

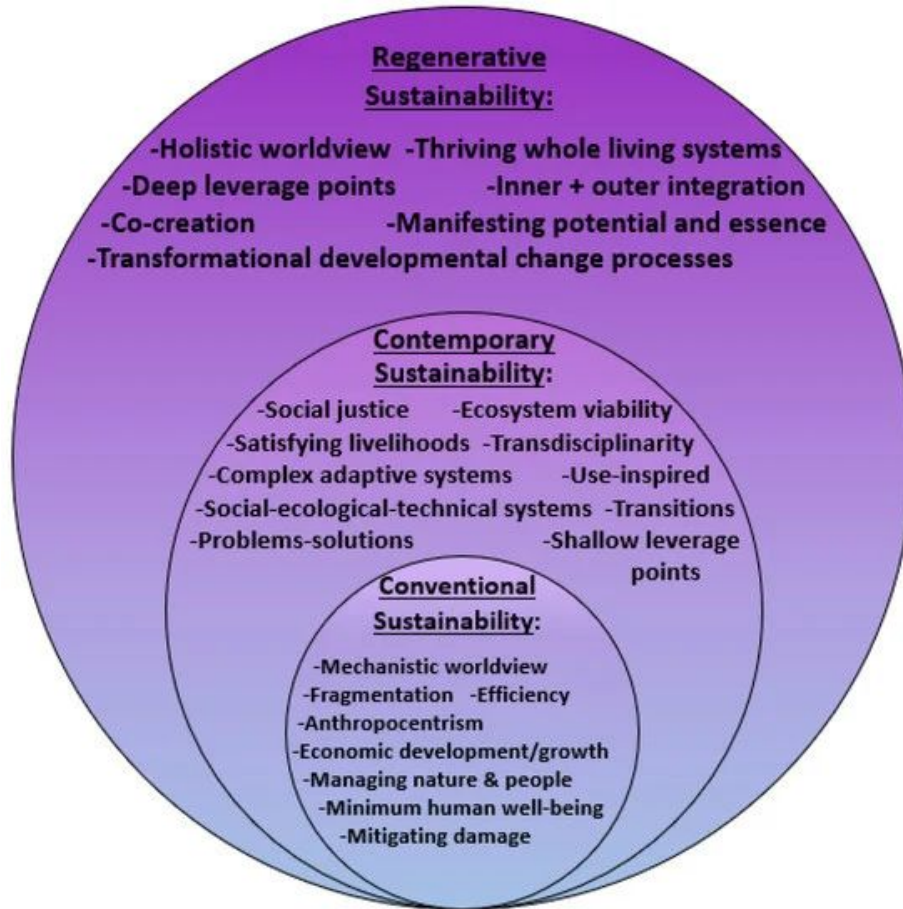
A Integração da Dimensão Interior e Exterior da Sustentabilidade

Referências para aplicação em facilitação, projetos e
políticas públicas

Diego Baptista - 27/06/23

diegohsbaptista@gmail.com

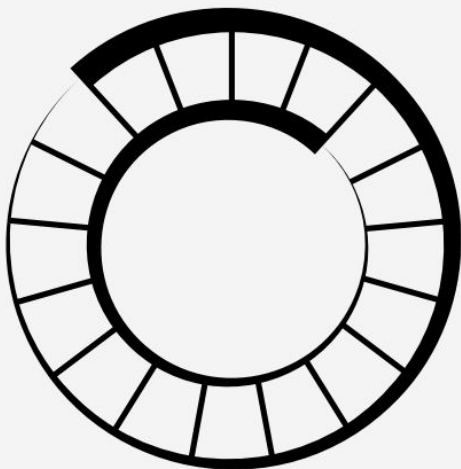
41988355136



“A “sustentabilidade regenerativa” tem sido chamada de próxima onda de sustentabilidade e representa uma visão de mundo necessária e uma mudança de paradigma para a sustentabilidade. Inclui e transcende a sustentabilidade convencional e contemporânea, adotando uma visão de mundo holística. Uma visão de mundo holística, ao invés de ser fixa, promove a capacidade de integrar e transcender paradigmas, que é o ponto de alavancagem mais profundo dos sistemas e, portanto, absolutamente necessário para a sustentabilidade. A sustentabilidade regenerativa vê os seres humanos e o resto da vida como um sistema autopoietico no qual os processos de mudança de desenvolvimento manifestam a essência e o potencial únicos de cada lugar ou comunidade. O objetivo aspiracional da sustentabilidade regenerativa é manifestar sistemas vivos prósperos e prósperos (ou seja, sistemas adaptativos complexos) no sistema individual ao global totalmente integrado. Ele exige que os humanos vivam em alinhamento consciente com os princípios de integridade, mudança e relacionamento dos sistemas vivos, como faz a natureza. A crença de que isso é possível e um objetivo lógico, necessário e desejável baseia-se em conhecimentos científicos recentes em ecologia, física quântica, teoria de sistemas, teoria da mudança do desenvolvimento, psicologia, neurociência, design, planejamento e sustentabilidade, bem como em estudos mais antigos formas de conhecer e estar no mundo (ou seja, conhecimentos e práticas indígenas, tradições espirituais orientais e filosofias).”

Inner Development Goals

Phase 2 Research Report



Co-funded by the
European Union
of the European Union

Uma pergunta que às vezes recebemos é em qual teoria ou estrutura baseamos nossa perspectiva de desenvolvimento além da estrutura do IDG. O que queremos dizer quando dizer desenvolvimento interior? Suponhamos que tenhamos uma certa visão do que é desenvolvimento, além disso, deve levar ao desenvolvimento das habilidades do IDG e à abordagem dos ODS.

Não estamos otimizando para algo muito limitado quando sabemos que o desenvolvimento é tipicamente orgânico, aberto e imprevisível? Não seria arrogância reivindicar que entendemos o desenvolvimento interior e promovemos esse desenvolvimento para outros?

Uma forma de responder a esta pergunta vem da análise das respostas da pesquisa do ponto de vista do treinador, que é a base do kit de ferramentas. Isso envolveu **quase 400 descrições de diferentes métodos** que eles aplicam para promover o desenvolvimento interior dos participantes. Perguntamos sobre o que eles são baseados, o evidência de que funciona e o resultado pretendido.

A primeira pergunta resultou em pelo menos dez clusters diferentes ou “direções” de desenvolvimento. Uma direção de desenvolvimento é baseada em certas suposições sobre o que significa desenvolver, como pode ser apoiado e como funcionam.

Intervenções baseadas em mindfulness e métodos e práticas relacionados	Este grupo de desenvolvimento inclui métodos ou práticas como intervenções e treinamento 'baseados em mindfulness' ou 'informados em mindfulness' (como Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)) que ajudam a desenvolver mindfulness e compaixão como base para cultivar outras qualidades internas que se relacionam aos cinco clusters dos IDGs. A atenção plena e as práticas baseadas na atenção plena estão bem estabelecidas na pesquisa psicológica e são amplamente praticadas em diferentes campos. Envolvem regular a atenção, desenvolver maior receptividade e consciência e criar alguma distância dos próprios pensamentos, emoções e impulsos. Dessa forma, a pessoa será capaz de responder ao mundo de forma mais consciente ou intencional e além do nível individual, em vez de reagir cegamente ou ficar preso a padrões habituais.
Abordagens baseadas no desenvolvimento de adultos	Várias respostas mencionam métodos e ferramentas de avaliação com base na área de pesquisa da psicologia do desenvolvimento adulto e incluem métodos como o processo de Imunidade à Mudança, o ciclo virtuoso de aprendizado de Lética, gerenciamento de polaridade e pensamento dialético. O campo influenciou essas questões devido ao seu forte foco no desenvolvimento interno e uma das áreas significativas de interesse e aplicação do campo é como abordamos questões complexas de sustentabilidade.
Desenvolvimento e prática de liderança	O desenvolvimento da liderança é o que geralmente associamos ao desenvolvimento interior em ambientes organizacionais. Abordagens que abordam a sustentabilidade incluem diferentes vertentes de autoliderança e abordagens baseadas em estudos acadêmicos de liderança, como liderança transformativa, liderança servidora, liderança artística, liderança sistêmica, liderança sustentável, liderança regenerativa etc.
Métodos baseados em grupo, equipe ou família	A maioria dos métodos mencionados na pesquisa é realizada em grupos, mas visa principalmente o desenvolvimento individual. Os métodos deste cluster visam desenvolver o grupo e não o indivíduo. Isso é feito por meio de abordagens de inteligência coletiva, métodos de construção de confiança e espaços seguros, métodos de negociação, promovendo a escuta, diálogo e comunicação, abordagens colaborativas e desenvolvimento de equipes. Exemplos de métodos mencionados aqui são constelações sistêmicas, relacionamento autêntico e circular.
Métodos organizacionais ou baseados em valores	Essas abordagens visam desenvolver a organização como um todo ou a cultura em uma escala maior. O design organizacional é considerado por alguns como uma forma de promover o desenvolvimento interno e, mais especificamente, novas formas de auto-organização com abordagens como Holocracia, Sociocracia, organizações de desenvolvimento deliberado e fornecer feedback avaliando a cultura e os valores na organização ou um país.

Abordagens baseadas na ciência da sustentabilidade	<p>Esse cluster pode ser encontrado em cursos universitários ou profissionais ou outras formas de disseminação de pesquisas e conhecimentos das ciências da sustentabilidade, que são amplamente baseadas no pensamento sistêmico. As abordagens tradicionais de aprendizagem concentram-se principalmente na transmissão de conhecimento e perspectivas em torno de abordagens científicas para a sustentabilidade, que também são expressas nos ODS. Cursos ou programas universitários (por exemplo, programas de nível de mestrado) são os mais articulados nas respostas da pesquisa. É importante ressaltar que eles são cada vez mais combinados com abordagens de aprendizagem transformadoras e incluem métodos de outros clusters, como coaching, liderança ou abordagens baseadas em mindfulness.</p>
Pensamento sistêmico e teoria da complexidade	<p>Este cluster de desenvolvimento é baseado no pensamento sistêmico e na teoria da complexidade. Esses grandes campos são frequentemente aplicados em contextos de sustentabilidade para dar sentido à complexidade dos desafios e da mudança de sistemas. Essas perspectivas são muitas vezes informadas e contribuem para várias das outras direções.</p>
Abordagens espirituais e transpessoais	<p>Alguns entrevistados propõem abordagens com raízes históricas em tradições religiosas ou de sabedoria com foco em alcançar a auto-realização, a transcendência ou a concepção oriental de iluminação. Essas influências também podem ser encontradas no cluster de atenção plena mencionado e métodos relacionados, e há semelhanças em sua ênfase no desenvolvimento de abertura, autoconsciência e presença. Aqui encontramos exemplos de meditação ou práticas contemplativas, engajando-se na filosofia budista ou em abordagens mais contemporâneas.</p>
Abordagens baseadas em “embodiment”	<p>Esses métodos e abordagens se concentram no desenvolvimento do corpo por meio de exercícios físicos, com, por exemplo, algumas formas de Yoga relacionadas a posturas corporais, ou usando o corpo como instrumento, por ex. consciência dos sistemas. A psicoterapia corporal, a terapia dramática, várias abordagens para aumentar a consciência corporal e o conhecimento implícito e tácito são mencionados aqui. A incorporação é frequentemente usada como um componente em outras abordagens e métodos, como em diferentes formas de liderança incorporada.</p>
Trabalho de trauma	<p>Este cluster de desenvolvimento final contém trabalho e práticas de trauma para lidar com o trauma nos níveis individual e coletivo. Foi a menos representada em termos de número de respostas. O desenvolvimento dessa perspectiva significa curar e reintegrar as partes de si mesmo que foram desassociadas de uma experiência traumática. Isso foi incluído nas respostas com exemplos de aplicação de práticas simples, como refúgio ou sessões de terapia de trauma.</p>

THE ROLE OF INNER DIMENSIONS AND TRANSFORMATION IN SUSTAINABILITY

Contemplative Sustainable Futures

RESEARCH

Our research on the role of inner dimensions and spheres of inner-outer transformation in sustainability includes theoretical and empirical studies on: social values, beliefs, paradigms and associated cognitive/emotional capacities and virtues, such as awareness, consciousness, compassion, empathy and mindfulness.

[More Info](#)

EDUCATION

Our education on the role of inner dimensions and transformation in sustainability includes courses on 'Sustainability and Inner Transformation', 'Psychology and Climate Change', PhD education, and contemplative learning activities, such as Practice Labs. They are closely linked to our research activities.

[More Info](#)

NETWORKING

Our networking activities involve cooperation with other scholars and practitioners and the development of a database of stakeholders, projects and resources on inner dimensions and transformation in sustainability. They provide a platform for sharing and mutual support. Please feel free to sign up for our newsletter.

[More Info](#)

**LUCSUS**CENTRE FOR SUSTAINABILITY
STUDIES

Search this site

Search

Listen

[Home](#) [About](#) [Research](#) [Education](#) [Impact](#) [Contact](#)[Start](#) > [Staff](#) > Christine Wamsler

Christine Wamsler

Professor, Docent, appointed Excellent Teaching Practitioner (ETP)

CONTACT DETAILS

Email: christine.wamsler@LUCSUS.lu.sePhone: [+46 46 222 80 80](tel:+46462228080)

ORGANISATION

LUCSUS (Lund University Centre for
Sustainability Studies)

Visiting address: Josephson,

Biskopsgatan 5, Lund

Room number: Josephson, 219

Service point: 59

WEBPAGE

[Christine Wamslers profile in Lund
University research portal](#)

OTHER AFFILIATIONS

Profile area member

LU Profile Area: Nature-based future
solutions

Research Areas

Sustainable cities, climate change mitigation and adaptation, climate policy mainstreaming, climate policy integration, disaster risk reduction, disaster management, urban governance and planning, collaborative governance, city-citizen collaboration, citizen participation, resilience, sustainability and wellbeing, sustainability transformation, inner development goals, inner transformation, inner transition.

Research

Christine Wamsler is a Professor of Sustainability Science at Lund University Centre for Sustainability Studies (LUCSUS).

Short bio

Christine Wamsler is Professor of Sustainability Science at Lund University Centre for Sustainability Studies (LUCSUS), Founder of the Contemplative Sustainable Futures Program, a Mind & Life Fellow, an Honorary Fellow of the Global Urbanism



Inner Transformation and Sustainability with Christine Wamsler, PhD

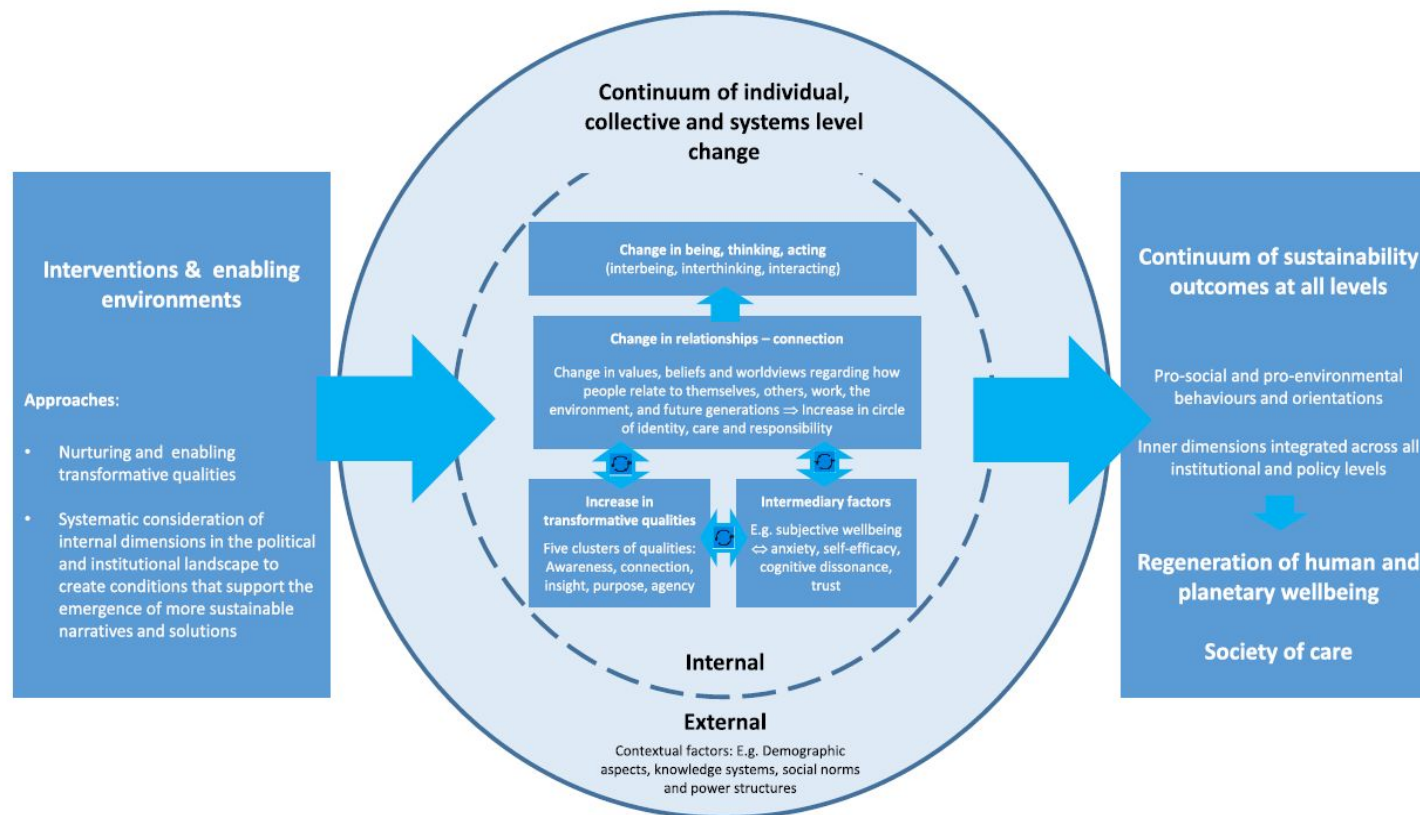
https://www.youtube.com/watch?v=MLm8Axa_eyE

CULTIVANDO CAPACIDADES INTERNAS

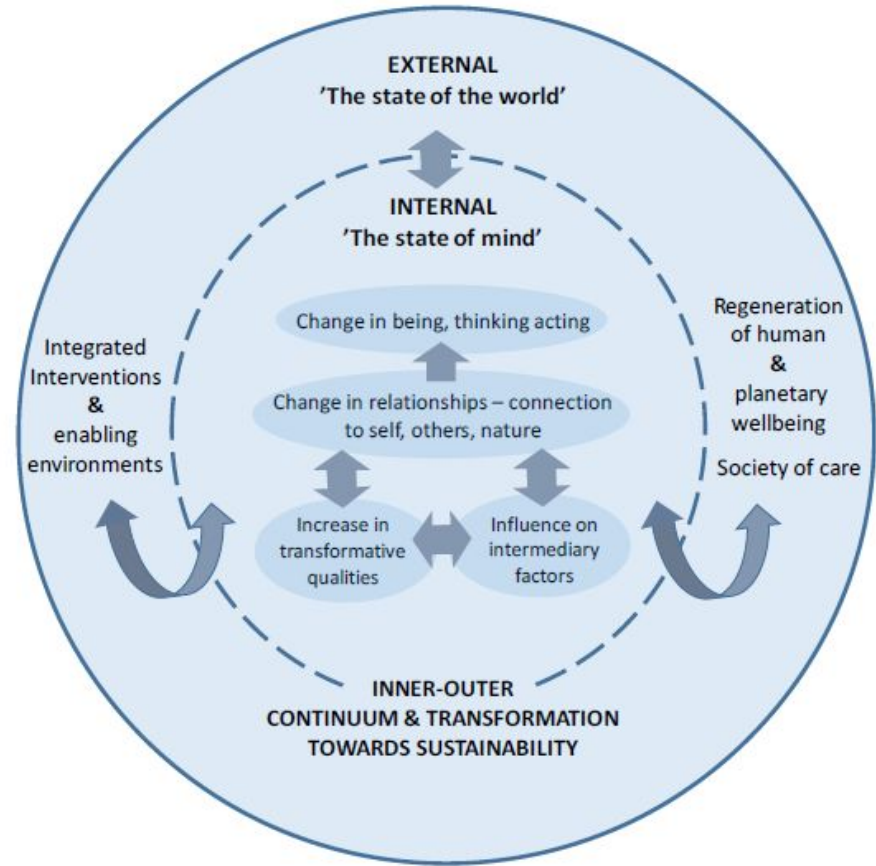
- **Consciência:** nossa consciência dos fenômenos internos e externos, que influencia a maneira como vemos e nos relacionamos com nós mesmos e com o mundo: os outros, a natureza e as gerações futuras. Cultivar a consciência leva a um círculo crescente de identidade, cuidado e responsabilidade.
- **Capacidades internas:** consciência individual e coletiva, mentalidades, crenças, valores, visões de mundo e qualidades e habilidades cognitivas, emocionais e relacionais transformadoras associadas. O cultivo de capacidades internas pode permitir um aprofundamento ou expansão da consciência individual e coletiva que pode apoiar sistemas alimentares regenerativos.
- **Qualidades e habilidades transformadoras:** qualidades e habilidades cognitivas, emocionais e relacionais que demonstraram apoiar o cultivo de valores, crenças e visões de mundo individuais e coletivos sobre como as pessoas se relacionam consigo mesmas, com os outros, com o trabalho, com o meio ambiente e com as gerações futuras que podem apoiar sistemas alimentares regenerativos.
- **Abordagens de consciência integram a consideração e o cultivo de capacidades internas em intervenções em todos os níveis:** individual, grupal (coletivo) e institucional (sistema). Essas abordagens geralmente alavancam certas práticas de consciência.
- **As práticas da consciência cultivam ativamente as capacidades interiores.** Eles incluem uma vasta gama de práticas contemplativas mente-corpo, muitas vezes enraizadas em uma variedade de tradições baseadas na sabedoria, bem como práticas e processos psicológicos, cognitivo-comportamentais, educacionais, de comunicação e liderança.

Qualidades/capacidades transformadoras

- **Consciência:** A capacidade de enfrentar situações, pessoas, outros e os próprios pensamentos e sentimentos com abertura, presença e aceitação. Isso engloba conceitos como presença, atenção, autoconsciência e autorreflexão, flexibilidade psicológica/cognitiva e resiliência. Estas, por sua vez, estão relacionadas a qualidades como equanimidade, discernimento, capacidade de ouvir e se comunicar e abertura para mudanças.
- **Conexão:** A capacidade e o desejo de ver e conhecer a si mesmo, aos outros e ao mundo com cuidado, humildade e integridade, a partir de um lugar de empatia e compaixão. Isso inclui conceitos como compaixão (tanto para os humanos quanto para o meio ambiente), empatia, gentileza e generosidade.
- **Insight:** A capacidade de ver, entender e trazer mais perspectivas para uma compreensão relacional mais ampla de si mesmo, dos outros e do todo. Isso se estende a conceitos como tomada de perspectiva, pensamento integral e equitativo e integração de diferentes formas de conhecimento. Há ligações estreitas com as qualidades de humildade, otimismo e esperança.
- **Propósito:** A capacidade de navegar pelo mundo, com base em insights sobre o que é importante (valores intrínsecos e universais). Isso abrange conceitos como a ativação e refletividade dos valores de alguém, senso de propósito, intenções e responsabilidade, orientação futura, orientação de valor intrínseco e sentidos associados de reciprocidade, equidade e solidariedade.
- **Agência:** A capacidade de ver e entender padrões mais amplos e profundos e nosso próprio papel no mundo a esse respeito, e ter intenção, otimismo e coragem para agir sobre isso. Isso inclui um senso de empoderamento e qualidades/habilidades relacionadas que podem promover e aprimorar a cooperação, a cocriação de significado e ação. Existem vínculos estreitos com qualidades como coragem, criatividade, paixão, otimismo e esperança.



O modelo fornece um roteiro para pesquisa sistemática, política e prática que integra a transformação interna e externa. A classificação em interno e externo (interno/externo), que marca a fronteira entre o que está “dentro” (um sujeito) e o que está “fora” (um sujeito), é artificial e aplicada para simplificar. Dimensões internas, como valores, crenças, visões de mundo e paradigmas são, por exemplo, intersubjetivas (por exemplo, socialmente definidas) e qualidades/capacidades são promulgadas (por exemplo, cultivadas e expressas em relação a outros sujeitos e ao mundo em geral). O continuum de resultados de sustentabilidade refere-se a todos os níveis de mudança (consciência, cultura, comportamento, sistemas) e as esferas associadas de transformação (pessoal, prática, política) (cf. Wilber 2005; O'Brien e Sygna 2013).



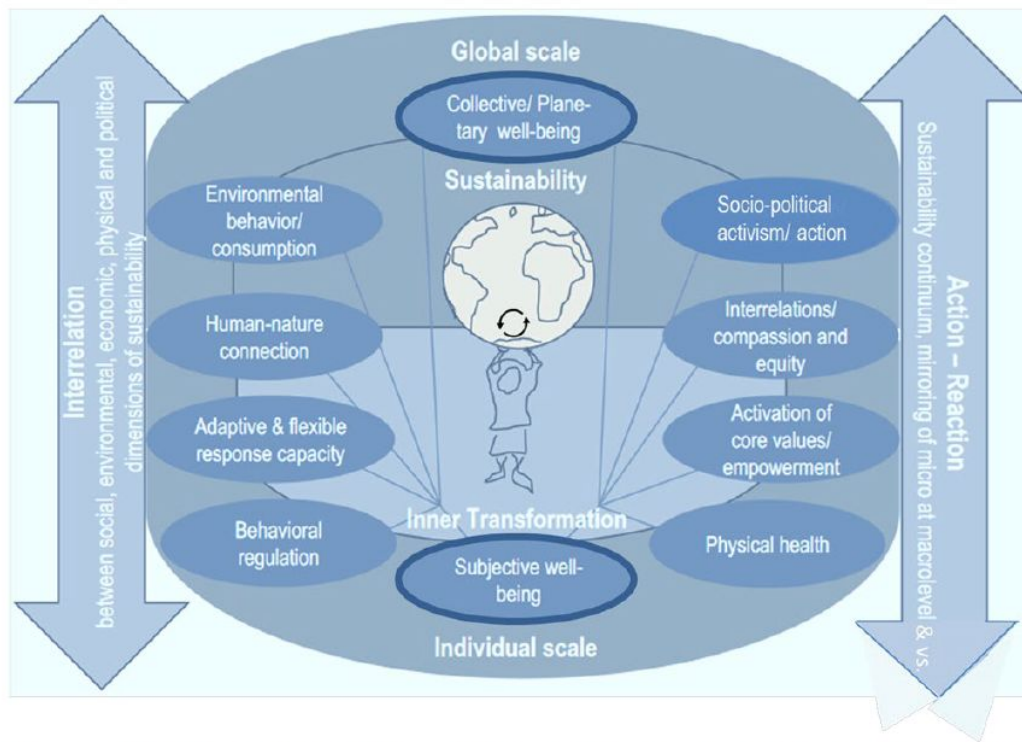


Figure A6: Framework for Contemplative Scientific Inquiry, Practice and Education in Sustainability.

Source: Wamsler 2019, adapted and presented in Wamsler (2021).

Este estudo identificou os principais aspectos relevantes para a atenção plena investigação, prática e educação em sustentabilidade, que foram desenvolvidos em uma estrutura para sistematizar e analisando as interligações entre mindfulness e sustentabilidade do individual à escala global (Fig. 1) Esses aspectos são moldados culturalmente e incluem: (1) bem-estar; (2) ativação de (intrínseco/não materialista) valores fundamentais; (3) consumo e comportamento sustentável; (4) a conexão homem-natureza; (5) questões de patrimônio; (6) ativismo social; e (7) deliberada, flexível e adaptável respostas às mudanças climáticas. A estrutura, portanto, suporta o entendimento de que mindfulness pode ser visto como uma chave conceito para sensibilizar politicamente pessoas e organizações às consequências de estruturas e poder inquestionáveis relações (cf. Senghaas-Knobloch 2014 e “Mindfulness na prática geral de sustentabilidade”). A mindfulness-sustentabilidade pode ampliar o horizonte espacial e ajudam a entender os impactos em comunidades (distantes) que pode ser incongruente com os valores declarados. Entendido Dessa forma, mindfulness não é mais um conceito que só aborda cognições e esquemas cognitivos, mas também promove um senso de comportamento apropriado ou justo (cf. Senghaas- Knobloch 2012). Ele, portanto, preenche a lacuna entre escalas individuais e globais e estruturas sociopolíticas mais amplas



[ABOUT US](#)

[OUR WORK](#)

[RESOURCES](#)

[JOIN THE MOVEMENT](#)

The Conscious Food Systems Alliance (CoFSA)

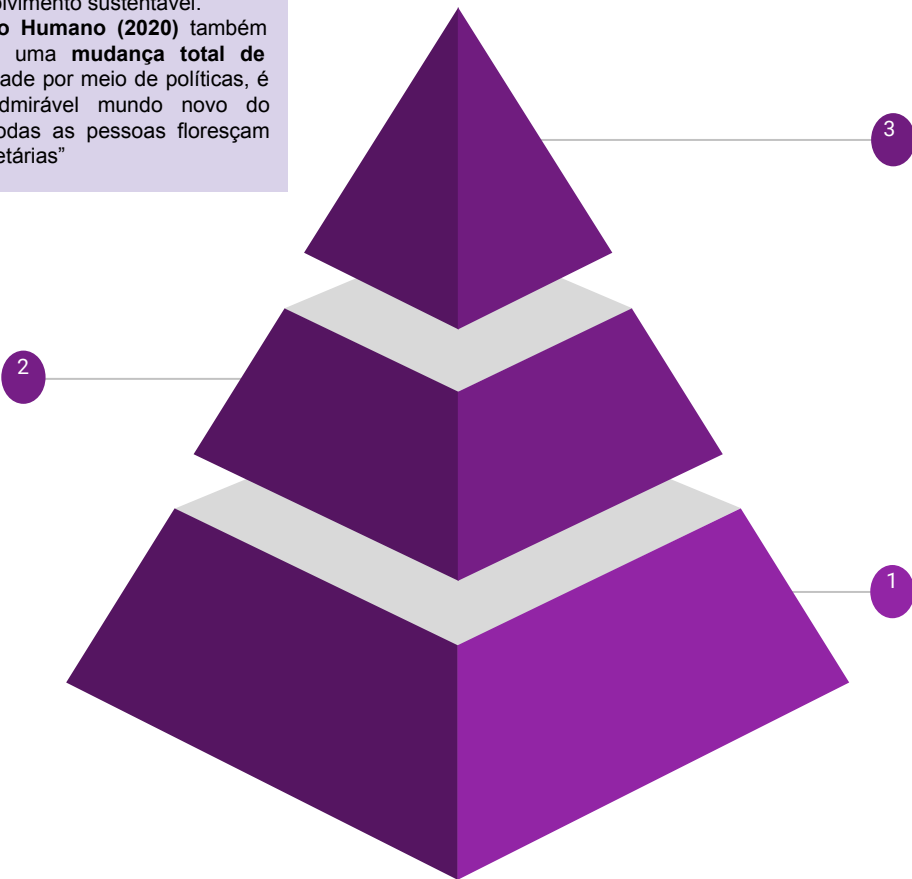
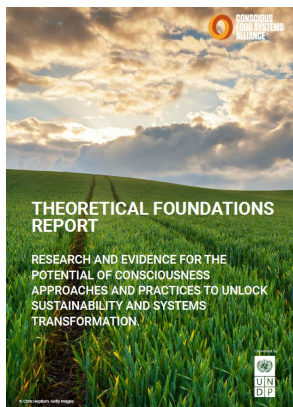
Inner Capacities for Regenerative Food Systems

[READ MORE >](#)

- Os últimos relatórios do IPCC sobre adaptação e mitigação das mudanças climáticas destacam o papel das “**transições internas**” e das **capacidades internas** dos indivíduos, organizações e sociedades como uma alavanca para acelerar a transição no contexto do desenvolvimento sustentável.
- O **Relatório de Desenvolvimento Humano (2020)** também enfatiza que: “Nada menos que uma **mudança total de mentalidades**, traduzida em realidade por meio de políticas, é necessária para navegar no admirável mundo novo do Antropoceno, para garantir que todas as pessoas floresçam enquanto aliviam as pressões planetárias”

Qualidades e habilidades transformadoras

bem como qualidades e habilidades transformadoras associadas (cognitivas, emocionais e relacionais)



Expansão da consciência e mudança de comportamentos

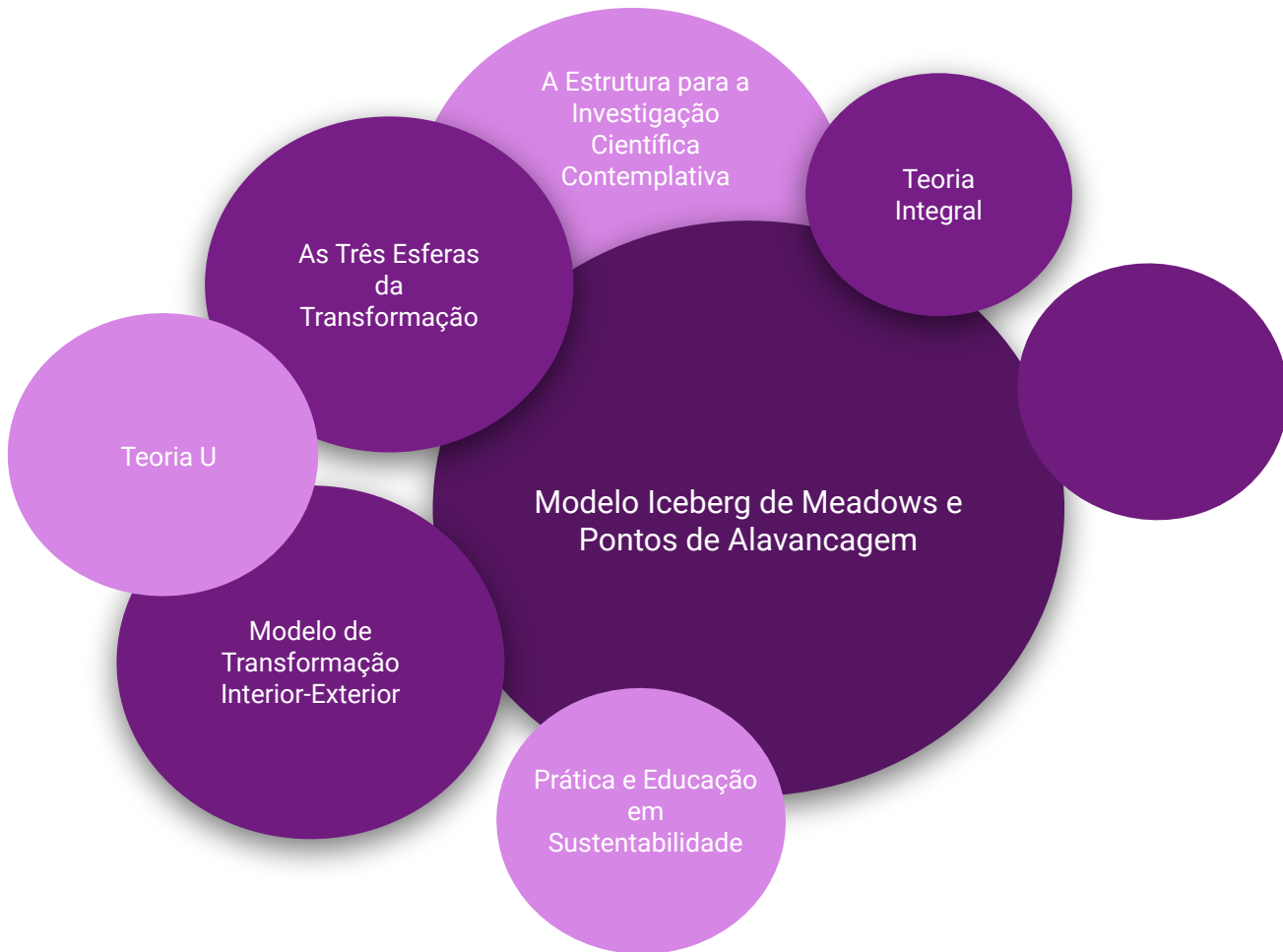
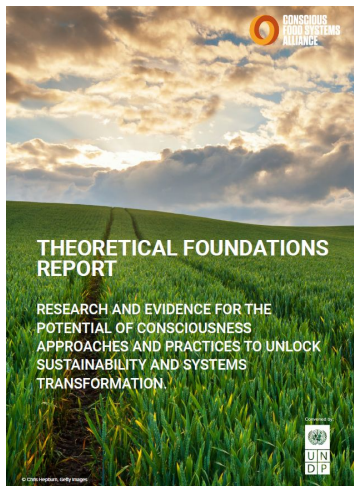
foi identificado como um caminho eficaz para expandir e aprofundar a consciência, de forma a apoiar a sustentabilidade, nutrir certas capacidades internas pode levar a mudanças em nosso comportamento para nos tornarmos mais éticos, mais pró-sociais, conectados e compassivos

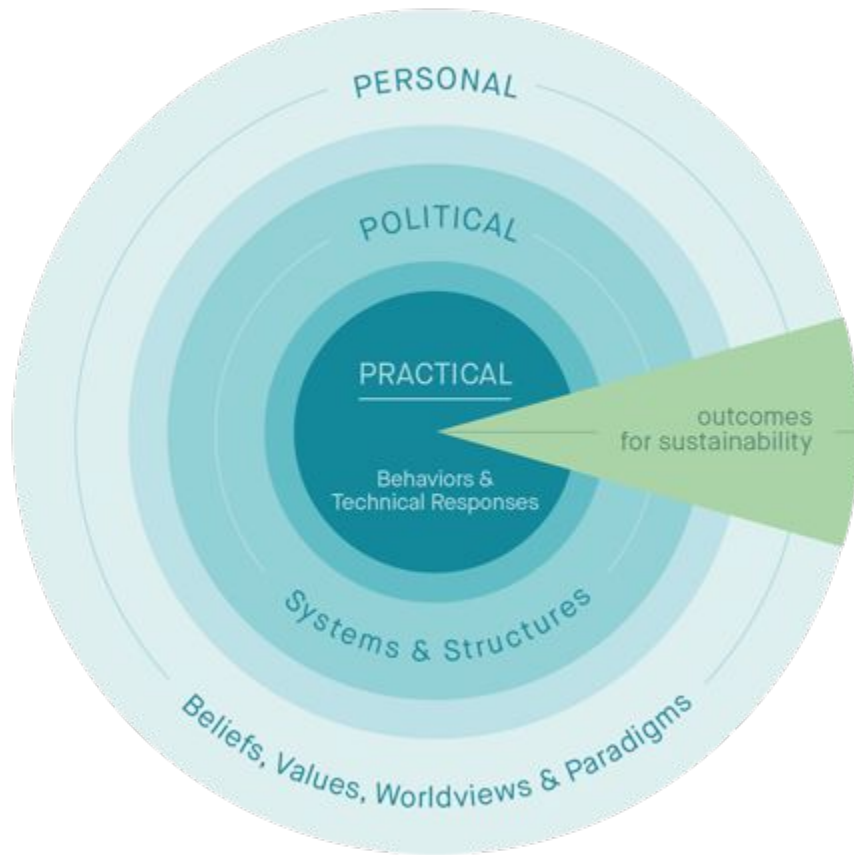
Capacidades internas

O cultivo de capacidades internas - consciência das pessoas, mentalidades, suas crenças, valores, visões de mundo

Fundamentos teóricos e conceituais para abordar as capacidades internas

Essa diversidade de estruturas complementares é útil para o avanço de diversas abordagens e inovação para apoiar a mudança interna, comportamental, cultural e de sistemas.





A esfera prática geralmente recebe mais atenção, pois é onde o progresso em direção às metas pode ser observado e medido. Na esfera prática, as transformações envolvem, na maioria das vezes, aumentar o conhecimento e a expertise, promover a inovação, melhorar a gestão e mudar o comportamento. Por exemplo, as transformações para cidades de baixo carbono podem envolver a redução das emissões de CO₂ de automóveis e ônibus, incentivo ao uso de bicicletas ou transporte público, desenvolvimento de unidades habitacionais passivas que usam pouca energia para aquecimento ou resfriamento e assim por diante. Estas são em grande parte “respostas técnicas” que são desafiadoras, mas não impossíveis.

Esfera política: Transformações práticas podem contribuir diretamente para resultados de sustentabilidade. No entanto, essas transformações são muitas vezes impedidas por sistemas e estruturas maiores que definem as condições para a mudança. Esses sistemas e estruturas se enquadram na esfera política; é aqui que a ação coletiva e os processos políticos podem desafiar os interesses investidos e as relações de poder que mantêm os sistemas e estruturas intactos ou abordar a inércia associada a sistemas que podem ter funcionado bem em contextos anteriores, mas não são mais consistentes com os resultados para a sustentabilidade. Por exemplo, a ação coletiva para estabelecer mais ciclovias e banheiros no local de trabalho pode facilitar um aumento maior no transporte de bicicletas do que apelar para mudanças comportamentais. As transformações na esfera política são fortemente influenciadas pela forma como o sistema é percebido por diferentes atores e grupos.

A esfera pessoal de transformação inclui as crenças, valores, visões de mundo e paradigmas individuais e compartilhados que influenciam atitudes e ações. Estes moldam “visões” individuais e coletivas dos sistemas, que muitas vezes podem explicar estratégias preferidas para transformações práticas. As transformações nessa esfera podem ser poderosas porque muitas vezes levam a novas perspectivas nas relações homem-ambiente. Por exemplo, transformações para visões de mundo que valorizam outras espécies, outros humanos e gerações futuras têm maior probabilidade de apoiar sistemas consistentes com seu bem-estar e identificar transformações práticas que são inclusivas em vez de exclusivas.

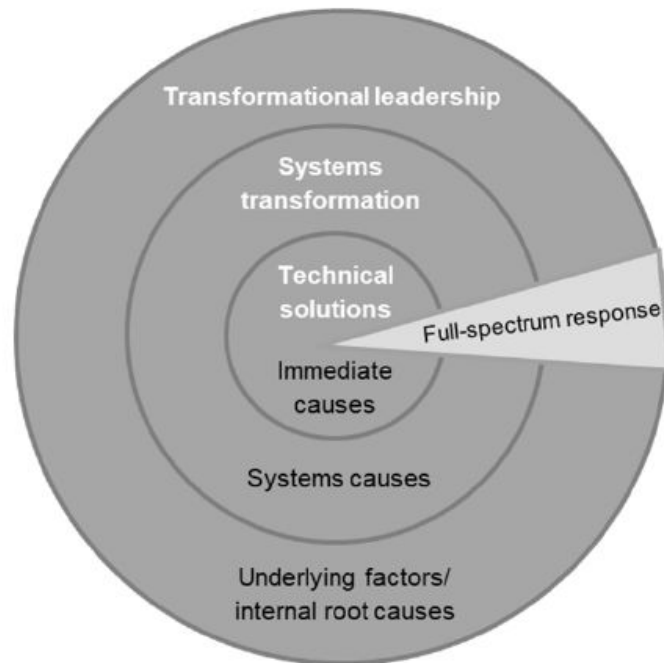
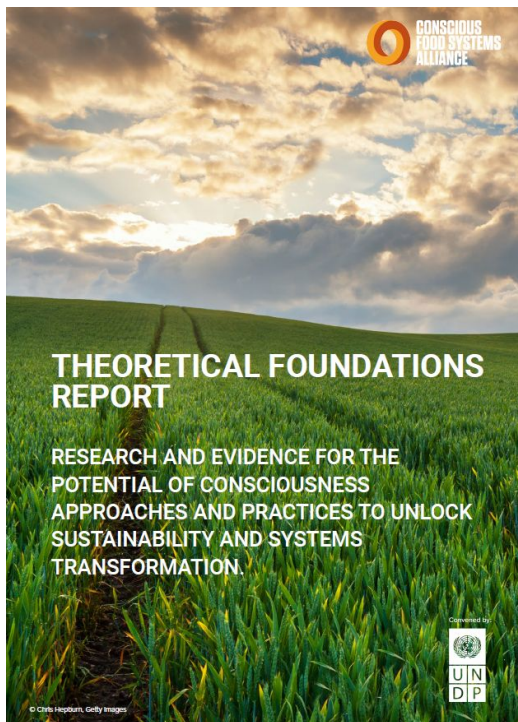


Figure A4: The Conscious Full Spectrum Response Framework. Source: Adapted from Sharma (2007) and Sharma (2017). See also Wamsler and Osberg (2022).

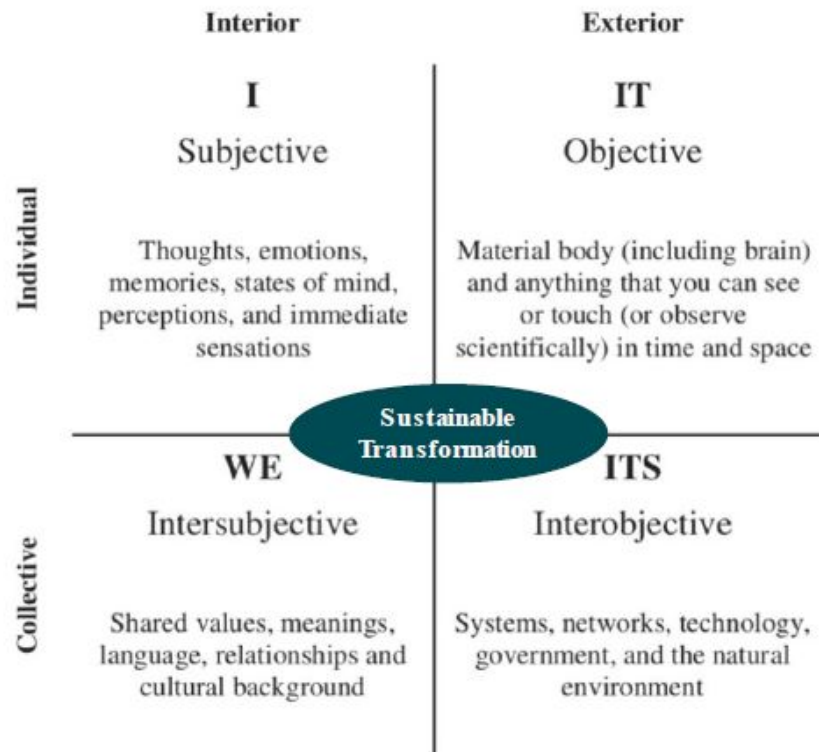
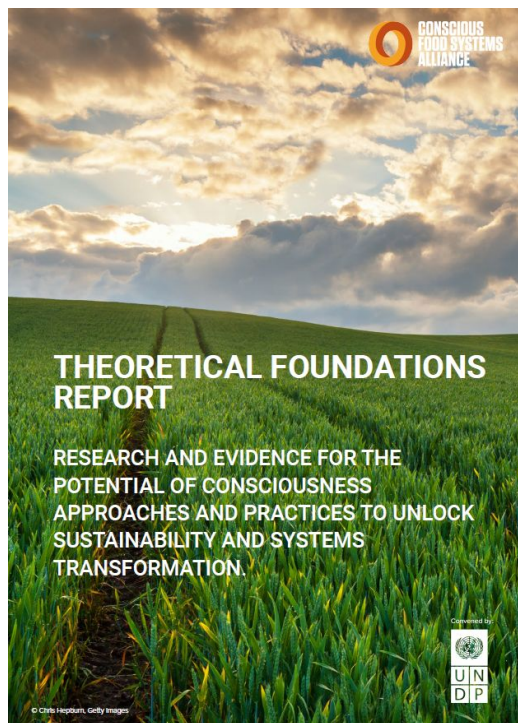
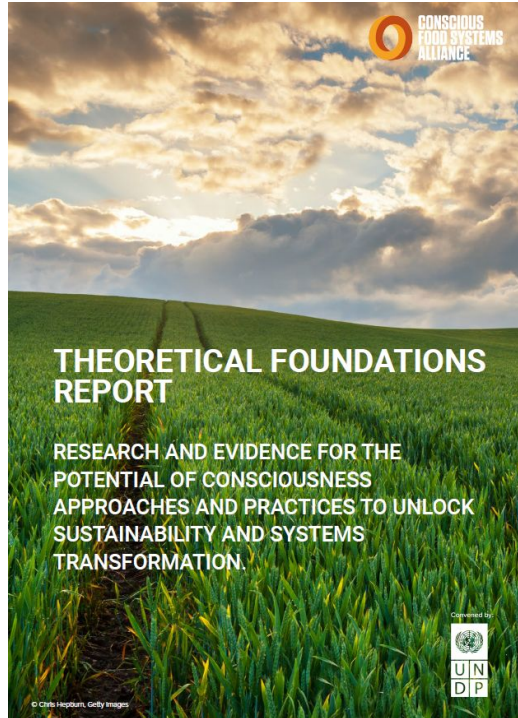


Figure A2: Integral Theory. Source: Adapted from Wilber (1999).



A1: The Iceberg Mode. Source: Adapted from Meadows (1999), presented in Wamsler (2021).

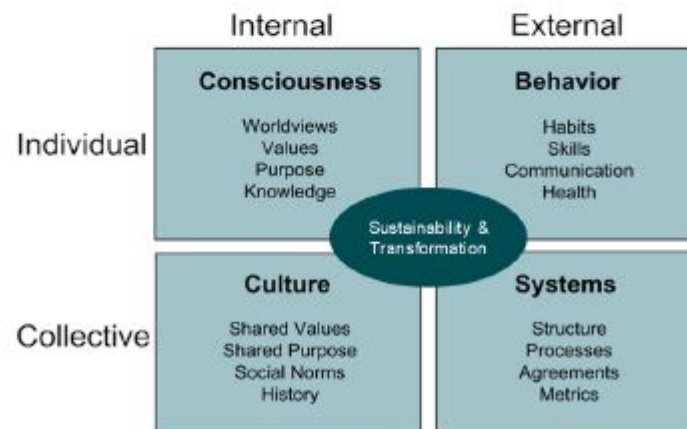
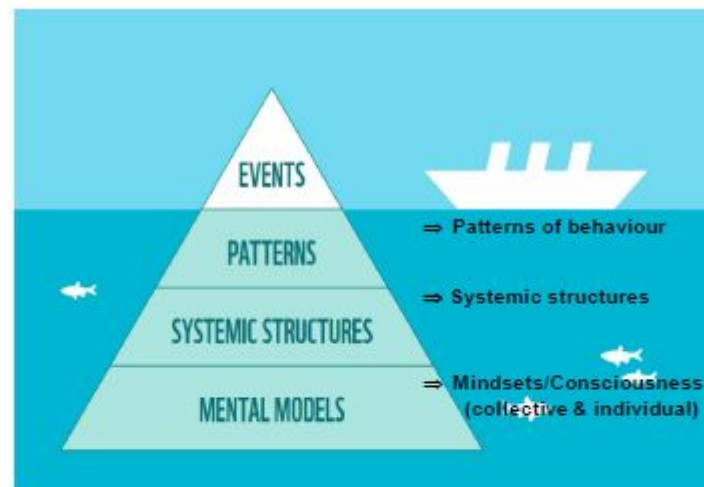
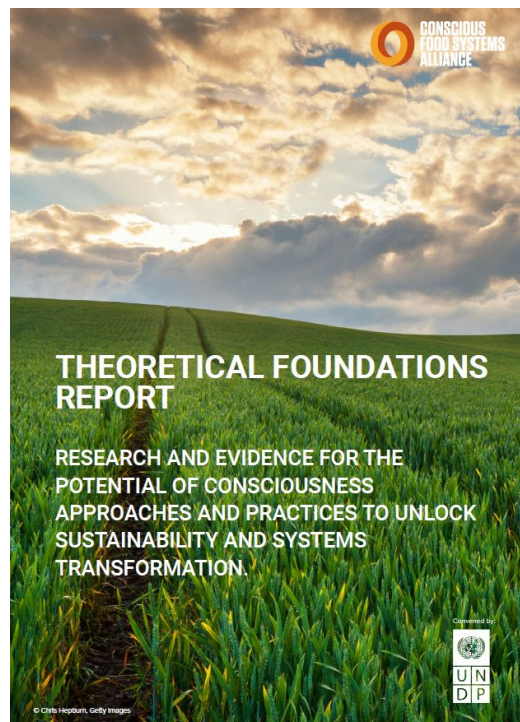
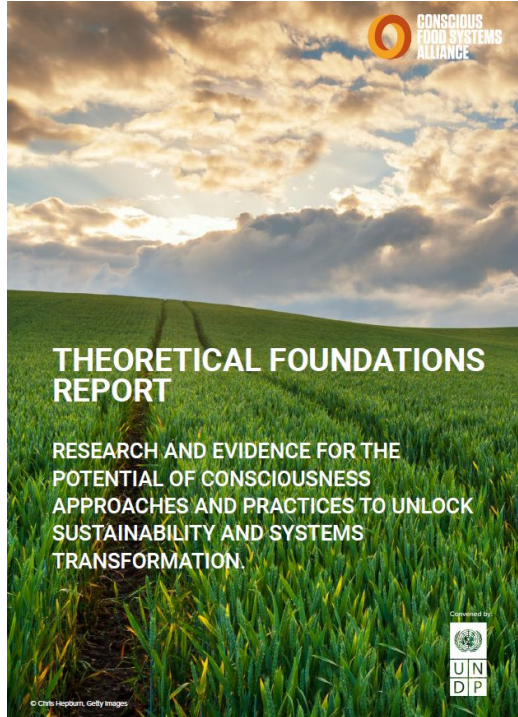


Figure 2: Integral Theory. Source: Adapted from Wilber (1999). See also Figure A2 in Annex.



1. Co-Initiating

Build Common Intent
stop and listen to
others and to what life
calls you to

2. Co-Sensing

Observe, Observe, Observe
go to the places of most
potential and listen with
your mind and heart wide
open.

3. Presencing

Connect to the Source of Inspiration and Will
go to the place of silence and allow the inner
knowing to emerge

5. Co-Evolving

Embody the New in
Ecosystems
that facilitate seeing
and acting from the
whole

4. Co-Creating

Prototype the New
in living examples to
explore the future by doing



Figure A5: Theory U. Source: www.presencing.org/aboutus/theory-u.

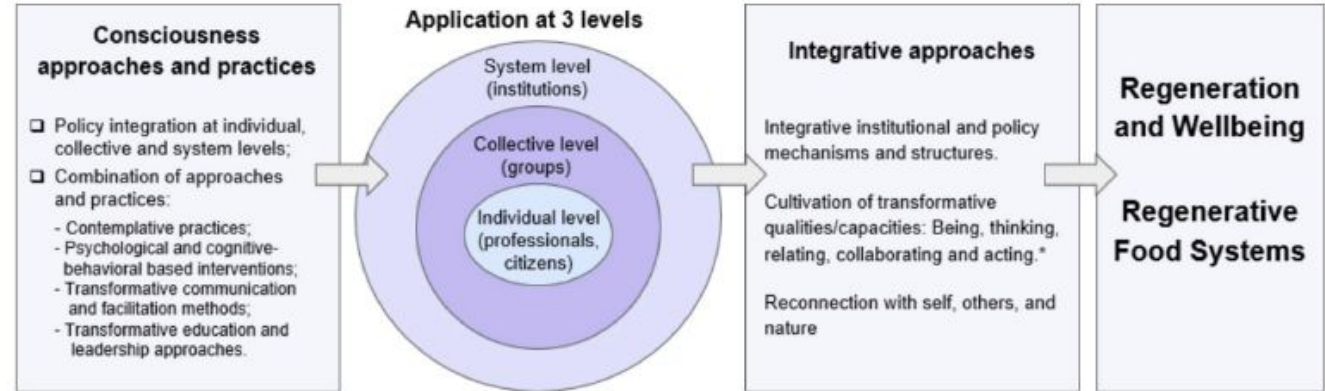
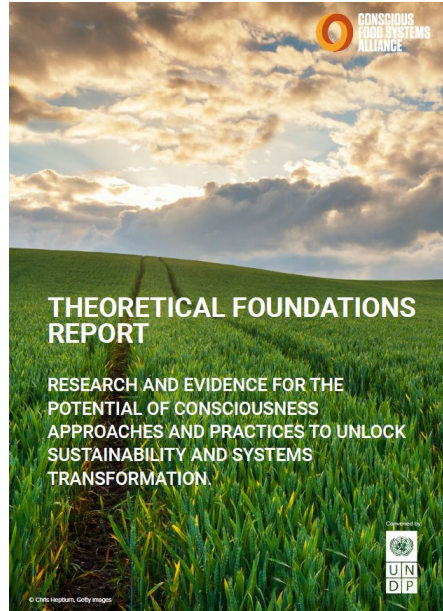


Figure 4: The CoFSA Model of Transformation. This linear model simplifies the process of change for ease of communication. In practice, transformation is a complex and emergent process. The CoFSA Model is based on Wamsler et al. (2021) and IDG Initiative (2021) (see Section B).

**Note: The indicated transformative qualities/capacities can also be clustered under the headings of awareness, insight, connection, purpose and agency (see Section B, Figure 3 and the Annex for further information).*

CULTIVANDO CAPACIDADES INTERNAS



O progresso é impedido por estruturas de poder arraigadas que limitam severamente a agência para criar mudanças nos níveis individual e coletivo.

Essas estruturas mantêm e são mantidas por uma narrativa cultural generalizada de separação.

Essa narrativa sustenta um paradigma dominante de crescimento econômico irrestrito, desprioriza o cuidado na formulação de políticas, deprime a colaboração das partes interessadas e se manifesta em uma incapacidade generalizada de pensar e agir sistemicamente.

Embora essas barreiras estejam embutidas em desigualdades estruturais e na falta de agência das partes interessadas mais marginalizadas, elas também estão fundamentalmente enraizadas em nossa consciência, particularmente em padrões culturais de desconexão de nós mesmos, dos outros e da natureza

CULTIVANDO CAPACIDADES INTERNAS



O progresso é impedido por estruturas de poder arraigadas que limitam severamente a agência para criar mudanças nos níveis individual e coletivo.

Essas estruturas mantêm e são mantidas por uma narrativa cultural generalizada de separação.

Essa narrativa sustenta um paradigma dominante de crescimento econômico irrestrito, desprioriza o cuidado na formulação de políticas, deprime a colaboração das partes interessadas e se manifesta em uma incapacidade generalizada de pensar e agir sistemicamente.

Embora essas barreiras estejam embutidas em desigualdades estruturais e na falta de agência das partes interessadas mais marginalizadas, elas também estão fundamentalmente enraizadas em nossa consciência, particularmente em padrões culturais de desconexão de nós mesmos, dos outros e da natureza

CULTIVANDO CAPACIDADES INTERNAS



A consciência refere-se à nossa consciência dos fenômenos internos e externos, que influencia as lentes através das quais vemos e nos relacionamos com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor: os outros, a natureza e as gerações futuras. Cultivar a consciência leva a um círculo crescente de identidade, cuidado e responsabilidade.

No campo da sustentabilidade, é cada vez mais reconhecida a importância de aprofundar a consciência e cultivar as capacidades internas – **consciência individual e coletiva, mentalidades, crenças, valores, visões de mundo e qualidades e habilidades cognitivas, emocionais e relacionais transformadoras associadas** – que a sustentam.

Especialistas em sustentabilidade começaram a questionar a narrativa dominante que localizou problemas e soluções totalmente fora das pessoas envolvidas neles. Certamente abordar a disfunção sistêmica requer abordagens externas e estruturais - mas perceber essas abordagens nos chama a abordar o que é profundamente humano.



01

Atenção plena

- Pode ser entendido como a prática de estar ciente do que está acontecendo aqui e agora, em nossa mente, corpo e ambiente externo. Essa presença aberta e sem julgamento pode ser cultivada por meio da meditação, em particular a atenção à nossa respiração enquanto sentamos, caminhamos ou realizamos nossas atividades diárias, sem nos prendermos a pensamentos, sentimentos ou sensações.
- Evidências científicas mostram uma ampla gama de benefícios potenciais associados à prática de mindfulness, incluindo melhora do bem-estar e resiliência, empatia, atitudes e comportamentos pró-sociais e pró-ambientais, bem como flexibilidade cognitiva e desempenho (Baer, 2015; Bristow et al., 2020).

02

Compaixão

- É uma capacidade motivacional que combina uma vontade de se voltar para o sofrimento com um impulso para ajudar (Bristow et al, 2022). Embora inerente à natureza humana, o desejo de aliviar as dores dos outros pode ser cultivado por meio de práticas de meditação, visualizações, autorreflexões, escuta profunda e discussões em grupo.
- As práticas de cultivo da compaixão demonstraram aumentar a felicidade, a calma, a autoconsciência, a empatia e a compaixão por si e pelos outros; enquanto diminui a preocupação, ansiedade, raiva, divagação da mente, supressão emocional e gravidade da dor crônica (Compassion Institute, 2022).

03

Conexão com a natureza

- As práticas de conexão com a natureza se concentram em mergulhar no ambiente natural para nos envolvermos com a natureza por meio de nossos sentidos e aprender a apreciá-la. Os exemplos incluem atenção plena baseada na natureza (Djernis et al., 2019), atividades para aprimorar a experiência na natureza, como pintura, observação de pássaros e brincadeiras não estruturadas na natureza (Richardson et al., 2020), aprendizado ao ar livre (Prince, 2017), floresta banho (Hansen et al., 2017) e esquemas de prescrição verde-social (NHS England, 2022).
- Um grande conjunto de evidências relaciona o aumento do senso de conexão com a natureza que tais abordagens fornecem com atitudes e comportamentos pró-ambientais, como a compra sustentável de alimentos (Arnocky et al., 2007; Hurst et al., 2013; Martin et al., 2020; Richardson et al., 2020; Rosa et al., 2018; Udall et al., 2021) Isso foi demonstrado no caso de agricultores na Austrália (Gosling E., Kathryn J.H.W., 2010).

01

Trabalho corporal somático

- A somática se concentra em transformar nossa consciência física, hábitos e reações para maior liberdade e autorrealização, por meio de práticas como consciência corporal, respiração, toque, movimento, bem como leituras, conversas e reflexões.
- A somática baseia-se no entendimento de que a mente, o corpo, o eu e nossa racionalidade estão inextricavelmente ligados; para desenvolver um, você deve cultivar os outros (Strozzi-Heckler, 2014).

02

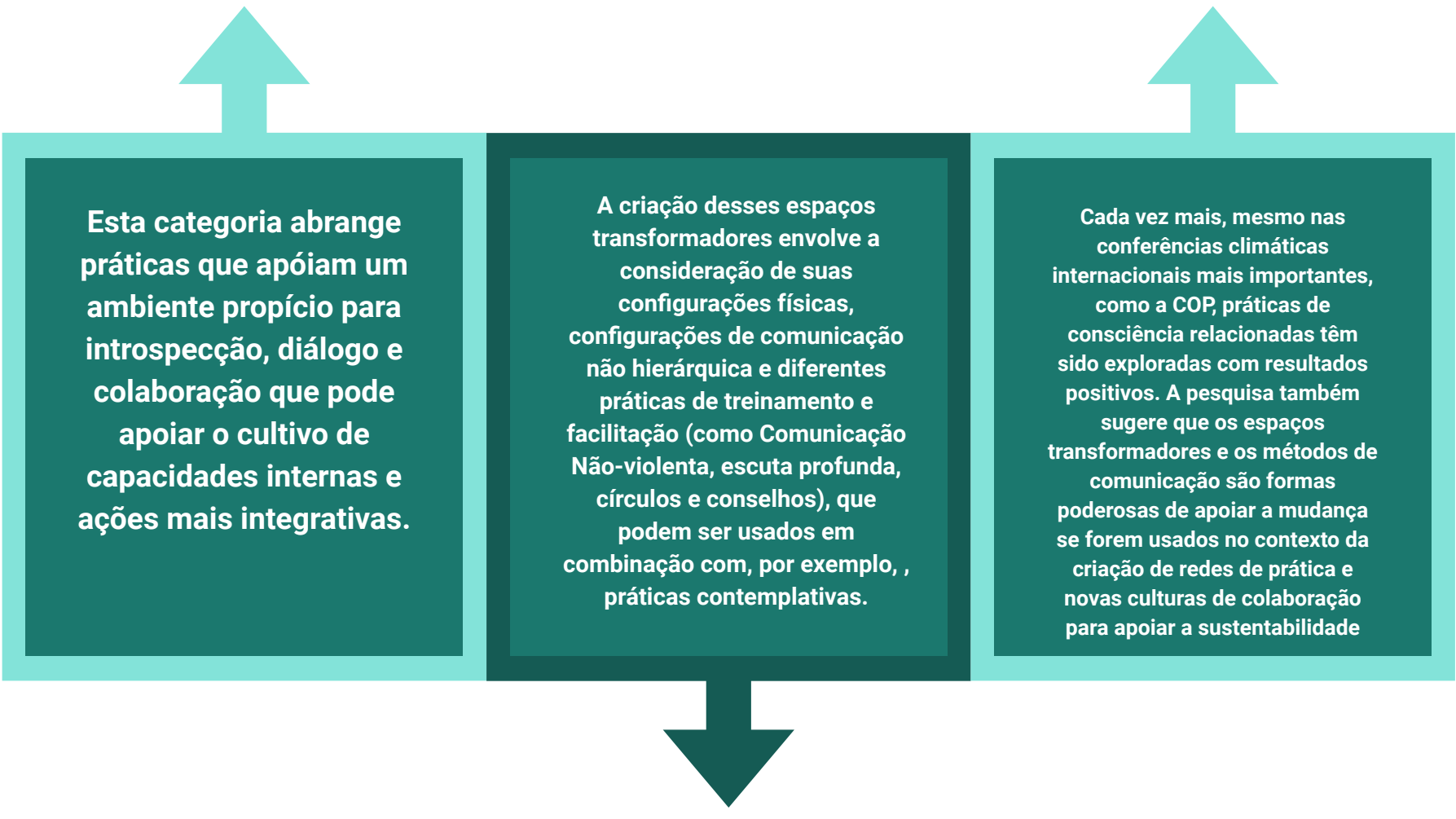
Comunicação Não Violenta

- É uma abordagem de comunicação baseada nos princípios da não-violência. O básico da CNV envolve nos expressar com clareza, compaixão, autorresponsabilidade, empatia e o bem comum em mente.
- A CNV ensina as pessoas a se expressarem com honestidade e clareza, ao mesmo tempo em que prestam atenção respeitosa e empática aos outros e, como tal, podem permitir maior e mais profunda colaboração e resolução de conflitos (Rosenberg, 1999).

03

Auto-reflexão

- A autorreflexão é o hábito de prestar atenção deliberadamente aos seus próprios pensamentos, emoções, decisões e comportamentos (Wigal in Awan, 2021). As práticas de auto-reflexão, como o registro no diário, podem cultivar a abertura para se tornar consciente de por que você pensa, age e sente da maneira que faz; a capacidade de observar os próprios pensamentos, crenças e emoções; e a intencionalidade de agir com propósito em alinhamento com seus valores e objetivos (Gouwy, 2014).



Esta categoria abrange práticas que apóiam um ambiente propício para introspecção, diálogo e colaboração que pode apoiar o cultivo de capacidades internas e ações mais integrativas.

A criação desses espaços transformadores envolve a consideração de suas configurações físicas, configurações de comunicação não hierárquica e diferentes práticas de treinamento e facilitação (como Comunicação Não-violenta, escuta profunda, círculos e conselhos), que podem ser usados em combinação com, por exemplo, práticas contemplativas.

Cada vez mais, mesmo nas conferências climáticas internacionais mais importantes, como a COP, práticas de consciência relacionadas têm sido exploradas com resultados positivos. A pesquisa também sugere que os espaços transformadores e os métodos de comunicação são formas poderosas de apoiar a mudança se forem usados no contexto da criação de redes de prática e novas culturas de colaboração para apoiar a sustentabilidade

BARREIRAS PARA A MUDANÇA



O progresso é impedido por estruturas de poder entrincheiradas que limitam severamente a agência para criar mudanças nos níveis individual e coletivo. As abordagens da consciência pouco podem fazer para ajudar os mais oprimidos a transformar diretamente um sistema injusto.

No entanto, como discutiremos, essas estruturas mantêm e são mantidas por uma narrativa cultural difusa de separação. Essa narrativa sustenta um paradigma dominante de crescimento econômico irrestrito, desprioriza o cuidado na formulação de políticas, deprime a colaboração das partes interessadas e se manifesta em uma incapacidade generalizada de pensar e agir sistemicamente.

Embora essas barreiras estejam embutidas em desigualdades estruturais e na falta de agência das partes interessadas mais marginalizadas, elas também estão fundamentalmente enraizadas na consciência humana.

BARREIRAS PARA A MUDANÇA



- **Barreiras ‘externas’:** uma questão de poder
- **Narrativas Culturais de Separação**
- **Desconexão de si mesmo, dos outros e da natureza**
- **Falta de capacidades colaborativas**
- **Déficit de cuidados**

Figure 1: The CoFSA Model of Transformation

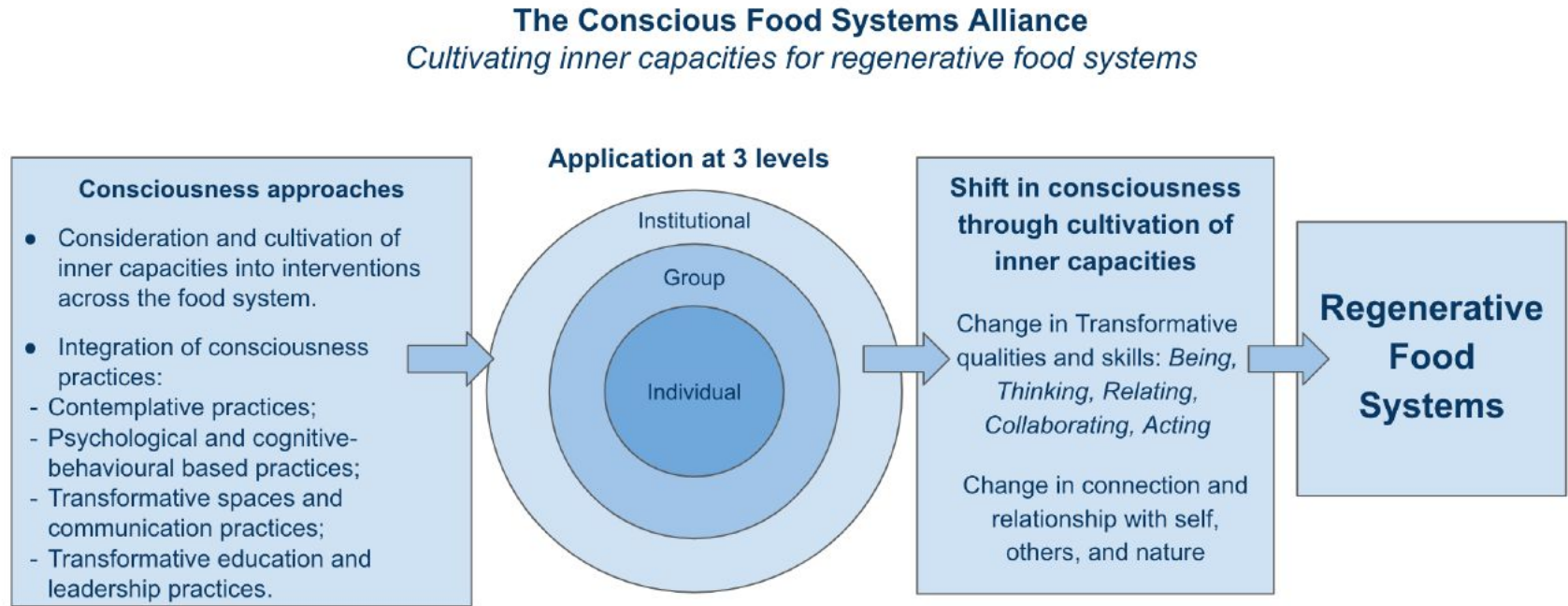


Fig. 1: This linear model over-simplifies the process of change for the sake of clarity. In practice, systems change is a complex process characterized by multiple causations, interactions, feedback loops, and inevitable uncertainty and unpredictability⁷. CoFSA's model draws on the Model of Inner-Outer Transformation⁸ and the Inner Development Goals framework⁷.

Referências

Inner Development Goals, Phase 2 Research Report https://idg.tools/assets/221215_IDG_Toolkit_v1.pdf

<https://consciousfoodsystems.org/publications/>

<https://www.contemplative-sustainable-futures.com/research-1>

<https://www.lucsus.lu.se/article/global-and-internal-transformation-are-tied-together-new-study-provides-roadmap-advancing-related>

Legrand, T., Jervoise, A., Wamsler, C., Dufour, C., Bristow, J., Bockler, J., Cooper, K., Corção, T., Negowetti, N., Oliver, T., Schwartz, A., Søvold, L., Steidle, G., Taggart, S., Wright, J., (2022, June). **Cultivating Inner Capacities for Regenerative Food Systems: Rationale for Action**. United Nations Development Programme UNDP

Wamsler C., Bristow J., Cooper K., Steidle G., Taggart S., Søvold L., Bockler J., Oliver T.H., Legrand T. (2022). **Theoretical foundations report: Research and evidence for the potential of consciousness approaches and practices to unlock sustainability and systems transformation**. Report written for the UNDP Conscious Food Systems Alliance (CoFSA), United Nations Development Programme UNDP.

Linking internal and external transformation for sustainability and climate action: Towards a new research and policy agenda. Christine Wamsler, Gustav Osberg, Walter Osika, Heidi Herndersson, Luis Mundaca

Transformative climate policy mainstreaming –engaging the political and the personal. Christine Wamsler and Gustav Osberg

O'Brien, K. and Sygna, L. (2013) **Responding to Climate Change: The Three Spheres of Transformation**. **Proceedings of Transformation in a Changing Climate**, 19-21 June 2013, Oslo, Norway. University of Oslo. ISBN: 978-82-570-2000-1

Wamsler, Christine & Brossmann, Johannes & Hendersson, Heidi & Kristjansdottir, Rakeł & McDonald, Colin & Scarampi, Phil. (2018). **Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching**. Sustainability Science. 13. 10.1007/s11625-017-0428-2.

Gibbons, L.V. Regenerative—The New Sustainable? Sustainability 2020, 12, 5483. <https://doi.org/10.3390/su12135483>