

Título: Gente feliz

Veículo: Revista Mais - Pão de Açúcar **Seção:** *** **Centimetragem:**

Página: 14 a 19 **Data:** 01/02/2010 **Valor:**

bate-papo



GENTE FELIZ

*Em uma conversa franca, **Abílio Diniz** fala sobre os princípios que levaram o empresário a alcançar o equilíbrio e mudar de vida*

Por Paulo Lima

"O QUE ACONTECEU, DE REPENTE, FOI A ABERTURA PARA A OPORTUNIDADE DE MUDAR. Surgiu a vontade de experimentar um novo caminho e, com isso, a mais significativa descoberta foi a de que a virtude está do outro lado. Está na bondade, na humildade, na tolerância, e não na força, na arrogância." A frase mostra que Abílio Diniz definitivamente mudou sua própria vida. Empresário, pai de família, esportista incansável. Esses papéis do presidente do conselho de administração do Grupo Pão de Açúcar são conhecidos há décadas. Mas o que talvez você não saiba é que, depois dos problemas pessoais e profissionais pelos quais passou na virada dos anos 80 para os 90, o filho de seu Valentim e dona Floripes nunca mais foi o mesmo. "A dor e a tristeza foram grandes. Mas, ao mexer com toda a minha estrutura emocional, veio uma mudança enorme. Mudei muito e sei que para melhor." A virada pessoal que trouxe a capacidade de reconhecer eventuais fraquezas e aceitar diferenças foi fundamental para que Abílio não apenas reerguesse o

Pão de Açúcar, mas também catapultasse a empresa a um patamar que, há duas décadas, em meio às turbulências que o grupo enfrentava, parecia impossível.

"Viver é aprender", diz o ditado. No meu caso, esse aprendizado me transformou num homem muito mais sereno, tranquilo e humilde do que eu jamais havia sido até meus 52 anos – e é justamente esse caminho que pretendo compartilhar", explica o administrador, sobre o que o motivou a escrever o livro *Abílio Diniz, Caminhos e Escolhas – O Equilíbrio para uma Vida mais Feliz*. O empresário está convencido de que, a despeito do poder e do dinheiro, o que conta mesmo na vida são a felicidade e o bem-estar. Com 73 anos completados agora em dezembro, Abílio acaba de ganhar mais um filho de sua mulher, Geyze, e curte gostosamente os 15 netos que os quatro frutos de seu primeiro casamento lhe deram. Na entrevista a seguir, Abílio fala de seu processo pessoal de mudança e dos pilares que elegeu e solidificou para ter uma vida muito melhor. Os mesmos que inspiram a companhia que ele dirige e a nova *Revista Mais*, que você conhece agora.

Abílio, hoje você está muito focado na qualidade de vida, mas nem sempre foi assim, né?

Não, eu chegava a dizer a meus amigos que nunca ligava a seta do meu carro porque não tinha que prestar contas a ninguém sobre o lado para o qual eu estava indo. Pensava assim: "O mundo é mau e as pessoas são más até que me provem o contrário. Parto desse princípio, assim não crio ilusões e não tenho desilusões". Aí teve uma época que parti para o oposto: "Todo mundo é bom, e todas as pessoas são boas até que me provem o contrário". Hoje sei que vale o equilíbrio em tudo na vida.

"Hoje tenho certeza de que a felicidade está em nós. Depende de nossa vontade e de nossas atitudes"

E como foi essa mudança? Foi a partir dela que começou a ganhar corpo o conjunto de princípios, os pilares que você propõe em seu livro como o seu caminho para uma vida com mais equilíbrio?

Sim, na fase que veio após os problemas que enfrentei [o racha familiar, as dificuldades econômicas do grupo e o sequestro] passei a dedicar-me à observação daquilo que seria o mais importante da vida: ser feliz. Todos deveriam preocupar-se objetivamente em ser feliz. Por que não? Hoje tenho certeza de que a felicidade está em nós. Depende de nossa vontade e de nossas atitudes. Passei a observar uma série de coisas extremamente importantes para quem busca uma vida melhor. Por exemplo, o esporte voltado não apenas para a competição ou para a estética, mas para uma qualidade de vida melhor. A nutrição, aliada ao esporte, à saúde e ao bem-estar. A administração do tempo e o estabelecimento de prioridades. E vai além: após minha abertura para mudanças, dei muito mais espaço para o amor, para a espiritualidade e para a busca do autoconhecimento.



bate-papo



Melhorou a sua capacidade de lidar com o stress?

Olha, já fui muito estressado, não tinha consciência dos meus limites. Queria fazer tudo, trabalhar 15 horas por dia, fazer esporte adoidado, ter minha vida particular, ver meus filhos, assistir ao meu futebol... enfim, fazer todas as coisas, ao mesmo tempo e na maior intensidade. A intenção era boa, mas é evidente que não dá, e aí vem a frustração. É como você querer colocar 12 garrafas numa caixa de seis. Não dá. Com nosso dia é a mesma coisa, não tem hora que dê conta. E aí não queira culpar os outros, porque são os seus limites, você é que tem de conhecê-los, aprender a dizer não. O primeiro "não" é pra você mesmo. Diga não às tarefas impossíveis que você se propõe. Depois diga não para outras pessoas, se for o caso até para seu chefe. Se não entendermos isso, vamos continuar acreditando que o stress é circunstancial, que está à volta da gente, e ele não está. Está, sim, dentro da gente, e temos que aprender a administrar isso.

Você tinha fama de ser uma pessoa bem difícil...

Eu brigava em partidas de polo, no trânsito, na garagem do prédio se alguém ocupasse minha vaga... enfim, reagia com agressividade diante de qualquer conflito. Eu era assim e isso parecia imutável. Hoje, após todo esse processo pelo qual passei, aprendi a conviver harmoniosamente com as diferenças dos outros. E é muito melhor viver assim.

Nesse processo, você chegou a fazer terapia?

Sim, fiz terapia em diversas ocasiões de minha vida e isso ajudou muito para o autoconhecimento. Continuo fazendo como forma de buscar crescimento.

Talvez muita gente estranhe um grande empresário eleger o amor como um dos pilares da vida... O que é exatamente esse sentimento na sua visão, como você define essa coisa tão importante?

Falo do amor de uma forma mais ampla e abrangente do que o amor pelas pessoas, pelos nossos pais, filhos, família, pela nossa mulher.



Na página ao lado, Abílio durante uma partida de futebol amador como goleiro. Acima, em sentido horário, acelerando em uma prova de motonáutica; com Pedro Paulo na Fórmula Ford; jogando polo; e fazendo alongamento no clube Pinheiros, em São Paulo



Abílio, há uma tendência de inibir o amor em certos ambientes... O que se vê por aí são pessoas tentando abafar esse sentimento, como se ele fosse uma espécie de demonstração de fraqueza... Como esse sentimento entra no ambiente profissional?

As pessoas me perguntam: "Você é empresário, um profissional, como é que põe amor nas suas coisas?... Poxa, você ama seus concorrentes?". Olha, não preciso necessariamente amar meus adversários, mas vou no mínimo respeitá-los. Você precisa pôr amor no trabalho, mas isso não significa que não seja exigente, não busque resultados. A responsabilidade exige que a companhia seja agressiva, se esforce, seja competitiva. Mas posso pôr amor nisso.

Alimentação é outro de seus pilares. Você pode falar um pouco da influência daquilo que você ingere no seu estado de espírito?

A alimentação tem a capacidade de influenciar no seu humor, na maneira que você se conduz. É impossível uma pessoa ficar alegre e bem-humorada com fome, por exemplo. Da mesma forma que há desconforto se você come muito, se está pesado ou obeso. Influi no seu temperamento, no humor, na autoestima.

Falo como uma forma maior, energia, como força. Se você tem uma profissão e faz isso com amor ou se pratica um esporte com amor, gostando mesmo do que faz, e não fazendo apenas porque precisa trabalhar e ganhar dinheiro, você terá um instrumento de viabilização de suas conquistas e vai ser muito mais eficiente em tudo.

E aí entra também o amor-próprio?

Claro. Temos que começar gostando de nós mesmos. Quem tem de gostar mais de nós somos nós mesmos. Isso significa ser egoísta? De jeito nenhum, porque, na medida em que você gosta de você mesmo, consegue um equilíbrio e uma autoestima grandes, e tudo fica melhor. Deus nos fez saudáveis, seres perfeitos. Temos que tomar conta de nós mesmos, gostar de nós. E, gostando de nós, abrimos nossa capacidade para gostar de outras pessoas.

bate-papo



Em sentido horário, Abílio com a mãe no Cristo Redentor, Rio; ao lado dos pais; e aos 7 anos

possível". Olha, como pão com bolachinha de fibra mesmo e acho gostoso, é uma característica minha. Mas claro que gosto de um churrasco, de lasanha, de pizza... adoro pizza, acho sensacional. E, se passo um fim de semana na fazenda e estão fazendo churrasco, também aceito. Sei que não é o ideal, mas aceito normalmente. Quer comer uma pizza com os amigos e tomar uma cervejinha? Legal, faça isso. Mas não todo dia, no outro dia se for sair de novo vá a um restaurante que tenha salada ou alguma outra coisa leve. O que defendo sempre é: não faça sacrifícios, mas preste atenção no que você está fazendo.

Como é mesmo aquela sua história da maratona, que é boa para ilustrar a questão do equilíbrio?

Ah, sim. Hoje a humanidade combate a gordura, está absolutamente comprovado que obesidade é muito ruim para o organismo, acarreta uma série de doenças e problemas. Mas todo radicalismo é ruim. A pessoa ingerir pouca gordura é o ideal, mas levar isso ao exagero é ruim. Teve esse episódio que você citou, que ilustra bem isso. Eu estava me preparando pra uma das várias maratonas que já fiz. Meu nutricionista sugeriu que nas semanas antes da prova eu baixasse de 77 para 72 quilos, assim não precisaria carregar 5 quilos "extras". Reduzi o peso e fui lá, eu estava só com 2,8% de gordura corporal. E o que aconteceu? Iniciei muito bem, correndo leve, num ritmo muito bom, mas antes dos 30 quilômetros eu "quebrei"... Não foi uma quebra definitiva, não abandonei a prova, mas tive muita câibra, e olha que não foi nem na perna, foi no abdome, caso típico da falta de combustível, como um carro que fica sem gasolina ou o avião que entra em pane seca. Ou seja, todo radicalismo traz problemas.

Já que estamos falando de atividade física, como o esporte casa com seu dia a dia de empresário?

O esporte tem muito a ver com minha vida como executivo. Saio para um dia de trabalho e volto tranquilo. Muito da minha determinação, da minha disciplina, está

Você é o que você come?

Tem gente que fala isso, não sei se é uma frase extremista, mas a alimentação tem muito a ver com seu estado psíquico, com a força de seu organismo, sua possibilidade de realizar coisas. A alimentação é o combustível da sua máquina, a energia que damos pra ela.

Mas você se permite sair da rigidez de vez em quando? Comer uma pizza ou tomar uma cervejinha?

Pois é, o pessoal fala: "O cara que come pão com fibra e gosta não tem paladar, não é



Em sentido horário, com a mulher, Geyze; com João Paulo, Ana Maria, Adriana e Pedro Paulo; ao lado de Samuel Klein; ninando a filha Rafaela



Ouindo você falar, parece que tem controle sobre tudo. É assim mesmo?

Na verdade não existe nada sem risco. Viver é um risco. A sabedoria é você lidar, quantificar o risco, confrontar com o benefício e decidir qual é o tamanho do risco que você quer correr e se isso compensa. De novo, passa pelo equilíbrio.

no esporte, mas também na vida empresarial. Onde começou, se no esporte ou no outro lado, pouco importa, mas é tudo inter-relacionado. Na medida em que você faz esporte, coloca mais disciplina na sua vida, prepara sua cabeça, seu corpo... e isso se transfere para a vida empresarial, ajuda na formação do líder. Um lado aperfeiçoa o outro e vice-versa, não há dúvida nenhuma.

Aí entra o planejamento que você costuma mencionar bastante, não?

Sem dúvida. Temos que ser o condutor do carro que é nossa vida. Organização, planejamento, agenda, é isso: você dirigindo um carro, decidindo para onde e como vai. O importante é termos essa consciência com todos os nossos papéis e atividades na vida. É importante para atingir o equilíbrio, e não apenas o profissional. Quando a gente planeja não vai de carona na vida. Planejar é conforto, deixa você saborear mais os momentos. Se você não planeja, acaba perdendo mais tempo com as obrigações, e não com as coisas que trazem felicidade.

Muita gente deve pensar que para você é fácil falar, porque tem muito dinheiro, um grande conforto material...

As pessoas colocam a felicidade atrelada à capacidade de ser rico, de acumular riqueza. Sei que pode parecer falso vindo de mim, mas não é assim. Pense um pouco na quantidade de pessoas ricas e que não são felizes. Todo mundo sabe disso. Claro que ter dinheiro é importante. Mas você não é feliz porque é rico. Posso dar inúmeros exemplos de gente muito simples que é feliz. Dizer que o cara é feliz porque é rico não condiz com a realidade.

Para finalizar, tem alguma palavra ou frase que sintetize toda essa sua nova fase da vida?

Sou um grande colecionador de frases e palavras. Algumas são minhas, outras gosto tanto que adotei para a vida. Muitas delas podem ser vistas nas paredes do auditório e da sala de reuniões da sede do Pão de Açúcar. A principal é a humildade. Ela, hoje, faz parte da nossa cultura e é uma das forças que têm possibilitado o permanente crescimento da empresa. O Pão de Açúcar foi construído duas vezes e sua reconstrução foi muito mais difícil do que a construção. O sucesso é envolvente e por isso jamais podemos perder a humildade. 🐾

“Você precisa botar amor no trabalho, mas isso não significa que não seja exigente, que não busque resultados”