DOSSIÊ

CAMINHADAS NA NATUREZA COMO EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO: CONDUZINDO À FELICIDADE AUTÊNTICA

WALKS IN NATURE AS EXERCISE OF SELF-KNOWLEDGE: LEADING TO AUTHENTIC HAPPINESS

RIBEIRO, Ivana de Campos[7]
FIRMINO, Ana[8]
RAPOSO, Maria Albertina Amantes[9]
ILHÉU, Maria Antónia Pacheco[4]
FRANCO, Silvia[5]

Submissão: 30/09/2017 **Revisão: 10/01/2018** **Aceite: 10/01/2018**

RESUMO: Desde a década de 1960, quando a preocupação com o meio ambiente começa a despontar de forma mais intrigante, até os dias de hoje, uma caminhada entre reflexões acerca da origem e mitigações das atrocidades cometidas pelo próprio ser humano desencadeou movimentos, leis, cursos de formação superior e disciplinas. Contudo, a raiz de toda barbárie ambiental reside no próprio ser humano, nos seus valores distorcidos, corrompidos. Entretanto, os dias de hoje são cada vez mais marcados pela busca da essência humana, seja individual ou coletivamente ou no campo das ciências. O presente estudo, de natureza qualitativa, tem por objetivo, avaliar a capacidade do mundo natural como promotor de reflexões que pudessem levar os participantes de uma caminhada conhecida como Eco ou Walking Coaching, ao conhecimento de si próprios a partir das chamadas AA, Atividades Anímicas (exercícios de percepção, jogos lúdicos e vivências grupais, mindfulness, entre outros). Os resultados apontaram a capacidade de a natureza ser um excelente palco para tais reflexões as quais levam ao autoconhecimento e, consequentemente a revisão de valores e padrões os quais conduzem a uma vida sustentavelmente feliz.
Palavras-chave: Educação Ambiental, autoconhecimento, felicidade, coaching, sustentabilidade, natureza.

Abstract: The concern for the environment begun to emerge in a more intriguing way in 1960´s, and since then a long journey of reflections about the origin and mitigation of

[7] LEL - Laboratório de Estudos do Lazer, Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Campus de Rio Claro, Brasil | Felicidade sustentável. E-mail: ivana.ibev@gmail.com
[8] CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais, Universidade Nova de Lisboa (UNL), Portugal. E-mail: am.firmino@fcsh.unl.pt
[9] Departamento de Biociências, Instituto Politécnico de Beja, Portugal. E-mail: albertina@ipbeja.pt
[4] Departamento de Ecologia, Universidade de Évora, Portugal. E-mail: milheu@uevora.pt
[5] OLO, Observatório de Literacia Oceánica, Lisboa, Portugal. E-mail: silviafranco6@gmail.com

atrocities committed by the human being has triggered ecological movements, laws and higher education graduations. However, the root of all environmental barbarism lies on the human being crises and his distorted, corrupted values. Nowadays, the confront with that crises led to an increasing questioning about the human essence, whether individually or collectively or in the field of science. The present qualitative study aimed to evaluate the effect of the natural world experience on the participants of a walk known as Eco or Walking Coaching performed with so-called Animistic Activities – AA (perception exercises, play games and group experiences, mindfulness, among others). The results pointed out that these experiences are an excellent stage for reflections that lead to self-knowledge and, consequently, the revision of values and attitudes that may promote a sustainably happy life.
Keywords: Environmental Education, self-knowledge, happiness, coaching, sustainability, nature.

Introdução

Ao estudarmos as relações que um indivíduo estabelece consigo próprio, com os demais e com os ambientes onde vive, há de se perceber a correlação intrínseca existente entre essas três dimensões (RIBEIRO, 2011). Há uma linha de conexão entre elas, as quais detém a mesma dinâmica existencial. As Leis que regem a natureza, também regem a existência humana.

Nos últimos 20 anos, as pesquisas relacionadas ao bem-estar humano têm se intensificado, especialmente as pesquisas desenvolvidas pela Psicologia Positiva, adentrando ao campo da felicidade humana e, sobretudo, sobre os valores os quais conduzem a uma felicidade verdadeira, ou autêntica (RIBEIRO; SCHWARTZ, 2017; SELIGMAN, 2009). Há um vínculo onde se destaca o papel da afetividade na construção de padrões de comportamento pró-felicidade, onde entende-se as relações de equilíbrio dinâmico entre os componentes dessas três dimensões, ou sistemas. Aprender sobre si mesmo, junto à natureza implica reunir meios e estratégias eficazes para que este processo se desenvolva.

Mais além, ensinar e aprender sobre si mesmo, junto à natureza implica um olhar sistêmico frente às diferentes formas de conhecimento e inúmeras possibilidades que integram estratégias de exploração de espaços, desde os espaços internos, como os ambientes mais íntimos do ser humano, bem como o ambiente natural como fonte de inspiração e, muitas vezes de cuidado, os

quais, ao final do processo reflexivo proposto, percebe-se que são os mesmos – ser humano e natureza carecem de um mesmo bem primordial, a harmonia, da qual partem as relações de cuidado, afeto, de serenidade, em outras palavras, o equilíbrio o qual, em princípio, será dinâmico.

Em outras palavras, biologicamente, oscilamos entre o equilíbrio e o desequilíbrio, entre a ordem e o caos, onde acredita-se que, num estado de perfeita estabilidade, o indivíduo estaria morto, uma vez que, a instabilidade seria parte da vida. Essa visão não concebe, ainda a ideia de harmonia e pleno equilíbrio, a qual pode ser melhor compreendido quando observamos este conceito aos olhos da Física. Para o olhar desta Ciência, quando um corpo se encontra em um movimento retilíneo uniforme, as forças que atuam sobre ele são zero, ou seja, não sofrerá nenhuma forma de desequilíbrio ou de desvio que o retire dessa trajetória retilínea. Em outras palavras, trazendo este conceito, para a vida humana, diríamos que, quando um indivíduo está em equilíbrio, em estado de paz interior, nada o afetaria, sem que estivesse morto.

Há de se considerar que, muitas iniciativas de comunhão entre conceitos e entre diferente áreas, trariam indiscutíveis progressos à ciência. Este é um dos propulsores desta pesquisa-intervenção onde buscamos a articulação de conceitos e o olhar de diferentes sujeitos, de diferentes áreas de atuação como forma de avaliar o potencial para o autoconhecimento nesta proposta.

As atividades as quais compõem essa caminhada junto à natureza, propõem um olhar para si a partir da observação da natureza, cujo objetivo principal não está apenas em sensibilizar, mas colaborar para a tomada de consciência sobre erros e acertos os quais nos conduzam a uma felicidade autêntica ou àqueles que nos afastam dela, levando os participantes a reconhecerem o que os traz e o que os afasta de estados de desequilíbrio, tendo como objetivos secundários, a possibilidade de reajuste de valores e atitudes individuais, os quais podem reverberar em suas relações interpessoais e com a natureza.

Fundamentação teórica

Essa caminhada, inicialmente denominada Walking Coaching, foi idealizada pela pesquisadora Ivana C. Ribeiro, como uma adaptação das Trilhas Ecoludofilosóficas (RIBEIRO et al, 2014) a qual adotava a metodologia da Educação Ambiental de Corpo&Alma (RIBEIRO, 2005). Nesta nova versão, não mais buscamos olhar para fora, para a natureza com o propósito de sensibilizar e colaborar na sua conservação. O que diferencia a atual atividade é a possibilidade de colaborar na sensibilização e na conservação da maior fonte de desequilíbrio da natureza, o próprio ser humano. O objetivo agora é olhar para dentro, enquanto olhamos para fora, reflexão via contemplação. Como diz Ribeiro (2017), "a natureza não diz nada, e ela ensina tudo".

Curiosamente, a palavras Ecologia, usado em 1866, por Ernst Haeckel, tratava do estudo da relação entre os seres vivos e o ambiente em que vivem. A palavra "eco", deriva do grego "οικοσ", oikos, casa, também moradia, família, e "logia", "λογοσ", logos, palavra, idioma, linguagem do motivo (SCHWARZ, 2011). Embora a Educação Ambiental de Corpo&Alma se inspirasse na etimologia desta palavra, para estudar a primeira "casa" do ser humano, seu corpo e sua alma, ela caminhava junto ao conceito de Ecologia Profunda (NAESS, 1973), daí a autora explicar esta proposta metodológica como uma forma de Educação Ambiental Profunda (EAP). Com o passar dos anos, Ribeiro (RIBEIRO; SCHWARTZ, 2017) passa a se dedicar apenas a "alma" humana como aquela que conserva em si o bem e o mal, a paz e a discórdia, equilíbrio e desequilíbrio, sustentabilidade e insustentabilidade, onde todos os padrões mentais e emocionais, valores e virtudes, residem. É, nesta perspectiva que, o autoconhecimento desponta como um estágio muito mais profundo, quando se deseja estudar ou, entender a sua primeira morada.

É nesta via que se propõe esta caminhada, a qual é composta por uma série de atividades onde, cada uma delas cumpre com uma função e estímulo às reflexões as quais podem ampliar o estado de consciência acerca de si, bem como do mundo ao redor, podendo tanto oferecer oportunidades de perceber estados de equilíbrio ou desequilíbrio, bem como a origem dos próprios padrões emocionais e mentais. Vale lembrar que, são pessoas em estado de inconsciência sobre si, sobre seus próprios valores, as responsáveis pelos desequilíbrios e danos causados ao outro, às comunidades e também a natureza.

A mesma origem

Os elementos que compõem a natureza são os mesmos que compõem o corpo humano (água, minerais, oxigênio, etc.), daí esta conexão ser altamente reconciliadora e ser o palco ideal para uma imersão dentro de si. Pode-se entender essa intrínseca relação com a explicação do sociobiólogo Wilson (1997), o qual afirma termos uma atração inata pela natureza, dando como exemplos, os lugares escolhidos pela maioria para suas férias, ou seja, praia, montanhas, etc. Outra explicação a relação, natureza e natureza humana, está em Tuan (1983), o qual lembra que a palavra topofilia vem do grego onde "topus" significa "lugar", enquanto "filo", amor, amizade, afinidade. O autor, há cerca de 4 décadas atrás, já lembrava a efetiva relação que os humanos têm com os ambientes naturais, sendo, portanto, local ideal para a busca de si mesmo.

Procedimentos

As atividades foram realizadas em diferentes locais em Portugal, Parque da Paz (Almada), Serra da Arrábida (Setúbal), Parque Monsanto (Lisboa), Megalíticos dos Cromeleques Vale Maria e Portela de Mogos (Évora) e na área natural da Xistos Agroturismo (Herdade Monte da Ponte, Beja), totalizando 47

participantes. As caminhadas tiveram duração de 3 a 4 horas, dependendo da extensão da trilha e número de participantes.

Em Portugal as "trilhas" são conhecidas como "trilhos" e, em função do público e entidade organizadora, foi conservada a titulação original Trilho Ecoludofilosófico (ASPEA, Associação Portuguesa de Educação Ambiental) ou teve sua titulação adaptada, Caminhada para o Nós (Instituto Politécnico de Setúbal), EcoCoaching (Universidade de Évora), ou ainda, mantido como Walking Coaching.

Durante o percurso foram adotadas Atividades Anímicas (AA) (RIBEIRO, 2004), entre elas técnicas de percepção e autopercepção (RIBEIRO, 2014), *mindfulness* (BROWN; CRESWELL; RYAN, 2007; GARLAND; GAYLORD; FREDRICKSON, 2011; KIKEN; LUNDBERG; FREDRICKSON, 2017), atividades lúdicas (SCHWARTZ, 2004), danças grupais (ANDRADA; SOUZA, 2015) e algumas vivências grupais (DUGAS, 2017). Tais atividades buscavam desconectar os participantes das suas atribulações diárias e coloca-los em contato consigo próprios, levando-os a vivenciar o presente, a exemplo da meditação, aqui representada pelo *mindfulness* (cujo objetivo era colocar a atenção do indivíduo sobre si mesmo, desligando das requisições mentais e levando-os para um lugar de paz e tranquilidade existente dentro de cada um (TOLLE, 2002; OSHO, 2002), uma vez que, quando a autoconsciência é evidenciada, há maior capacidade de atenção, estabilidade emocional e melhoria do estado de espírito (PEPPING; O'DONOVAN; DAVIS, 2013).

Para alcançar o objetivo proposto, o estudo foi desenvolvido por meio de pesquisas bibliográfica e exploratória. A pesquisa bibliográfica utilizou fontes referenciais, as quais buscaram ampliar as discussões propostas. Uma das vantagens da pesquisa bibliográfica é referente ao fato de permitir ao investigador a avaliação de uma vasta gama de fenômenos, os quais podem ser levados em consideração na pesquisa bibliográfica, como artigos em periódicos,

livros, teses e dissertações e sites disponíveis na Internet, os quais tinham relação com a temática proposta (GIL, 2008). Já a pesquisa exploratória possibilita a ampliação do conhecimento, permitindo que determinado assunto, seja trabalhado de tal forma, que traga sustentação a estudos posteriores (MINAYO, 2007). A opção pelo método qualitativo, veio comtemplar a oportunidade de obtenção de informações contextuais a determinados aspectos (RICHARDSON, 2007). Para tanto, buscou-se categorizar as opiniões coletadas, já que "a análise temática consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação cuja presença ou frequência signifique alguma coisa para o objetivo analítico visado" (MINAYO 2007, p. 316).

Resultados

A seguir, destacamos alguns depoimentos de participantes os quais apontaram suas impressões sobre a experiência. De acordo com o proposto, foram criadas categorias, as quais deram origem a variáveis e seus indicadores ou, exemplos (RIBEIRO, 2003).

Categoria	**Momentos Marcantes**		
Variável	Troca de experiências	Exploração dos sentidos	Respeito e confiança
Indicadores	Escutar aos companheiros Diálogo com o outro Diálogo entre o humano e o não humano	Perder a noção de tempo e espaço Exploração de diferentes sentidos Observar em silêncio Uma árvore que deveria identificar (de olhos vendados)	Respeitar o tempo de cada um Confiar em quem estava lhe guiando Ensinaram-me novas formas de comportamento, menos encucado, que desconhecia em mim (dramatização)

Categoria	Atividade Reveladora		
Variável	Reflexões em grupo	Percepção física	Percepção psicológica
Indicadores	O todo maior que a reunião das partes Evocam novas perspectivas e olhares	Memória sensorial Observação ativa em silêncio	Expansão da percepção da realidade Escolhas e decisões Ampliação e consolidação da visão

Categoria	**Natureza promovendo reflexões anímicas**		
Variável	Percepção do TODO	Linguagem	Equilíbrio Biopsíquico
Indicadores	Atenção aos companheiros Fenômenos interligados Interação ecológica	Poder da linguagem da natureza Estímulos para olhar internamente Desenvolvimento pessoal	Natureza é a minha âncora, proporciona-me equilíbrio e segurança

Tabela 1 – Impressões sobre o Coaching

Discussão

Momentos marcantes

Ao serem questionados sobre o momento mais marcante durante a trajetória, um desses momentos foi a partilha com o grupo, não apenas no sentido do diálogo, mas dos seus tempos, percepções e ainda as experiências que apontavam o respeito ao tempo do outro e também a confiança em quem estava a sua frente, no trecho com os olhos vendados.

> *"O momento mais marcante foi a "escuta" dos outros participantes sobre a experiência vivenciada; por um lado o relato do espanto das ligações entre o que estava à sua volta e o self em processo, por outro a vontade de partilhar esse encontro, e faze-la de novo ligação".*
> *"Foi marcante o momento em que, apoiando-nos no colega da frente sem poder deixar para trás o colega de trás, tivemos que confiar na força do grupo e deixar de comandar o passo".*

Contudo, as atividades relacionadas à percepção, aos sentidos, revelaram ser ainda mais marcantes, seja pela ausência de um deles (sentidos), ou pelo pedido de silêncio, como forma de intensificar a atenção sobre a beleza dos cenários e suas peculiaridades.

> *"Foi marcante o momento em que, ao tirar a venda, nos apercebemos de quão perdidos estávamos! ".*
> *"Foi marcante o momento de procurar a nossa árvore companheira e não a reconhecermos, não a identificarmos; foi uma sensação de não estar a devolver aquele ser, o carinho que ele nos tinha dado".*
> *"O exercício realizado de olhos vendados onde explorámos os diferentes sentidos e os referentes de localização espacial".*
> *"A caminhada em que fomos desafiados a não falar, apenas observar calmamente e atentamente ao nosso redor".*
> *"O momento mais marcante foi a condução, de olhos fechados, até uma árvore que deveria identificar".*
> *"Agarrada a essa árvore, senti uma enorme comunhão com aquele ser do reino vegetal, que logo identifiquei pelo tacto como sendo um sobreiro. Que energia maravilhosa, que abraço gostoso, libertador de toda a preocupação e stress".*
> *"Por momentos viajei pelo mundo fantástico dos elementais, sendo-me penoso regressar desse estádio".*

Percebe-se que cada participante, em seu olhar único, teve marcada as atividades relacionadas ao seu fazer diário ou proficional, conduzindo percepções e evidenciando significados distintos. Isso mostra como a mente é conduzida a perceber de acordo com seus padrões (RIBEIRO, 2005). Dessa forma, o que marca, é aquilo que vai ao encontro do que se busca, do que se estuda/pesquisa, do que se vive, ou ainda, do que se necessita, havendo a possibilidade de mais de uma dessas possibilidades. E, mesmo que olhares e discursos estivessem sempre relacionados aos padrões cotidianos, durante as partilhas esses olhares podiam se alargar, ganhando novos contornos, ao agregar novas informações a alguns engramas já consolidados (MAIA, 2017). Esses engramas são formados pela memória de diferentes aspectos da vida cotidiana organizados em informações, as quais, por sua vez, organizam-se

formando conexões sinapticas as quais representam diferentes informações. Quanto mais uma informação se repete, mais memorizada ou, consolidada ela fica (RIBEIRO, 2005). Assim formam-se padrões, os quais ditam valores e condutas.

Ocorre que, assim como na psicoterapia, a percepção sobre si, leva a reorganização desses padrões sinapticos, pode-se considerar que, as vivências, as quais fazem perceber e avaliar o efeito desses padrões na vida, especialmente os que não conduzem ao bem-estar, pode dar início ao que Ribeiro (2005) chama de reprogramação mental. No caso dos indicadores – *troca de experiencias*, *exploração dos sentidos*, *respeito e confiança*, as experiencias vivenciadas como marcantes, representam algo fora dos padrões sinápticos, fora do contexto cotidiano, abrindo oportunidades para reflexões as quais, podem (ou não) mudar tais padrões, especialmente se forem vincadas, ou seja, repetidas outras vezes, daí a importância da repetição, quando se deseja mudar comportamentos insustentáveis, por sustentáveis, psicológica e ambientalmente falando, ou melhor.

Atividades Reveladoras

Quando solicitados que apontassem quais atividades puderam revelar algo a ser ajustado com relação a padrões, percepções, valores, atitudes, entre outros,

> *"As atividades relevaram grande poder de evocar novas perspectivas de olhar, de experimentar uma certa expansão da percepção da realidade, a abrir horizonte a mais mundo".*
> *"Embora o indivíduo seja fundamental nas escolhas que faz, nos caminhos que segue, a força do grupo tem o poder de, por si só, facilitar as escolhas e as decisões (por exemplo, ao passar o portal) ".*
> *"O todo é muito mais que a soma das partes – as reflexões tidas em grupo ampliam e consolidam as nossas visões".*
> *"As atividades estimularam a percepção de como, por vezes, desvalorizamos as informações que recebemos pelos nossos sentidos. Foi interessante perceber que consegui regressar à árvore em que a*

> *Ivana me tinha deixado de olhos vendados, prestando atenção ao que tinha aprendido da mesma pelo tacto, olfacto".*
> *"A segunda atividade que mencionei, também revelou o potencial de uma `observação ativa´, em silêncio, para a conscientização do ambiente que integramos".*
> *"As actividades ensinaram-me novas formas de comportamento, menos encucado, que desconhecia em mim, como a da teatralização duma situação vivida com os alunos, e que me proporcionou grande divertimento (simulou-se uma avaria do automóvel e a percepção de que não havia rede para os celulares deixou alguns alunos muito preocupados)".*

Pode-se considerar que, tais depoimentos vêm somar as reflexões anteriormente expostas, até mesmo pelas expressões usadas como: *evocar novas perspectivas de olhar, de experimentar, as reflexões tidas em grupo ampliam e consolidam as nossas visões, por vezes, desvalorizamos as informações que recebemos pelos nossos sentidos,* ou ainda*, ensinaram-me novas formas de comportamento.*

O cérebro é um processador de informações, capaz de transportar, arranjar, distribuir, interligar, armazenar de qualquer forma, de acordo com um determinado processo (MARQUES; NOGUEIRA, 1983). Portanto, ao introduzir informações consideradas reveladoras, abre-se a oportunidade de, ao introduzir novos elementos a estas redes sinápticas, estabelecer novos e mais sustentáveis padrões. Em outras palavras, o cérebro pode ser reprogramado.

Da mesma forma que o silêncio, *em silêncio, para a conscientização do ambiente que integramos,* muda o foco de percepção, deixando falar o ambiente observado ou ainda, os efeitos do grupo sobre as tomadas de decisão, *a força do grupo tem o poder de, por si só, facilitar as escolhas e as decisões,* apontando algo diferente do padrão regido pela individualidade, representam momentos de introdução de informações, as quais funcionam como ruídos positivos, os quais são introduzidos e, a partir dessas vivências, possibilitam novos arranjos, ou, uma reprogramação. Neste sentido, observa-se a importância de experiências como esta, onde, por meio de tais vivências na natureza, evidencia-se e o valor desse

cenário como um excelente palco para as reflexões sobre si e sobre o modo de vida humano.

Natureza promovendo experiências anímicas

A última questão proposta solicitava que discorressem sobre como se sentiam com relação à natureza ter proporcionado reflexões sobre si mesmos.

> *"Nesta experiência estive sobretudo atenta aos outros e ao modo como eles interagiam com o espaço, o meio, com outros e consigo próprios. Faço frequentemente incursões no mundo natural, onde muitas reflexões sobre mim em relação com toda a vida que me rodeia (seres vivos e não vivos), abrem caminhos para novos caminhos. Nesses encontros, o self experiência a diluição do sentido de separação entre o próprio e o outro, abrindo-se um sentimento de plenitude que conduz a uma expansão de consciência e a uma compreensão aprofundada dos fenômenos como fazendo parte de um todo".*
> *"Muito poderosa! ".*
> *"Com uma linguagem própria".*
> *"A natureza traz-nos estímulos para olharmos para nós próprios e para nos percebermos como parte de um todo, que é o ambiente que integramos. Somos parte do ecossistema e acredito que é importante percebermos que as nossas ações face às plantas e animais, à terra e aos mares se refletirão no nosso próprio bem-estar".*
> *"A natureza trouxe, na sua tranquilidade, estímulos e desafios muito importantes para o nosso desenvolvimento pessoal e, também, para o nosso bem-estar".*
> *"Oportunidade e pelo reforçar da consciência de quão importante é, para mim, estar junto à natureza".*
> *"A relação com o mundo natural é particularmente inspiradora para o processo de reflexão do lugar de cada um dentro de si e no mundo, mas a ponte que se constrói na relação em diálogo com o outro concreto, humano e não humano, é fundamental para a efetivação da transformação individual e colectiva rumo a um paradigma de vivência em equidade e inclusivo".*
> *"Para mim a Natureza é a minha âncora, proporciona-me equilíbrio e segurança, permite-me por vezes encontrar resposta para as minhas questões, liberta-me do stress e conduz à felicidade plena do meu ser mais íntimo".*

Fica claro que o *poder* e a *linguagem própria da natureza*, abrem oportunidades e *estímulos para olharmos para nós próprios* onde, *o self experiência a diluição do sentido de separação entre o próprio e o outro, abrindo-se um sentimento de plenitude que conduz a uma expansão de consciência*. Tal expansão da consciência ocorre por meio da introdução de ruídos positivos, os quais, quando introduzidos no sistema mente-corpo (informação-sensação), tendem a reorganizar padrões antigos os quais não conduzem a uma vida plena e sustentável, como já apontado.

Trata-se, portanto, de uma verdadeira *ponte que se constrói na relação em diálogo com o outro concreto, humano e não humano, ...fundamental para a efetivação da transformação individual e colectiva,* conduzindo *à felicidade plena*...encontrada no interior de cada um, no seu *mais íntimo*.... De certa forma, tais atividades, podem colaborar para a autoconsciência e, consequentemente a evolução da consciência. Cloninger (2013) utiliza a expressão "autotranscendência" como o caminho para essa evolução, o que inclui a sustentabilidade em suas diferentes dimensões. De acordo com o autor, "[...] os seres humanos desenvolveram a capacidade para uma consciência ternária, isto é, o conhecimento dos componentes físico, mental e espiritual que constituem nosso ser." (CLONINGER, 2013, p.110).

Considerações finais

O objetivo de um *coach*, o qual, neste caso, se aproxima do *Life Coaching* (NEENAN; DRYDEN, 2013) e do *Spiritual Life Coaching* (ZOHAR; MARSHALL, 2006; LEVY; CHAN, 2006), uma vez que não busca atender a uma meta, mas a busca de si mesmo, de sua essência, pode ter no Walking ou Eco Coaching, uma técnica a qual não apenas busca transpor as barreiras entre o ser humano e a natureza, mas, sobretudo e, a partir dela, transpor as barreiras existentes entre o ser humano e a sua essência em direção a um plano mais

abrangente da evolução da consciência (HUBBARD, 2012), ou a autotranscendência.

Essa autoconsciência além de ser a base para uma felicidade verdadeira, ou autêntica (RIBEIRO; SCHWARTZ, 2017; SELIGMAN, 2009), onde as atividades adotadas, consideradas como Atividades Anímicas (AA) (RIBEIRO, 2004), tocam corpo e psique, os quais se abrem ao conhecimento da casa mais interna, quando o termo eco (oikos ou "*οικοσ*"), ganha maior profundidade e amplitude.

Como separar ser humano e natureza? São faces de uma mesma moeda, tanto em termos de sobrevivência (humana), bem como em processo evolutivo (humano), onde a natureza, ao longo desse processo, como mãe, vem alimentando a subsistência humana, tanto materialmente como emocionalmente (WILSON, 1997; TUAN, 1983).

A teoria da dinâmica em espiral colorida dos pesquisadores Beck e Cowan (2014), aponta que a consciência avança do estado materialista, consumista, das aparências e do status representado pela cor alaranjada, para um estágio consensual representado pela cor verde, onde afloram o igualitarismo, os sentimentos como forma de orientação, o compartilhamento e os cuidados sobre o educar e o nutrir. Assim, a próxima etapa seria a comunidade caminhar para o estágio amarelo, ou ecológico, relacionado aos sistemas naturais, a auto-organização, nas realidades múltiplas e no conhecimento, o qual leva ao mais alto estágio, de cor azul turquesa, do individualismo coletivo, da espiritualidade e das mudanças cósmicas.

Esse individualismo coletivo é também lembrado por Zohar (2006), ao discorrer sobre uma sociedade quântica, onde o plano ideal das relações sociais, se assemelharia a um ballet moderno, onde a coreografia (plano coletivo) era composta por danças individuais, sem que se perdesse a harmonia. Um estado mais avançado o qual necessita do resgate de um "eu" mais profundo, capaz de elevar a espécie humana, a um estágio evolutivo onde a paz, o bem-estar e a

felicidade de um, depende da paz, do bem-estar e da felicidade do outro. E o outro não se resume ao outro como um ser humano, mas ao outro ser vivente como animais e vegetais, ou, aparentemente não viventes, como rios, mares, etc.

Para que este estágio ocorra, é necessário o encontro consigo próprio para que os demais encontros se efetivem. E, para que esse encontro se efetive é necessário, como lembra Russell (2011), a prática do diálogo, não apenas o diálogo interno, promovido, por exemplo, pelas atividades aqui propostas, mas o diálogo entre pares, também promovido por esse conjunto de atividades. O autor afirma que o conhecimento que temos sobre nosso interior, em comparação ao conhecimento do mundo a nossa volta, ainda é muito vago. Contudo, afirma que somos a criatura mais inteligente e mais pensante que a Terra jamais viu, e "que temos potencial para ser muito, muito mais." (RUSSELL, 2011, p. 272).

Talvez a Educação (Ambiental) caminhasse a passos mais largos, se tais práticas fizessem parte do cotidiano das escolas, das organizações e outros agrupamentos. Conhecer a si, implica rever valores. E é neste sentido que Seligman (2009) reitera a importância do exercício das virtudes (SELIGMAN, 2009, p.26),

> A crença de que existem maneiras rápidas para alcançar felicidade, alegria, entusiasmo, conforto e encantamento, em vez de conquistar esses sentimentos pelo exercício de forças e virtudes pessoais, cria legiões de pessoas que, em meio a grande riqueza, definham espiritualmente.

Dalai Lama (BOFF, 1993) define como espiritualidade, tudo aquilo que produz mudanças. É neste sentido que esse conjunto de atividades toca a dimensão do *Life Coaching* e do *Spiritual Life Coaching*. Talvez a busca interna seja um caminho para uma relação mais igualitária com a natureza e a natureza humana.

Como lembra Tal Ben-Shahar (2002), ao lembrar que a criação é a resposta para nossas questões existenciais. O autor afirma que, enquanto criamos, espalhamos luz no mundo, pois quando ajudamos, contribuímos, fazemos, ou seja "uma única chama de vela ilumina uma sala escura." (BEN-SHAHAR, 2002, p. 139). O autor ainda lembra que o renascimento trouxe um fim para a Idade das Trevas, inspirando obras de artistas, cientistas, homens de negócio e filósofos e que, hoje, devemos abraçar a mesma missão para que não voltemos a uma idade escura, e sugere que devemos seguir e criar: "criar arranha-céus e casas, gerar riquezas e ideias, fazer amor e arte, salvar vidas e saborear a vida" (BEN-SHAHAR, 2002, p. 139).

O EcoCoaching ou Walking Coaching, tem esta missão, a de criar e espalhar a luz como o símbolo de seres conhecedores de si, potencializando suas virtudes e mitigando valores distorcidos ou corrompidos. Caminhos, trilhas (ou trilhos), existem muitos, mas poucos são os que levam a uma jornada interior. A busca por sociedades felizes e sustentáveis, necessita de caminhos como este.

Referencias

ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L. T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 19, n. 2, p. 359-368, 2015.

BECK, D. E.; COWAN, C. **Spiral dynamics:** Mastering values, leadership and change. John Wiley & Sons, Milton, 2014.

BEN-SHAHAR, T. **The clash of values:** The struggle for universal freedom. New York: Writters´Showcase, 2002.

BOFF, L. **Espiritualidade:** um caminho de transformação. São Paulo: Sextante, 2001.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological inquiry**, Abingdon, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.

CLONINGER, C. R. A importância da consciência ternária para superar as inadequações da psiquiatria contemporânea. São Paulo: **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 40, n. 3, p. 110-3, 2013.

DUGAS, D. Group Dynamics and Individual Roles: A Differentiated Approach to Social-Emotional Learning. **The Clearing House: A Journal of Educational Strategies**, Issues and Ideas, Londres, v.90, n 2 p.41-47, 2017.

GARLAND, E. L.; GAYLORD, S. A.; FREDRICKSON, B. L. Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. **Mindfulness**, Berlin, v. 2, n. 1, p. 59-67, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 2008.

HUBBARD, B. M. **Emergence:** The Shift from Ego to Essence. Newburyport: Hampton Roads Publishing, 2012.

HUSSEL, P. **Acordando em tempo:** encontrando a paz interior em tempos de mudança acelerada. São Paulo: AntaKarana, 2011.

KIKEN, L. G.; LUNDBERG, K. B.; FREDRICKSON, Barbara L. Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. **Mindfulness**, Berlin, p. 1-11, 2017.

LEVY, R. D .; CHAN, J. Treinamento espiritual em pacientes com câncer: tratando o espírito e a doença. **Journal of Pastoral Care & Counseling**, Atlanta, v. 60, n. 4, p. 395-404, 2006.

MAIA, L. **A Ascensão da Neuropsicoterapia**. 2017. Acesso em: 03.dez.2017. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1107.pdf>.

MARQUES, E.; NOGUEIRA, A. G. N. **Neurofisiologia para Psicólogos**. São Paulo: CEPAN, 1983.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento:** Pesquisa qualitativa em Saúde. São Paulo: Hucitec, 2007.

NAESS, A. The shallow and the deep, long-range ecology movement. A summary. **Inquiry**, Abingdon, v. 16, n. 1-4, p. 95-100, 1973.
NEENAN, M.; DRYDEN, W. **Life coaching:** A cognitive behavioural approach. Abingdon: Routledge, 2013.

OSHO. **Aprendendo a silenciar a mente**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

PEPPING, C. A.; O'DONOVAN, A.; DAVIS, P. J. The positive effects of mindfulness on self-esteem. **The Journal of Positive Psychology**, Sacramento, v. 8, n. 5, p. 376-386, 2013.

RIBEIRO, I. C. **Educação para a Vida: uma experiência metodológica**. 2003. 299 f. Tese. Programa de Pós-graduação em Ecologia e Recursos Naturais. São Carlos, 2003.

RIBEIRO, I. C. Atividades Recreativas e meio ambiente: uma parceria imbatível. In: SCHWARTZ, G. M. **Atividades Recreativas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004, p. 29-45.

RIBEIRO, I. C. **Educação Ambiental de Corpo&Alma:** trabalhando sentimentos e valores numa experiência com Agenda 21 Escolar. Ribeirão Preto: São Francisco, 2005.

RIBEIRO, I. C. Educação Ambiental de Corpo&Alma. In: SEABRA, G. (org.). **Educação Ambiental no mundo Globalizado: uma ecologia de riscos, desafios e resistência**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2011, p.39-64.

RIBEIRO, I. C. et al. **Atividades Anímicas e aventura: análise do potencial da Trilha Ecoludofilosófica como estratégia na educação ambiental**. In: VIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura, 2014, Vila Velha. VIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura, 2014

RIBEIRO, I.C.; SCHWARTZ, G.M. **Valores em Transformação**: por uma felicidade sustentável. São Paulo: Garcia Edizioni, 2017.

RIBEIRO, I. C. **Programa Terra da Gente – Especial 20 anos**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3SPEyBXfkh4>. Acesso em: 28.set.2017.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 2007.

RUSSELL, P. **Acordando em tempo:** encontrando a paz interior em tempos de mudança acelerada. São Paulo: AntaKarana, 2006.

SCHWARTZ, G. M. **Atividades recreativas.** São Paulo: Guanabara, 2004.

SCHWARZ A., J. K. Etimologia e fontes originais do termo "Ecologia". In: SCHWARZ A., J. K. (org.). **Ecology Revisited**. Springer, Dordrecht, 2011, p. 145-147.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica.** São Paulo: Editora Objetiva, 2009.

TOLLE, E. **O poder do agora.** Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

TUAN, Yi-Fu. **Topofilia**. São Paulo: Difel, 1980.

WILSON, E. O. **Biodiversidade**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

ZOHAR, D.; MARSHALL, I. **Capital Espiritual.** Rio de Janeiro: Best Seller, 2006.