa mesmo são os resultados, é inegável dizer que ele chegou lá...

Outro caso curioso é o de uma amiga advogada, daquela geração que execrava o modelo de dona de casa submissa e dependente adotado pela maioria de nossas mães. De posse de seu diploma, atuando no ramo imobiliário, ela se considerava uma executiva de sucesso, deixando as prendas do lar aos cuidados de sua assistente doméstica, enquanto se dedicava a contratos, clientes, idas e vindas aos fóruns da Capital.

Divorciada, com dois filhos e no segundo casamento, ela tinha independência financeira para oferecer “do bom e do melhor” aos meninos, segundo seu entendimento. Até que um deles adoeceu, ficando internado em estado grave; os diagnósticos eram diversos, embora apontassem para um problema comum: a desnutrição.

Confusa com a revelação, ela aceitou o parecer de seu segundo marido, vegetariano convicto, e passou a se

## REDESCOBRINDO O PRAZER DE VIVER

ocupar pessoalmente da alimentação das crianças, estudando vários tipos de dietas, interessando-se por macrobiótica, desintoxicação, plantas medicinais, o poder das fibras, a energia sutil dos alimentos crus e muitos outros temas interessantíssimos para quem, novata, sempre evitara “pôr a barriga no fogão”. Optou conscientemente por deixar de lado a carreira e dedicar-se à família, principalmente no preparo das refeições.

Com o passar do tempo, sua pesquisa pôde ser aproveitada profissionalmente: primeiro, ela filiou-se a uma Cooperativa de distribuição de produtos naturais; em seguida, passou a atuar como culinária, adaptando seus conhecimentos às receitas tradicionais, buscando uma maneira de enriquecê-las e torná-las mais “vivas” e “energéticas”. Hoje é dona de uma loja de alimentos alternativos que também oferece um espaço para palestras e cursos sobre assuntos correlatos, oferecendo oportunidade a outros profissionais de compartilharem seu público e seu trabalho.

A história me traz à lembrança a figura de outro amigo, engenheiro mecânico, que deixou uma promissora carreira na Volkswagen para gerenciar os negócios da família, uma barraca de frutas no Mercado Central, zona cerealista de São Paulo. As coisas deram certo, embora não tão bem como ele esperava: com a experiência adquirida, ele montou seu próprio mercado, no estilo “sacolão”, num bairro de classe média da região sul. Adeus às ferramentas e chapas, sem dor no coração. Com o telefone celular em punho e disponibilidade para viajar, ele se aventura pelo interior do Estado à procura de safras de frutas e verduras que garantam bom preço e qualidade ao

## REGINA MARIA AZEVEDO

seu negócio, conquistando a clientela, prestando bons serviços e gerando novos empregos.

Meu marido é outro exemplo de maleabilidade. Diplomado engenheiro metalurgista, já se considerava uma espécie em extinção. Sua área de atuação foi sendo absorvida pela engenharia mecânica e de produção. Insistindo na idéia de sua “especialização”, na certa engrossaria as fileiras dos desempregados. Surgiu, porém, a oportunidade de trabalhar como gerente de manutenção – cargo que exigia grau superior – em uma grande empresa de computadores, com os quais ele tinha pouca intimidade. Mas, manter uma fábrica funcionando, fosse qual fosse o produto, era da sua competência.

Substituindo o glamour da gravata pelo macacão, arregaçou as mangas e foi à luta, até se dar por satisfeito. Mais tarde, recebeu um convite do pai para administrar um *flat* da família em sociedade com amigos. Sua experiência em manutenção foi de grande valia para tornar o ambiente ainda mais acolhedor e funcional, com gastos mínimos. O atual desafio é reduzir ainda mais os custos para manter a equipe, já bastante enxuta, na ativa, evitando demissões nos períodos de baixa ocupação.

O orgulho pode representar um grande entrave ao progresso pessoal. Lembro de um amigo, gerente de uma famosa casa noturna do bairro boêmio do Bixiga, que certa vez colocou na cabeça que ganharia mais dinheiro trabalhando nos Estados Unidos, a exemplo de um seu conhecido. Profissão? Limpador de casco de navio, correndo os riscos de ser apanhado pela imigração e deportado como uma encomenda indesejável, um daqueles embrulhos de que a gente quer logo se ver livre, varrendo

## REDESCOBRINDO O PRAZER DE VIVER

para fora de casa... No entanto, no aconchegante ambiente à meia-luz ele não queria ser visto limpando mesas ou servindo clientes, “que isso é trabalho para garçon...” Ué! E garçom, por acaso, é menos que limpador clandestino de casco de navio?

Muitas pessoas deixam a oportunidade escapar entre seus dedos por falta de informação ou de flexibilidade. Conceitos aprendidos com nossos familiares podem estar totalmente superados na atualidade, representando entraves ao nosso progresso pessoal. Volto à carga com a correta afirmação de que não “somos” assim ou assado, apenas “estamos” desempenhando este ou aquele papel. É claro que, em qualquer situação, é sempre bom ter em mente alguns princípios éticos fundamentais, dentre eles “não roubarás”, “não matarás”, “honrarás pai e mãe” e “não cobiçarás as coisas alheias”.

Sem dúvida alguma, a flexibilidade dá o tom do sucesso; bem sucedido é aquele que sabe quando e como mudar. O momento requer que nos tornemos “especialistas em generalidades”, ou seja, que conheçamos um pouco de tudo: idiomas, informática, planilhas financeiras, otimização do tempo, técnicas de comunicação. Hoje já não podemos recusar tarefas a pretexto de não serem da nossa conta. Tudo se relaciona com tudo nesta intrincada trama criada pelo mundo globalizado.

Quando, treze anos atrás, deixei a gerência de uma pequena editora e me dispus a montar meu próprio negócio, me sentia dividida. Por um lado, via meus amigos crescerem em grandes corporações, e sabia que talento não me faltava. Por outro, desejava utilizar meu potencial empreendedor à minha maneira, visando meu

## REGINA MARIA AZEVEDO

próprio progresso e não apenas aumentar a safra de bons frutos para quem já era produtivo.

Meu sonho era ter um cantinho fora de casa, separando despesas, tudo direitinho. Eu transformara um dos quartos de meu pequeno apartamento em escritório, o que me parecia bem pouco profissional. Era a secretária, a orçamentista, a office-girl, a vendedora, a designer gráfica, a administradora. Desempenhar tantas funções não me parecia adequado.

Certa vez consultei um amigo – outro engenheiro, este naval, com pós-graduação no Exterior, bastante culto e viajado, que se tornara sócio de uma grande empresa –, falando sobre minha ansiedade em “me estabelecer”, o que na minha cabeça “executiva” era sinônimo de “ter um estabelecimento comercial”. Ele me recomendou serenidade, dizendo que, num futuro próximo, a maioria dos executivos estaria trabalhando em casa, nas exatas condições em que eu me encontrava naquele momento. Aquilo me pareceu uma grande tolice: quem deixaria a mordomia do escritório bonito, da secretária, do contato com os colegas, da segurança e do status que tudo isso oferece para se enfiar num escritório “doméstico”? Suas observações soaram como uma grande insensatez.

Outra recomendação importante foi que eu me acercasse de toda tecnologia de que pudesse dispor: computador (eu tinha horror!!), telefone com memória, fax, secretária eletrônica e tudo aquilo que facilitasse minha vida. Adotei esse conceito e suas previsões foram se tornando realidade pouco a pouco. Muitos dos executivos de sua empresa foram-se tornando prestadores de serviços, ganhando mais e representando menos despesas para a



## REDESCOBRINDO O PRAZER DE VIVER

corporação. Passaram a trabalhar em suas próprias casas, munidos de computadores pessoais, e mais recentemente, de telefones celulares, recuperando o tempo que perdiam no trânsito e no retorno das ligações antes captadas por engenhocas eletrônicas ou serviços de recados. Economizaram em gasolina, roupas, almoços e uma série de outras superficialidades. Ganharam momentos especiais compartilhados com suas famílias e se tornaram donos de suas agendas e de seus finais de semana. Sinal dos novos tempos que, por um “casual” pioneirismo, venho vivendo desde aquela época, superada a aflição inicial.

Outro amigo, talvez o profissional mais ambicioso e bem-sucedido de meu círculo pessoal, deixou a promissora carreira de altíssimo executivo, depois de ter triunfado nos Estados Unidos, para abrir uma franquía de uma rede internacional de lanchonetes próxima às paradisíacas praias de Fortaleza. Apesar de seu talento excepcional na administração de grandes negócios, pesou muito na decisão a questão da qualidade de vida e do tempo disponível para a família e o lazer.

Tenho a mais absoluta certeza de que ele, em breve, multiplicará o capital investido, bem como terá uma vida longa e próspera, esticando suas pernas em caminhadas pelas areias cearenses em vez de encolhê-las nas poltronas, ainda que de primeira classe, de um avião, respirando por horas a fio o ar gelado e o sorriso condicionado dos gentis comissários de bordo.

E já que mencionei tantos exemplos de amigos queridos, é sempre bom lembrar que, em tempos de crise, eles podem ser de grande valia para ajudá-lo a dar sua grande virada. A onda do networking (“trabalho em rede”, neste

## REGINA MARIA AZEVEDO

caso “rede de relacionamentos”) veio para ficar. O Q.I. (quem indicou) pode ser muito útil, desde que você tenha o que oferecer: um bom currículo, muita informação, conhecimentos teóricos, e práticos, e acima de tudo, senso de hierarquia.

Em se tratando de relacionamentos comerciais, é sempre bom lembrar que certas pessoas não sabem se comportar profissionalmente com seus amigos; ficam logo folgados, confundem as coisas, querem “encostar”, tomar um chopinho, sentar na cadeira do chefe sem a menor cerimônia ou choramingar seus problemas pessoais como justificativa de suas falhas, buscando envolver o amigo hierarquicamente superior em tramas emocionais dignas de folhetim barato. Resultado: perdem o amigo e a oportunidade.

Sempre é possível fazer diferente, embora, às vezes, não nos damos conta disso. Em certas ocasiões, desperdiçamos oportunidades por puro conservadorismo, medo ou preguiça de mudar. Se você percebe que as coisas ao seu redor não vão bem, em vez de lamentar, prepare-se! Estude, faça cursos, leia, e antes de mais nada, conheça-se bem, para saber quais são os seus pontos fortes e quais os que ainda precisam ser aprimorados.

Talvez seja a hora de ouvir seu coração e dar asas às suas aptidões, realizando algo de que verdadeiramente goste. Muitos profissionais bem-sucedidos começaram vendendo meio quilo de patê de fabricação caseira para pessoas de seu círculo de amizades; ou oferecendo serviços úteis por telefone; ou criando peças exclusivas como bijuterias ou porcelanas personalizadas. É você quem estabelece seus limites. Acredite, você é capaz!

## REDESCOBRINDO O PRAZER DE VIVER

### Visualização Criativa: O Método da Escada

- 1) Coloque-se em posição confortável, inspire e expire profundamente três ou mais vezes, num ritmo compassado (veja p.13). Relaxe. Mantenha o ritmo durante todo o trabalho de visualização.
- 2) Imagine o que você quer fazer no futuro (que tipo de atividade estará desempenhando, como estará sua vida, etc.)
- 3) Imagine o que é necessário para que seu desejo se transforme em realidade. Coloque cada etapa dessa realização num “degrau” imaginário (na seqüência em que deverão ser realizadas para atingir o objetivo final).
- 4) Visualize cada etapa se realizando, uma interligada a outra, como num filme.
- 5) Visualize o objetivo final (descrito no item 2) já realizado. Observe como vai estar se sentindo quando isso acontecer e faça alguma afirmação mentalmente ou em voz alta sobre a sua agradável sensação. (Obs.: Se a sensação for desconfortável, procure imaginar algo que lhe pareça “mais fácil” ou “mais acessível” no momento. Com a prática, em breve o objetivo final também lhe parecerá plenamente aceitável).

*Em momentos de crise, é bom lembrar que...*

Se uma pequena luz te atrai, segue-a; se te conduz ao pântano, logo sairás dele. Mas, se não a segues, toda a vida te mortificarás pensando que talvez fosse a tua estrela...

*Sêneca*

**REGINA MARIA AZEVEDO**

Se realmente entendemos o problema, a resposta virá dele, porque a resposta não está separada do problema.

*Krishnamurti*

Um desejo nunca lhe é dado sem que lhe seja dado também o poder de torná-lo realidade. Mas você pode ter de trabalhar para isso...

*Richard Bach*

Penso 99 vezes e nada descubro. Deixo de pensar, mergulho no silêncio, e a verdade me é revelada.

*Albert Einstein*

Algumas pessoas vêem as coisa como elas são e se perguntam: Por quê? Eu sonho com coisas que nunca existiram e me pergunto: “Por que não?”

*Bernard Shaw*

## CAPRICHOS

### O Prazer de Fazer Bem Feito

Naquela exposição de flores, tudo é beleza. Densas folhagens, mudas de árvores frutíferas, samambaias às pencas, violetas colorindo os tristes vasos pretos de plástico. Num dos estandes, apoiado numa mesa improvisada com uma prancha de madeira e dois cavaletes, um homem idoso, descendente de japoneses, chama a atenção com sua voz suave e fala atrapalhada. “Cortar assim, bom!!!”, repete animado, picotando alguns milímetros da ponta de um galho da arvorezinha anã.

Bonsai é o nome da graciosa obra de arte, motivo de orgulho segundo a tradição japonesa; um pequeno tesouro passado de geração a geração, que chega a atingir algumas centenas de anos através dos cuidados dispensados pelos herdeiros àquela criaturinha contorcida e viçosa, cujas raízes afloram da terra com um ímpeto vulcânico, exibindo a força da natureza. Assim, bom!!

Melhor ainda o olhar do cuidadoso senhor, que reflete o viço e a alegria de viver da árvore mirim. Inventores dos rádios portáteis a pilhas, da televisão de 5 polegadas, dos gravadores de bolso, os orientais são especialistas em miniaturizar o mundo. Sei que foram movidos pela necessidade, já que algumas moradias no Japão, por exemplo, se assemelham mais a cabines de trem... Mesmo assim, somente o desenvolvido poder de concentração, a paciência adquirida através da meditação e a agilidade motora que favorece as pessoas de biotipo deli-