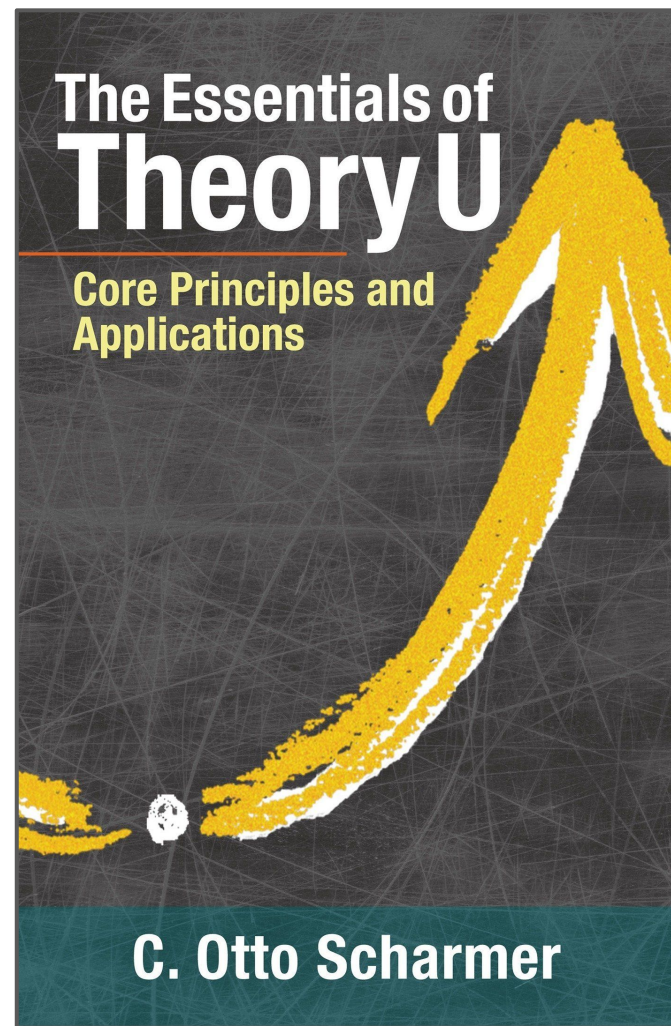


Capítulo 2 do Livro

“O Essencial da
Teoria U”

de Otto Scharmer



Três Famílias de Meditação

1 - Meditações atencionais

2 - Meditações de conexão humana (compaixão) e atitudes éticas (construtivistas)

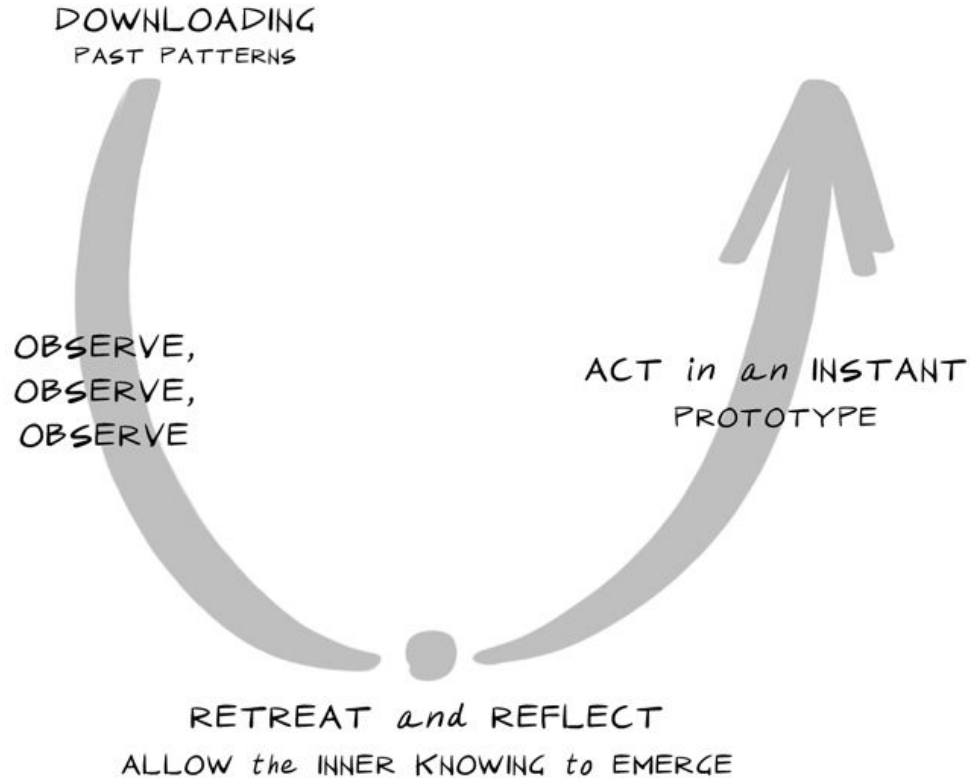
3 - Meditações de insight e indagação (inquiry) e não dualidade (desconstrutivistas)

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515-523.

Processo de construção da Teoria U

Entrevistas em profundidade com líderes nas empresas, cientistas, meditantes e artistas

Entrevista com Brian Arthur



Economista. Professor em Stanford. Especializado em ambientes complexos.



Suponha que eu tenha caído de paraquedas em alguma situação no Vale do Silício (uma situação complicada e dinâmica que eu estaria tentando entender)

Eu observaria e observaria e, depois, eu simplesmente faria um retiro.

Se eu tivesse sorte, seria capaz de entrar em contato com algum lugar interior profundo e permitir que o conhecimento emergisse

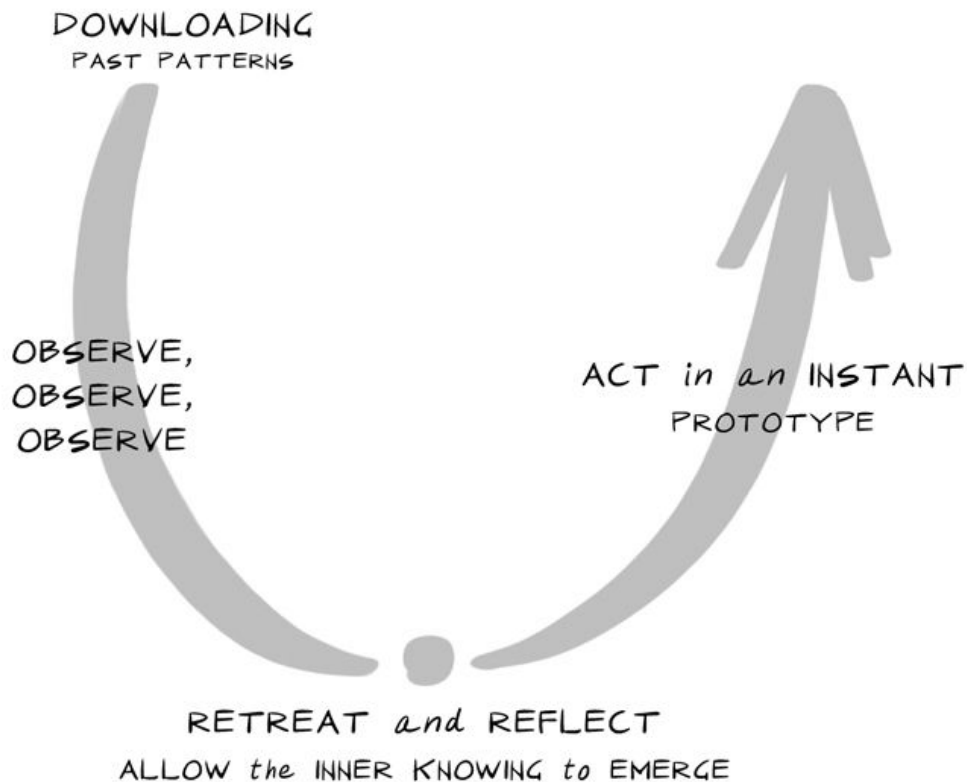
Você espera e deixa a sua experiência se transformar em algo apropriado

Em certo sentido, não há tomada de decisão. O que fazer se torna óbvio. Você não pode se apressar

Muito disso depende de onde você vem e de quem você é como pessoa

Isso tem muitas implicações para a administração

*Estou basicamente
dizendo que o que conta
é de onde você vem de
dentro de si mesmo*



Observar o tédio, observar o tédio, observar o tédio



“Piscada” da Atenção / Attentional Blink

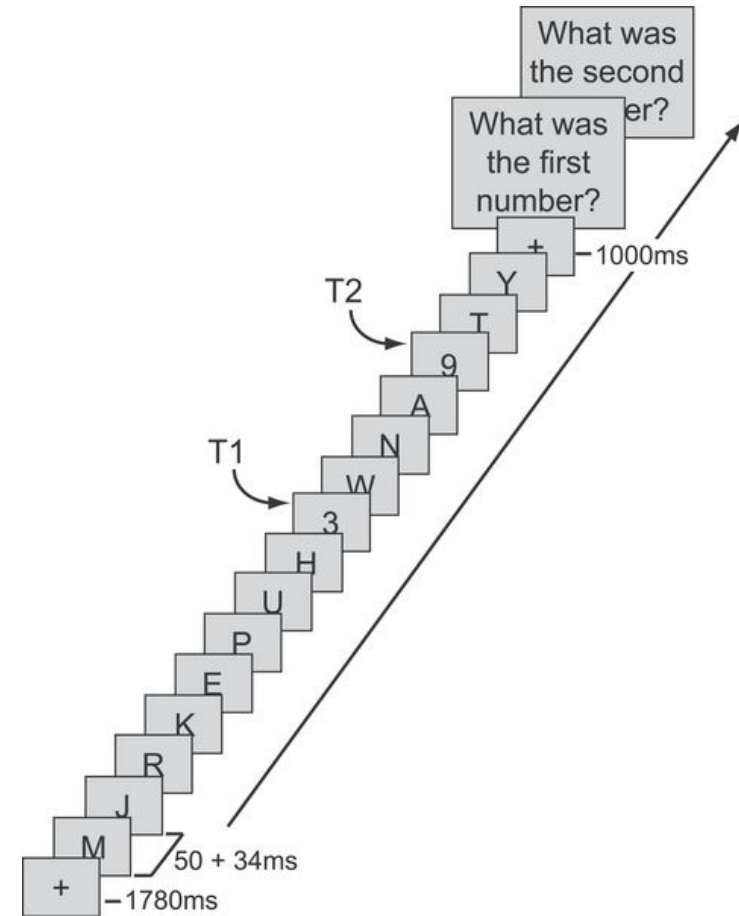


Min 0:26

<https://www.youtube.com/watch?v=kVvzpviOB7o>

Pesquisa científica: capacidade de captar informação do ambiente

- Antes da meditação
 - Percebem apenas um número nesta sequencia de letras e dois números
- Depois de três meses de treinamento de meditação
 - Percebem os dois números na sequencia de letras e dois números



SLAGTER, Heleen A. et al. Mental training affects distribution of limited brain resources. **PLoS Biol**, v. 5, n. 6, p. e138, 2007.

Entrevista com Francisco Varela

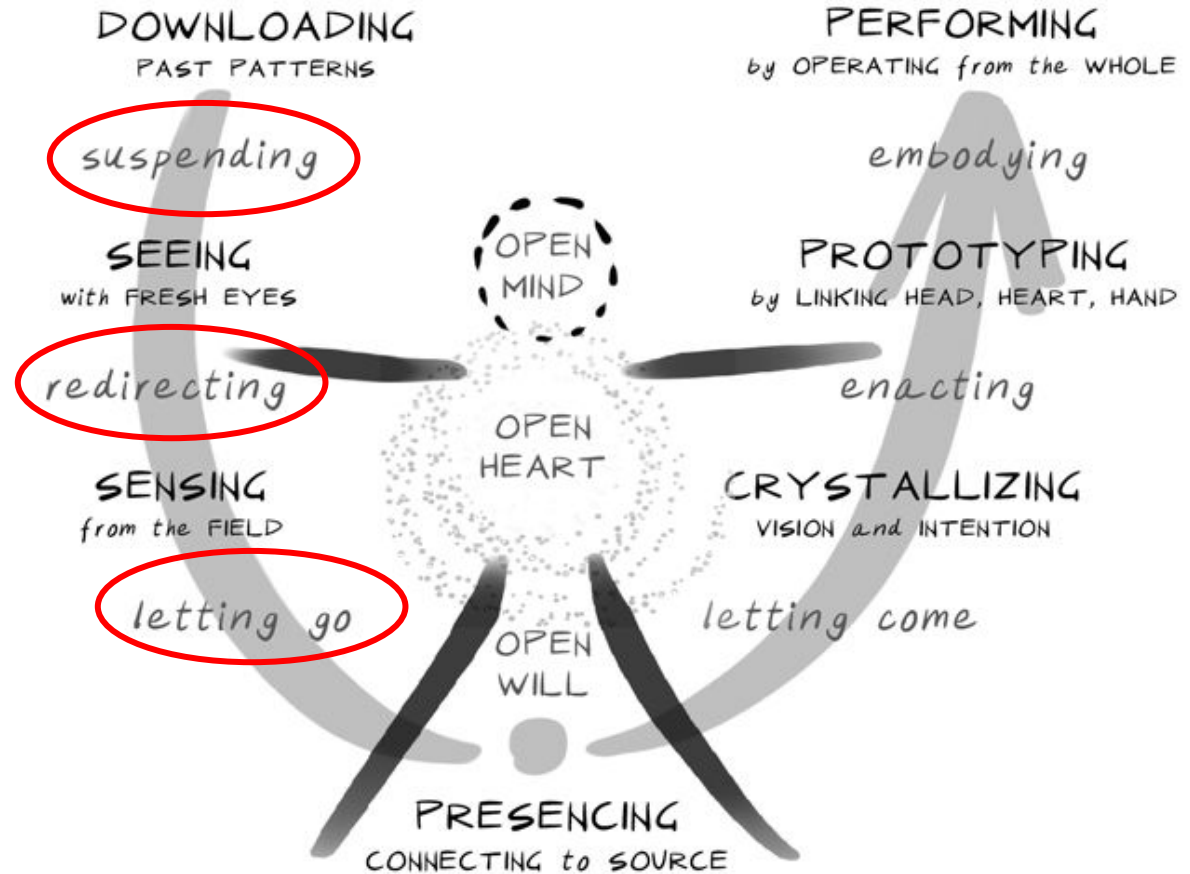
As pessoas podem cultivar o processo central de se tornarem conscientes como se fosse uma habilidade?

Esse processo central é composto por três gestos de consciência: suspensão, redirecionamento e deixar ir

Por suspensão, quero dizer a suspensão dos padrões habituais.

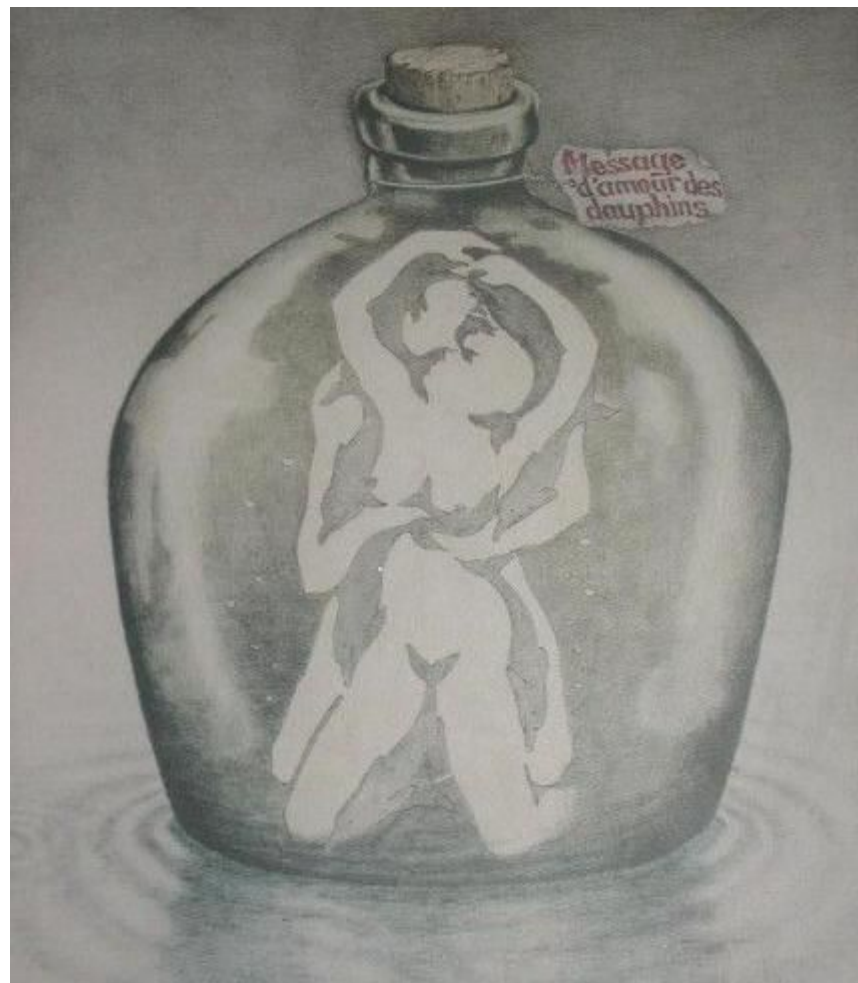


Neurocientista e filósofo chileno. Diálogo entre ciência e budismo



Estrutura Conceitual /
Framework da Teoria U

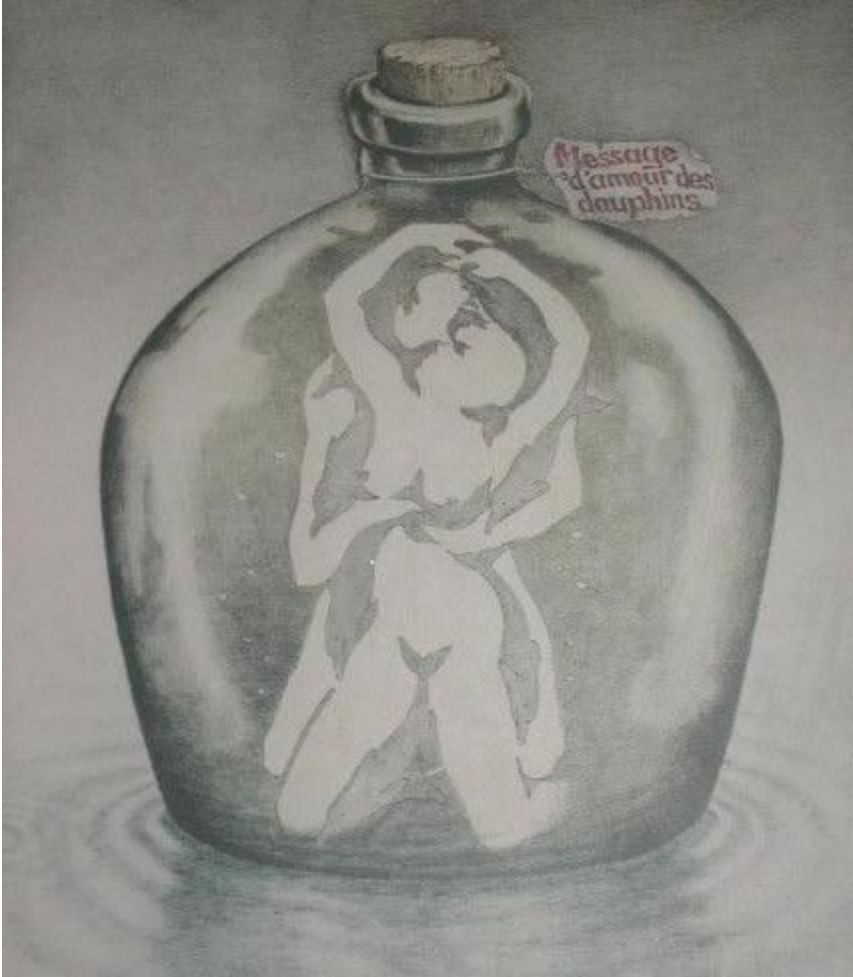
Suspender Julgamentos / Narrativas Mentais

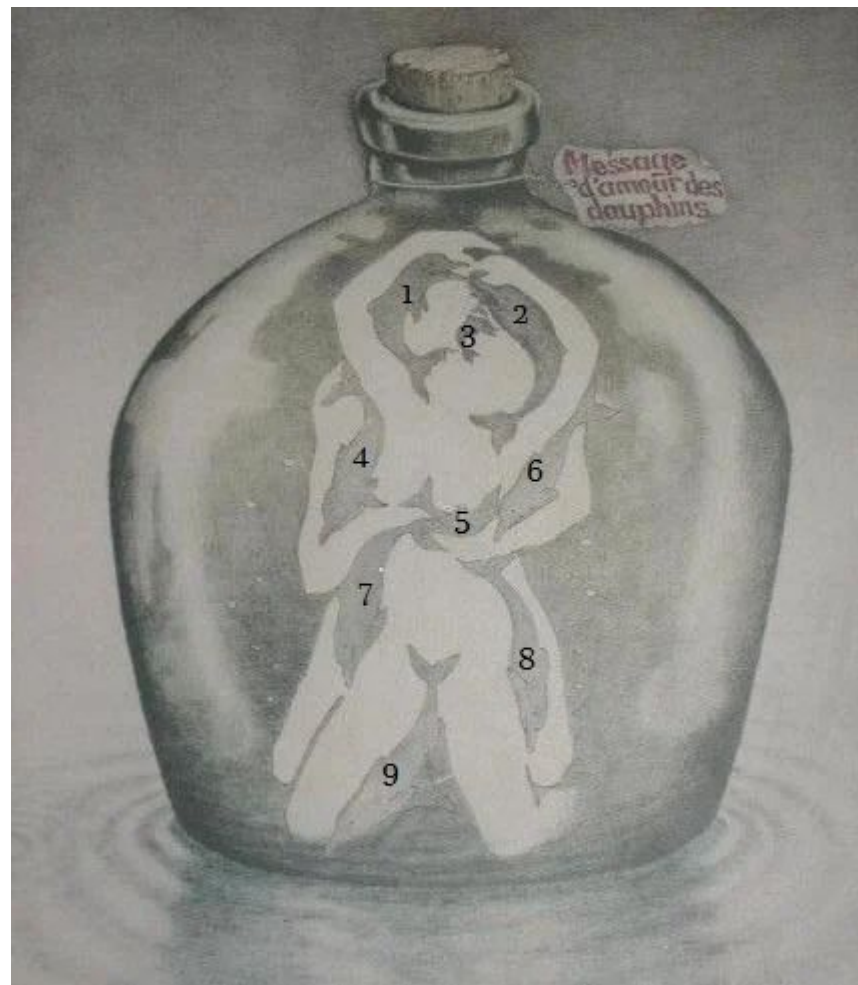


Quantos golfinhos você vê naquela mesma figura?



Quantos golfinhos você vê?





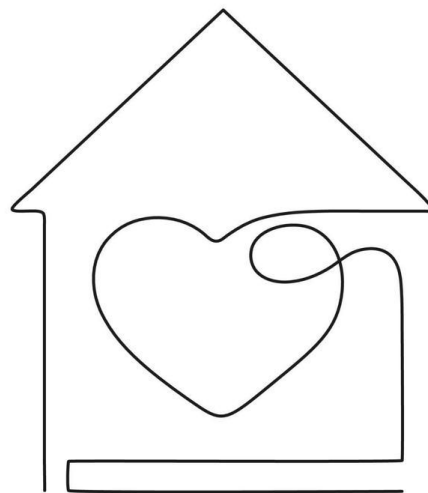
Redirecionar a atenção para a
experiência interior das pessoas /
empatia



Levenson, R. W., & Ruef, A. M. (1992). Empathy: a physiological substrate. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 234.

Exercício

1. Uma casa que você viu por fora mas não tem familiaridade
2. Uma casa ou apartamento onde você passou boa parte da tua infância



Desempenho de trabalho

Profissionais de média gerência receberam treinamento de 8 semanas em mindfulness

- E foram comparados com um grupo de controle

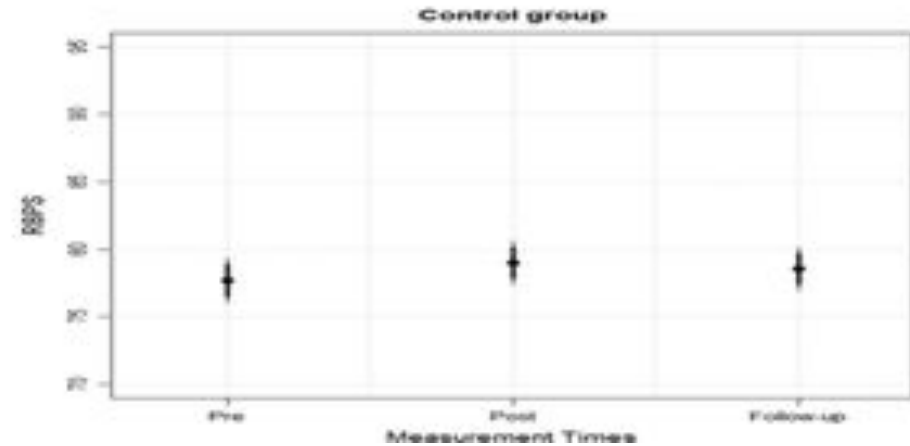
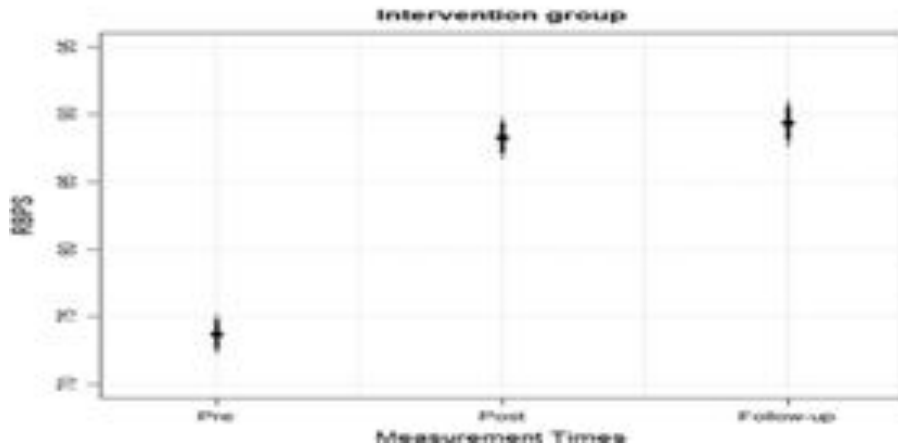
Chefes deles avaliaram “desempenho no trabalho” antes e depois

- Melhoria significativa



SHONIN, Edo et al. Meditation awareness training (MAT) for work-related wellbeing and job performance: A randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 12, n. 6, p. 806-823, 2014.

Desempenho no trabalho antes e depois de treinamento de mindfulness



“Efeito de feedback dos fenômenos”

é como se [a meditação] ajudasse você a falar e se comunicar com as situações ao seu redor.

não quero dizer falar com palavras, mas começa a haver um entendimento tácito entre você e a situação

É como se a situação estivesse do seu lado, mesmo que seja uma situação difícil. Você meio que começa a saber o que fazer.

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015). Managers' experiences of meditation awareness training. *Mindfulness*, 6(4), 899-909.

“Efeito de feedback dos fenômenos”

- *Você se sintoniza completamente com o que está acontecendo e obtém feedback instantâneo.*
- *De repente, tudo fica mais lento e você está apenas no momento. Você está apenas fluindo com isso. Você pode ver claramente para onde as coisas estão indo*

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015). Managers' experiences of meditation awareness training. *Mindfulness*, 6(4), 899-909.

Deixar ir / letting go

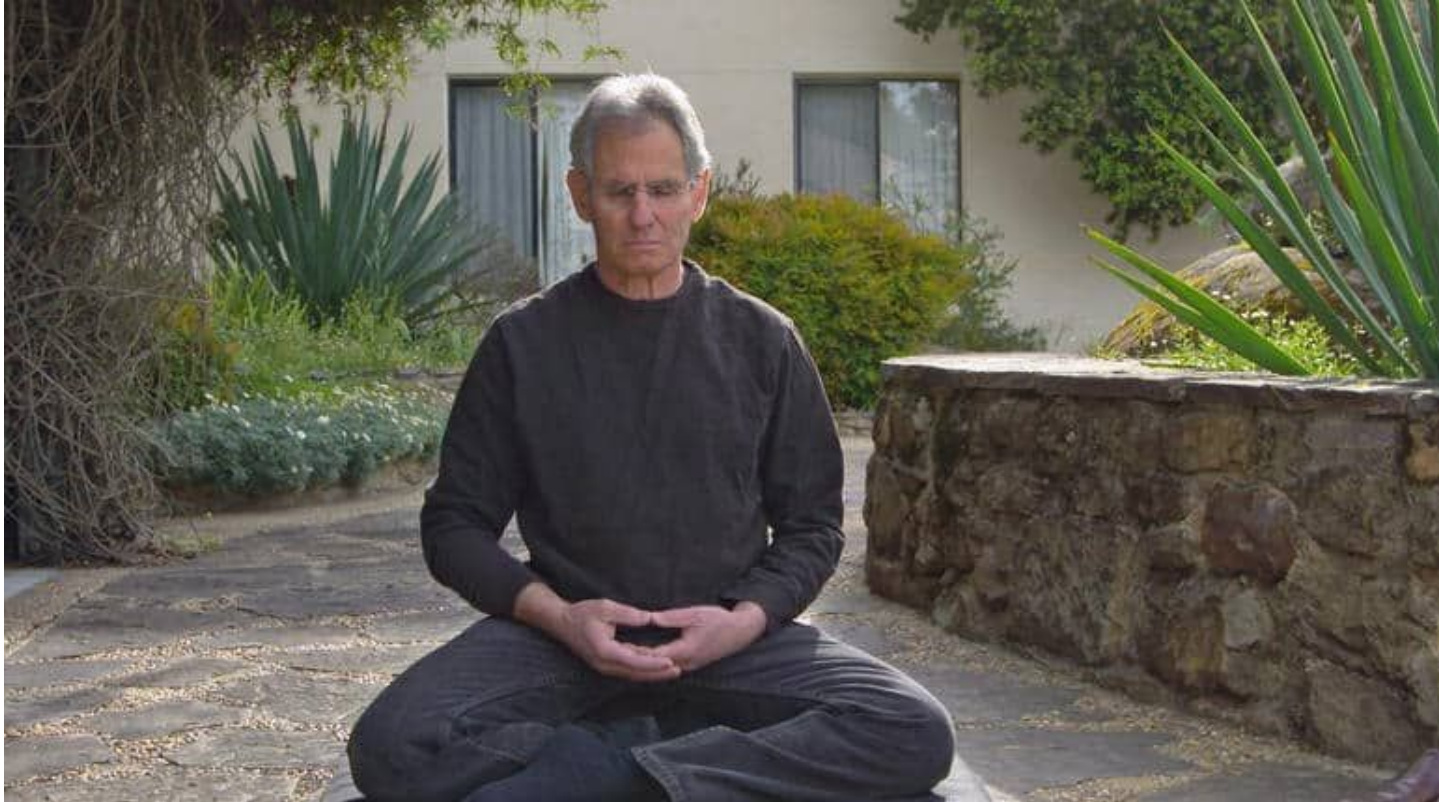
Decisão de investimento

- A amostra que praticou meditação tomou decisões mais racionais
 - Sem cair na armadilha de justificar erros do passado



HAFENBRACK, Andrew C.; KINIAS, Zoe; BARSADE, Sigal G. Debiasing the mind through meditation mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological Science*, v. 25, n. 2, p. 369-376, 2014.

O mindfulness laico nasceu de um insight



O mindfulness laico nasceu de um insight meditativo

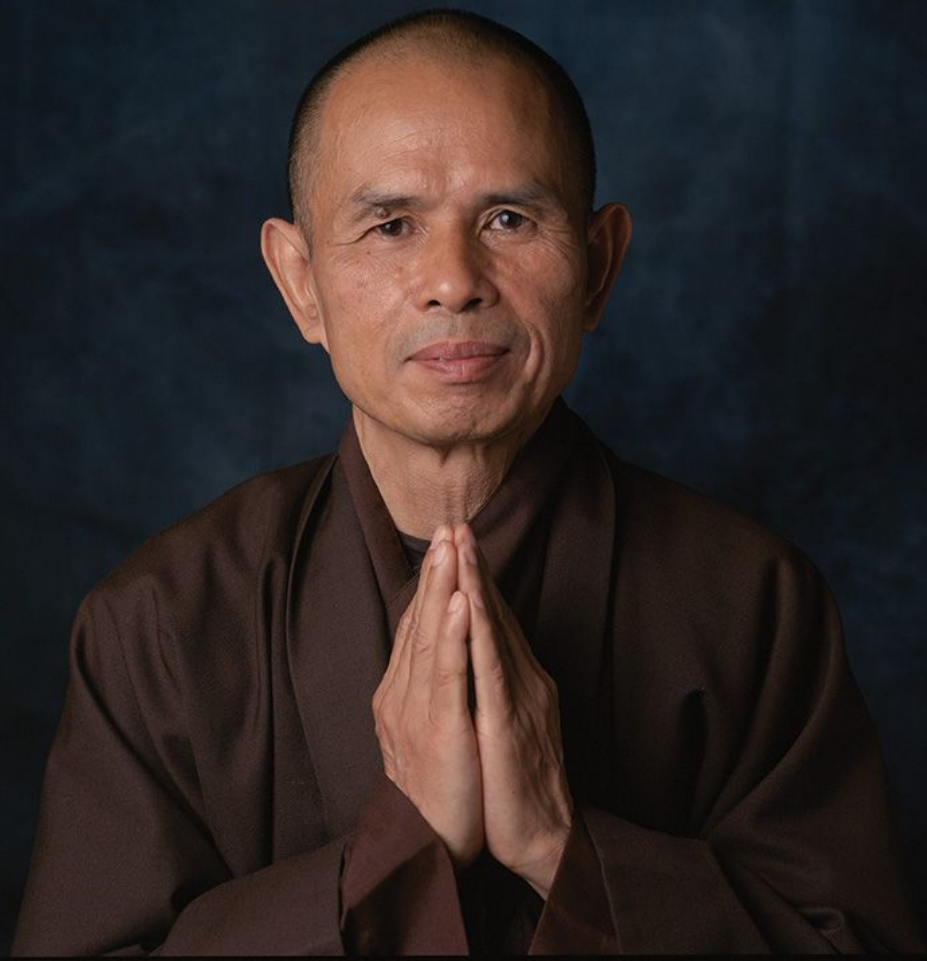
Em um retiro vipassana

enquanto estava sentado no meu quarto, tive uma "visão" que durou cerca de 10 segundos.

Foi rico em detalhes, como uma visão instantânea de conexões vívidas, quase inevitáveis e suas implicações.

Eu vi em um flash não apenas um modelo que poderia ser colocado em prática, mas também as implicações de longo prazo

Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.



“Com todo esse trabalho socialmente engajado,

primeiro você deve aprender o que o Buda aprendeu, para acalmar a mente.

Então você não toma ação; a ação toma você. ”

Thich Nhat Hanh

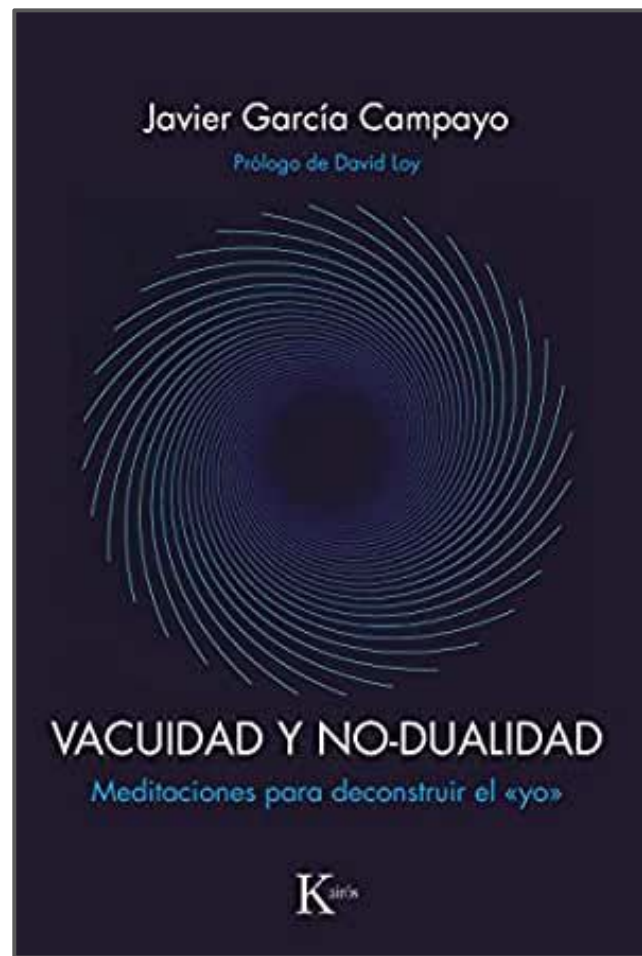
Três Famílias de Meditação

1 - Meditações atencionais

2 - Meditações de conexão humana (compaixão) e atitudes éticas (construtivistas)

3 - Meditações de insight e indagação (inquiry) e não dualidade (desconstrutivistas)

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515-523.



Uma Escala: Inventário Temático de Incorporação Não-dual (*Nondual Embodiment Thematic Inventory*)

Instruções: Por favor, indique com que frequência o seguinte ocorre para você.

1. Um contentamento interior que não é dependente de circunstâncias, objetos ou ações de outras pessoas.
4. A sensação de que estou protegendo ou defendendo uma autoimagem ou conceito que tenho de mim mesmo.
5. Profundo amor e apreço por todos e por tudo que encontro na vida.

6. Compreender que, em última análise, não há separação entre o que chamo de meu 'eu' 'e toda a existência.
8. A sensação de que minhas ações na vida são motivadas por medo ou desconfiança.
9. Percepção consciente de minha unidade essencial com uma realidade transcendente, fonte, poder superior, espírito, deus, etc.
11. Uma consciência inabalável de quietude, mesmo em meio a movimentos e ruídos.
12. Agir sem assumir um papel com base nas minhas próprias expectativas ou nas expectativas dos outros.

20 questões

A Estrutura Conceitual / Framework da Teoria U

Mindfulness / Curiosidade -
Mente aberta é a capacidade de suspender velhos hábitos de julgamento e ver com novos olhos

Compaixão - Coração aberto é a capacidade de ter empatia e olhar a situação através dos olhos de outra pessoa

Coragem - Vontade aberta é a capacidade de “deixar ir” o antigo e “deixar vir” o novo

