



A importância de existir harmonia  
nas organizações

# Bem-estar no local de trabalho

**Bem-estar é uma palavra composta por *bem*, cuja origem é *bónus*, implicando alta intensidade. E *estar* é existir, viver. Contudo, a carga negativa da palavra *trabalho* vem de tempos imemoriais.**

**T**rabalho tem como origem no latim a palavra *tripalium*, designando o instrumento de tortura usado para controlar os escravos, isto no tempo dos romanos. Assim, sucesso e fracasso são – agora – os dois maiores impostores da sociedade contemporânea, permitindo que a concepção do trabalho se tenha tornado em algo doloroso.

Certo é que o papel do bem-estar nas organizações terá de ser, igualmente, repensado. Consequentemente, bem-estar e trabalho terão de ser debatidos do ponto de vista do ser humano que busca ativamente a felicidade, também, através do exercício profissional. Afinal, é lá que passamos grande parte do nosso dia.

## O que a felicidade e o trabalho têm em comum?

Na origem da expressão felicidade está a palavra grega *eudaimonia*, ou seja, a representação da motivação humana. Já trabalho foi aqui referido como algo doloroso. Certo



é que todos sentimos que, cada vez mais, o que incentiva o ser humano a trabalhar é a fome e a sede. E isto é desumano! Falta portanto pensar o trabalho desde o estímulo da plenitude. Para a maioria de nós bem-estar é algo que depende da felicidade. Mas o que será ser feliz nas organizações, nas famílias, nas comunidades?

## Ser feliz é ser útil...

O que é que a felicidade e o trabalho, estas duas dimensões do horário nobre das nossas vidas, poderão ter em comum nos nossos dias? Nada! Penso que até aqui estamos de acordo. Por isso é urgente a mudança. Se a tradicional concepção de trabalho está ultrapassada, então o papel da felicidade



## Realização profissional e bem-estar

Nós, homens e mulheres, somos seres cuja maior provocação será a sua própria superação e nesta circunstância somos – irremediavelmente - uma ponte para algo maior. Uma vez dentro das organizações não poderá ser diferente. Aceitar este desafio tornou-se essencial. Só isso dará sentido ao tempo passado no trabalho. Este é um tema que considero estrutural e incontornável ao bem-estar nas organizações. Será no mínimo irresponsável pensar que poderemos ter bons profissionais vazios de humanidade e autoconhecimento. Estes serão, por si só, uma belíssima razão para nos sentirmos profissionais altamente realizados. Evoluir, ajudando ao progresso integral dos demais, é a mais elevada recompensa. Lembre-se que o salário apenas o realizará materialmente. E onde é que a realização pessoal ou profissional dependerá exclusivamente disso? Nos piores exemplos...

Também nas organizações se joga a necessária coragem para contrariar a ideia que faz das nossas vidas uma espécie de religião sem lugar, onde muitos parecem acreditar que “a realidade não precisa de mim” ou que “os fins justificam os meios”. Como se fosse possível encarar a vida como algo emprestado, como se ela fosse qualquer coisa só de alguns. Na verdade, todos participamos das escolhas das organizações ainda que animicamente, energeticamente.

Permanecer nas organizações de forma harmoniosa aumenta a produtividade, a concentração e o foco, o bem-estar geral, assim como ajuda a diminuir o absentismo. Esta disposição pela positiva e compaixão ao serviço do outro, transformar-se-á na principal causa da realização humana no tempo passado no trabalho. **Z**

nas organizações terá de ser, igualmente, repensado. Consequentemente, felicidade e trabalho terão de ser debatidos do ponto de vista do ser humano que questiona ativamente. Para alterar o resultado torna-se imprescindível mudar as questões que nos farão avançar, muito em especial as que se relacionam com as nossas escolhas profissionais, cultivando aquilo que é mais forte em cada um de nós. Todavia, falta coragem para que todos partam de si próprios, dos seus limites, sem diabolizar o sistema, pois ele é resultado das nossas crenças mais profundas. O desfecho disto é bem conhecido. Todos os dias fazemos coisas na ânsia incontida de ter o que nos deixa felizes, esquecendo-nos de ser o que nos faz felizes.

### O “Clube da Felicidade”

Ser feliz é, também, poder escolher. O acesso à felicidade sem a necessária responsabilidade remete-nos para a angústia do trabalho transformado, agora, o sono de ser feliz. A vida fez-se então monotonia e, por via disso, tornámo-nos iguais a ela. Mía Couto confessou ser feliz só por preguiça. “A infelicidade dá uma trabalhadeira pior que doença: é preciso entrar e sair dela, afastar os que nos querem consolar, aceitar pêsames por uma porção da alma

que nem chegou a falecer”.

Como enfrentar a amargura e a dor nos ambientes de trabalho? Olhemos à nossa volta... Facilmente compreenderemos quem toma decisões em ambiente organizacional partilha entre si um elevado grau de sofrimento. Como acabar com esta aflição? Desde logo deveremos criar *Clubes da Felicidade*. Nas organizações, a felicidade deverá fazer parte do plano de trabalho de todas as equipas. O mesmo para famílias ou as salas de aula.

Sendo medida como um indicador de sucesso empresarial será uma fonte de atratividade para a construção de uma nova matriz estratégica. Outras atividades, igualmente, importantes para a inclusão da felicidade no trabalho são a prática desportiva e espiritual em equipa, a gentileza e a cortesia autênticas, a dieta e o tipo de alimentação, o tempo despendido em atividades na Natureza, a compaixão, a gratidão, a forma como gerimos o stress e o silêncio, o envolvimento religioso, o ativismo social, etc.

A paz, a serenidade, a harmonia, a gratidão e a compaixão são dimensões análogas desta felicidade, devendo ser vistas como dimensões necessárias ao bem-estar e, consequentemente, existe harmonia no local de trabalho.



Paulo Vieira de Castro

Diretor do Dep. de Bem-estar nas organizações I-ACT - Institute of Applied Consciousness Technologies – E.U.A.  
paulo@conscioustech.com