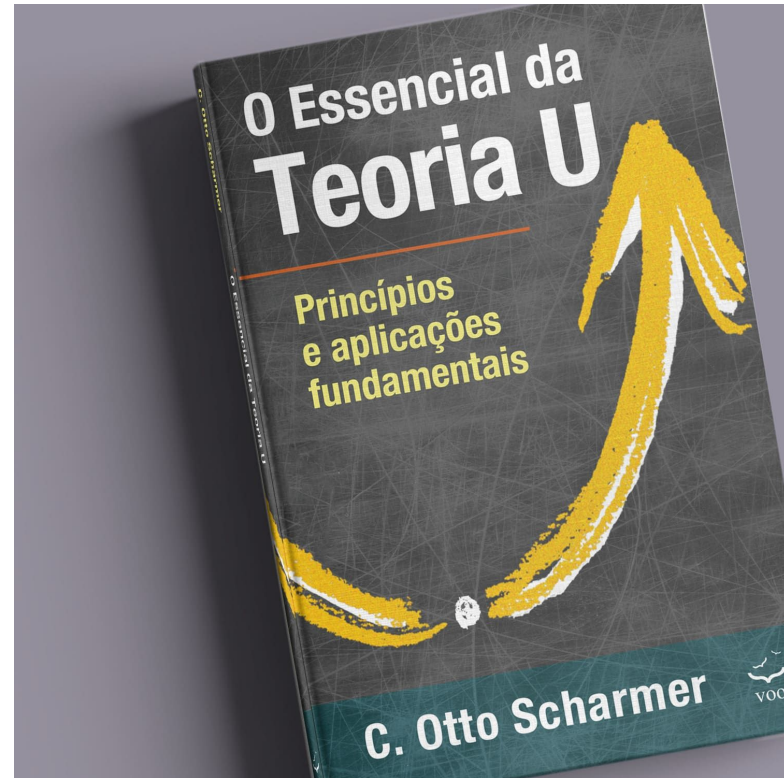


Decodificando o Livro

“O Essencial da
Teoria U”
de Otto Scharmer



Otto Scharmer é Professor no M.I.T. (Instituto de Tecnologia de Massachusetts)



A “Teoria U” é um método de **Gestão de Mudança Organizacional com Base em Mindfulness** (*Awareness-Based Systems Change*)

- gestão de projetos colaborativos
- com base em quatro níveis de consciência

Prefácio

- *O que é preciso para aplicar o poder de mindfulness (“atenção plena”) à transformação do sistema social coletivo?*
- *Trata-se de você tornar-se mais consciente das suas próprias fontes de curiosidade, compaixão e coragem*

Mindfulness na vida de uma executiva

Apresentado por Rogério Calia
com base num texto da Thais Requito

Thais Requito

Depois de oito anos de intensa dedicação ao meu trabalho na Microsoft, fui reconhecida com um dos prêmios mais concorridos da companhia: o Gold Club, Circle of Excellence.



Como uma profissional apaixonada e comprometida com o negócio, me senti anestesiada quando li meu nome naquela lista, enviada pelo presidente.

Uma chuva de mensagens chegou em seguida, alimentando ainda mais a emoção





O que a maioria das pessoas não sabia é que eu não estava bem.

Por meses eu vivi noites tenebrosas de insônia,

emagreci quase dez quilos,

sentia meus braços e pernas formigando e

o coração acelerado cada vez que uma nova apresentação ou reunião importante estava prestes a começar.

Eu chorava sem motivo,

me sentia irritada e sem paciência,

trabalhava até as duas da manhã e acordava às cinco, para continuar.





Me lembro da apresentação que fiz num grande evento do setor, para mais de quinhentas pessoas.

Minutos antes de subir ao palco, eu andava de um lado para o outro no saguão, tentando retomar as sensações nas pernas.

Minha boca estava seca, minhas mãos tremiam e pensamentos catastróficos nublavam minha mente.

enquanto me esforçava demais para ser perfeita em tudo, o tempo todo, meu corpo adoeceu.





*Tudo o que eu
conhecia até ali foi
sendo **despedaçado**
aos poucos*

*Com tempo de sobra e a certeza de que a situação pedia uma transformação de vida, comecei **um novo projeto**: me curar da síndrome do pânico.*

uma querida amiga, que soube do que eu estava vivendo, me convidou a participar de um curso que ela conduziria, como parte do seu projeto de mestrado: um programa de 8 semanas de mindfulness.



Um pouco mais adiante no curso, recebemos um convite inusitado: testemunhar o conteúdo mental, sem que nos envolvêssemos com ele.

Talvez essa tenha sido a primeira vez que percebi que a mente produzia pensamentos incessantemente, de forma aleatória e sem que eu pudesse intervir.

Eu assistia aquelas ideias, imagens e cenas de terror que passavam pela minha cabeça e, finalmente, reconheci que eu não as fabricava voluntariamente.

Essa simples e óbvia constatação foi o começo de uma nova etapa de vida.



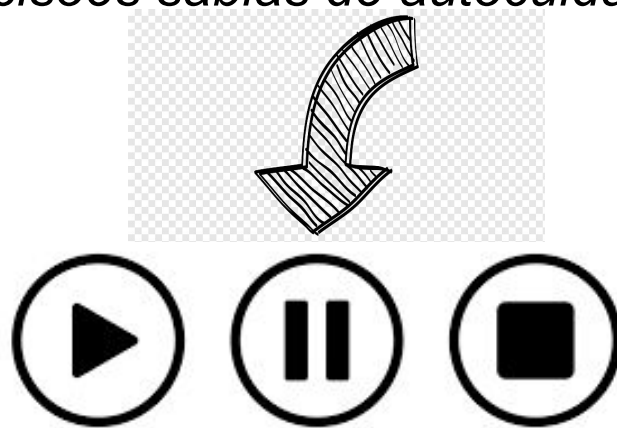
Pacientemente estabeleci a minha rotina diária de práticas de mindfulness, que incluía



- *meditações longas de manhã e à noite, explorando as sensações do corpo e da respiração,*
- *práticas curtas em períodos de transição*
- *e atividades rotineiras, como comer e caminhar, que passei a realizar conscientemente.*

Além disso, eu fazia pausas regulares entre reuniões, ligações e outras atividades para checar qual era o meu estado físico e emocional.

Isso permitiu que eu ganhasse intimidade com o meu corpo e minha mente, para tomar decisões sábias de autocuidado.



As reuniões com clientes também se tornaram mais efetivas, porque aprendi a ouvir atentamente às necessidades de negócio de cada um deles.



Com o passar do tempo, fui me sentindo cada vez mais fortalecida, estável e feliz.

Minha capacidade de concentração se fortaleceu, me tornei mais assertiva e consciente das minhas forças.

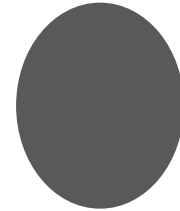
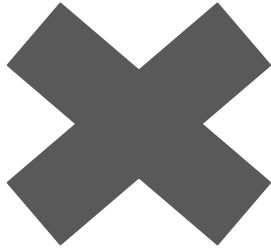
Eu parecia conectar pontos que não eram óbvios para a maioria, entregava mais em menos tempo e colaborava melhor com as pessoas.



Quanto mais eu conhecia sobre mim mesma, mais me conectava profundamente com os outros.

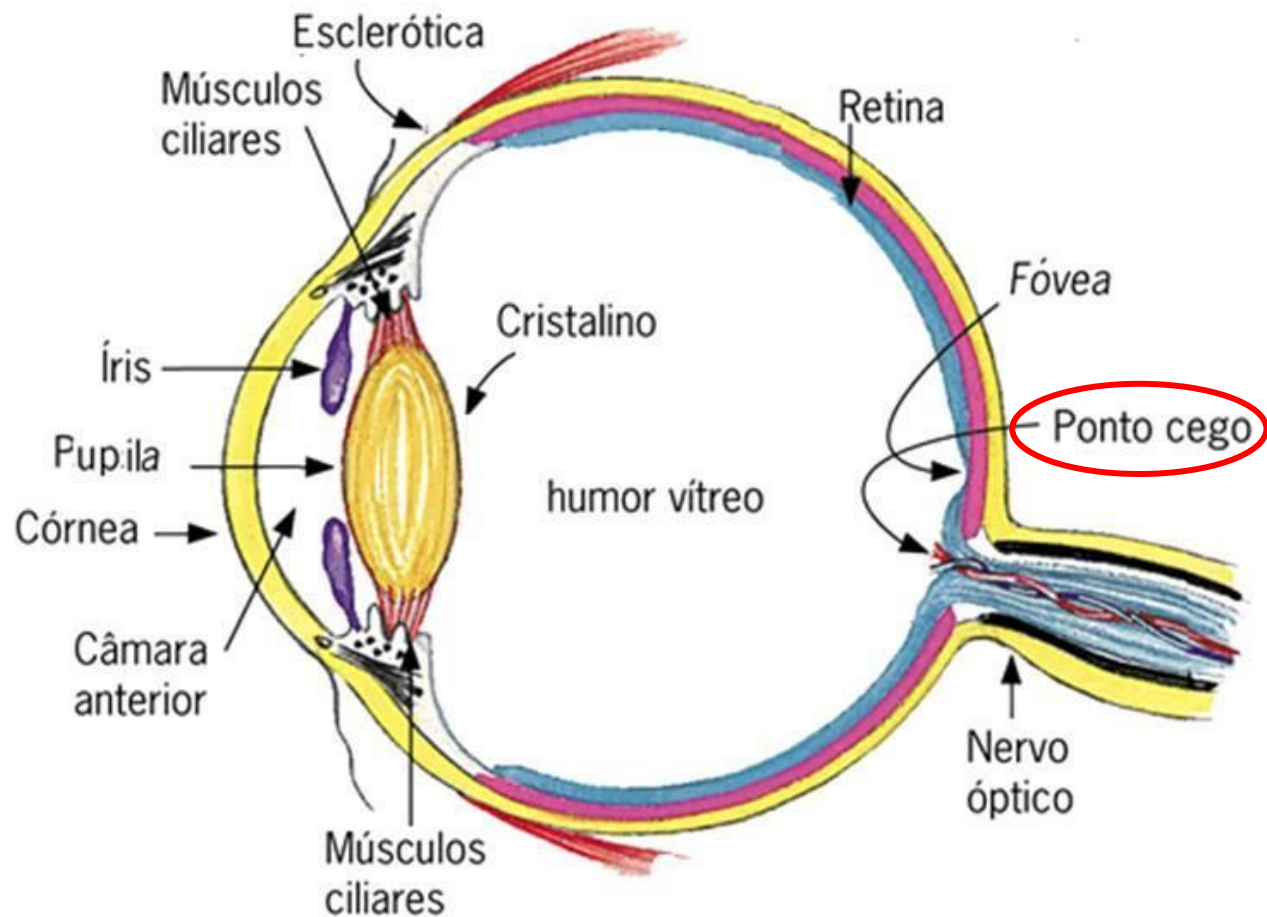


Ponto cego - Tampe o olho esquerdo, enfoque o olho direito apenas no X e movimente a cabeça lentamente para frente e para trás. O que acontece com o ponto à direita?



Ponto cego

OLHO HUMANO





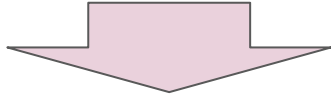
Ponto cego

A característica do modo como prestamos atenção é uma dimensão amplamente oculta de nossa experiência social cotidiana

Por exemplo - A qualidade do modo como eu presto atenção ao escutar alguém pode mudar o padrão da conversa e das ações que as conversas geram?

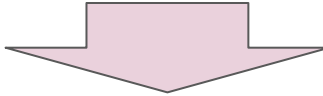
Resultados

Efeitos Positivos e Negativos



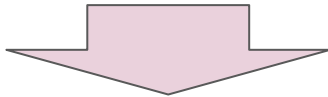
Padrões

De decisão, de ação, de comunicação e de pensamento



**Qualidade dos
Relacionamentos**

Em Bolhas; De aprendizagem fora da bolha; Empática; Generativa



**Ponto Cego:
Atitudes Mentais**

Downloading; Abertura mental; Empática; Generativa

Figure 1
Integrative Framework Relating Mindfulness to Workplace Outcomes

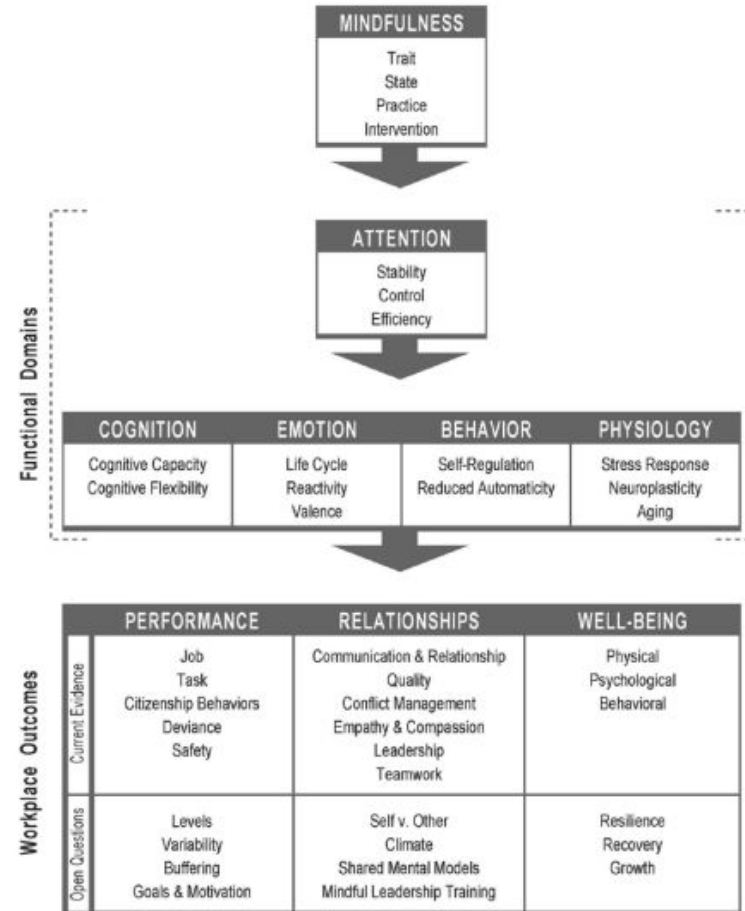


Figura completa
 Good, D. J., et al (2016).
 Contemplating mindfulness at work: An
 integrative review. *Journal of
 Management*, 42(1), 114-142.

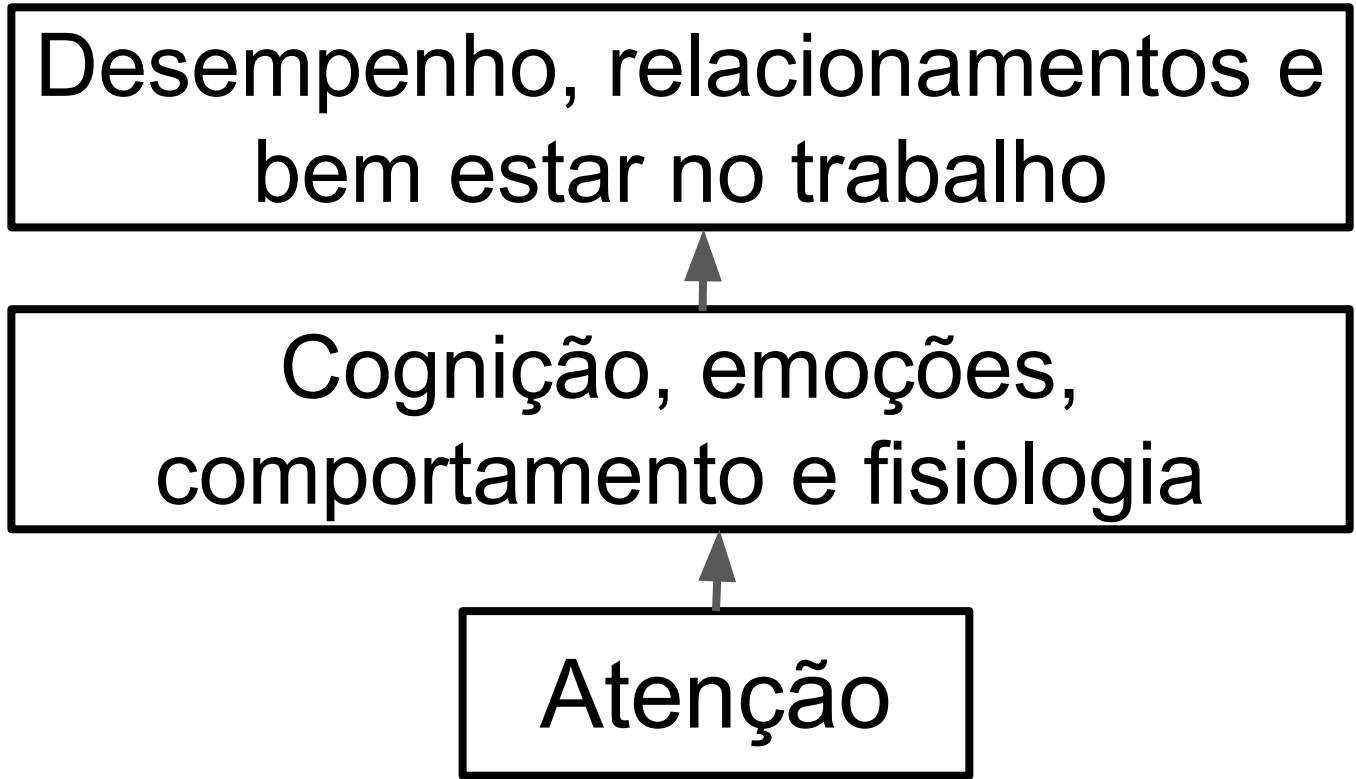
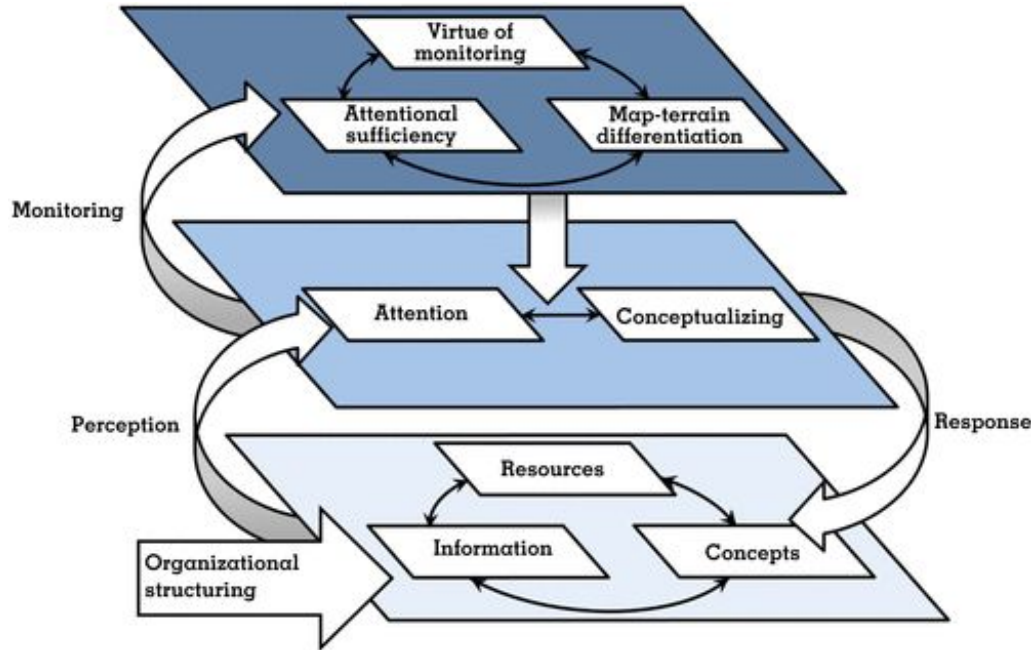


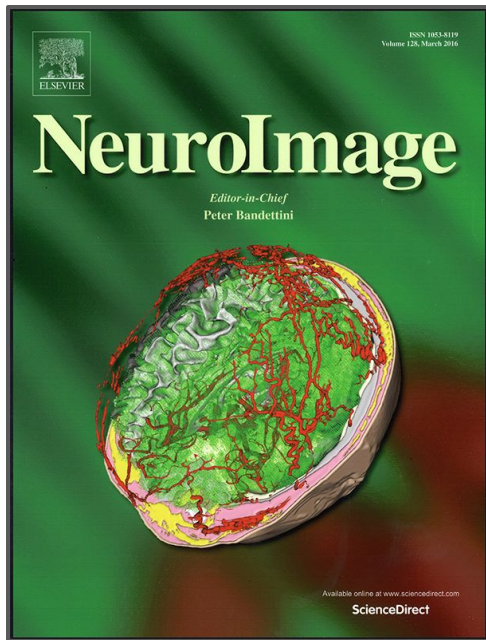
Figura resumida adaptada de Good, D. J., et al (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114-142

Mindfulness como Prática Metacognitiva



Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, 44(2), 405-423.

Ravi Kudesia



Mindfulness e Cooperação

O treinamento de mindfulness pode aumentar o comportamento cooperativo?

- 26 indivíduos - curso de oito semanas de meditação mindfulness
- 24 indivíduos (grupo de controle) curso de oito semanas de movimentos corporais e alongamentos

Kirk, U., Gu, X., Sharp, C., Hula, A., Fonagy, P., & Montague, P. R. (2016). Mindfulness training increases cooperative decision making in economic exchanges: Evidence from fMRI. *NeuroImage*, 138, 274-283.

SIEMENS



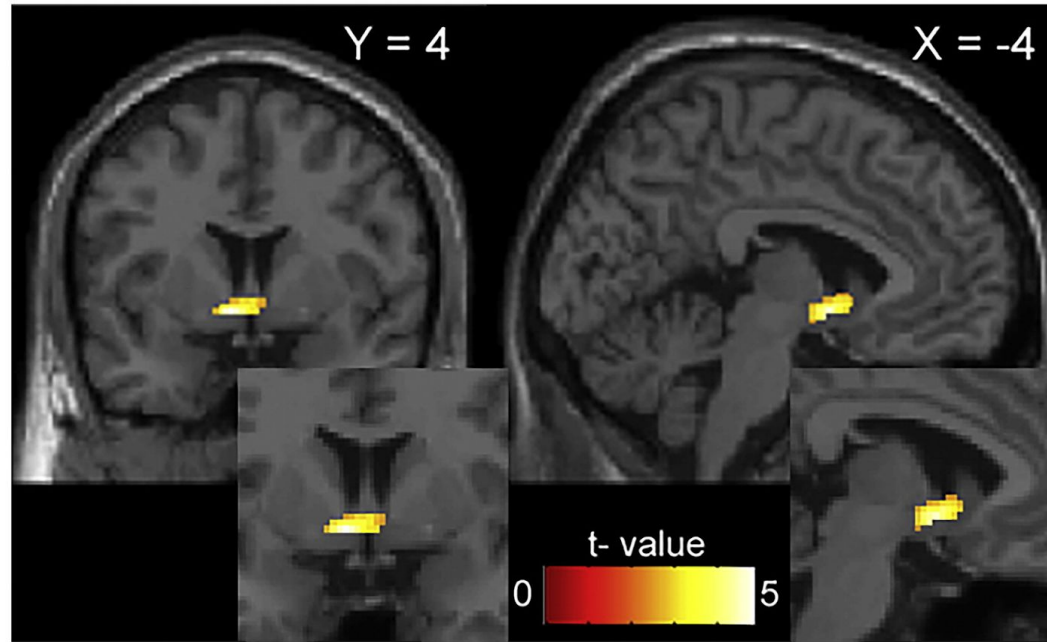
Medições do cérebro em equipamentos de ressonância magnética

- vinte sucessivas rodadas no jogo do ultimato (Ultimatum Game) antes dos treinamentos
 - e vinte rodadas depois

Significativo aumento na incidência de jogadas cooperativas após o treinamento de meditação mindfulness

- No grupo de controle não

Aumentaram os ganhos financeiros coletivos no jogo do ultimato após o treinamento de mindfulness



Aumentou a atividade neural na área septal do cérebro durante comportamentos cooperativos

- área relacionada à capacidade de estabelecer conexões sociais

Portanto, o treinamento de mindfulness é um método efetivo para

- uma maior capacidade de conexão social e
- comportamento cooperativo

organizadores

AUSIÀS CEBOLLA I MARTÍ
JAVIER GARCÍA-CAMPAYO
MARCELO DEMARZO

MINDFULNESS E CIÊNCIA

Da tradição
à modernidade



Palas Athena

FOREWORDS BY JON KABAT-ZINN AND DANIEL GOLEMAN

NEW YORK
TIMES
BESTSELLER

Search Inside Yourself

THE UNEXPECTED PATH TO ACHIEVING
SUCCESS, HAPPINESS (AND WORLD PEACE)



CHADE-MENG TAN

"This book and the course it's based on represent one of the greatest aspects of Google's culture—that one individual with a great idea can really change the world."

—ERIC SCHMIDT, executive chairman of Google

Síntese

- Dois modos para decodificar a Teoria U
 - Ciência acadêmica sobre mindfulness e práticas contemplativas
 - Relatos em primeira pessoa sobre momentos de interconexão e ação decorrentes dos processos de tomada de consciência das fontes mentais da curiosidade, compaixão e coragem