**Design, Regeneração e Espiritualidade: uma cartografia**

***Design, Regeneration and Spirituality: a cartography***

**Karine de Mello Freire, Dra. Design, PUC-Rio.**

redesigndevidas@gmail.com

Número da sessão temática da submissão – [3B ]

**Resumo**

O artigo tem por objetivo apresentar uma cartografia dos conhecimentos sobre design de culturas regenerativas a partir de autores do Sul Global e da regeneração da mentalidade da autora-projetista. Para tanto, recupera a dimensão da espiritualidade como modo de sentipensar o Design e aponta a ética do amor como um caminho para as práticas projetuais.

**Palavras-chave:** regeneração; espiritualidade; design;

***Abstract***

*This article aims to develop a cartography of knowledge on regenerative culture design, drawing from Global South scholars and the author's own process of regenerating her designerly mindset. To this end, it reclaims the dimension of spirituality as a way of “sentipensar” design and highlights the ethics of love as a pathway for design practices.*

***Keywords:*** *regeneration; spirituality; design*

1. **Ponto de Partida**

No mês de janeiro, a cidade de Florianópolis, que sedia este evento, foi afetada por chuvas intensas, causando alagamentos e deslizamentos por toda a cidade. Jacarés puderam voltar nadar com mais espaço na ilha, enquanto carros eram arrastados pela correnteza. Ainda, a cidade de Los Angeles, nos Estados Unidos, foi afetada pelo calor extremo, que provocou incêndios devastadores. Embora as evidências das mudanças climáticas com eventos extremos estejam bem presentes e marcantes na vida das pessoas, poucas transformações significativas são percebidas nos seres humanos e seus modos de habitar esse planeta.

Depois de décadas em pesquisas em inovação social e sustentabilidade, percebo que apenas o conhecimento científico não é suficiente para o discernimento necessário de governantes, empresários, designers e cidadãos nas suas decisões, a fim de evitarmos mais catástrofes decorrentes das mudanças climáticas, já anunciadas há décadas pelos cientistas. Arturo Escobar (2018; p.147) aponta algumas origens dessa situação:

dentro das sociedades capitalistas patriarcais modernas aprendemos desde a infância a priorizar a produção e o consumo (às custas de outras maneiras de valorizar a existência), o sucesso individual (em vez do bem-estar coletivo), a orientação para o futuro (em vez da atenção plena ao presente e da permanência no hic et nunc da existência cotidiana) e a subordinação da espiritualidade e da consciência da unidade de tudo o que existe ao materialismo das mercadorias, do ser ao possuir. Tudo isso tem o custo de nos fazer ver a nós mesmos como separados e distantes da natureza e dos outros (seja em termos de gênero, raça, cultura ou o que quer que seja), colocando entre parênteses, se não negando, sua coexistência em uma relação de respeito mútuo.

Escobar (2018) aponta caminhos em direção à mudança necessária para o paradigma da ‘Sustentação (*sustainment)* florescer:redesenhar o humano, especificamente, da sociedade moderna. Para tanto é preciso reconhecer que os seres humanos são projetistas e projetados pelos espaços/ferramentas que tornaram a vida insustentável. A ‘Sustentação’ requer um novo imaginário para uma Era onde outros modos de pensar, ser e fazer se tornam possíveis. Esse movimento requer que destruamos as coisas que destroem (produzem insustentabilidade) e criemos coisas que permitam atos de imaginação, projetação e produção capazes de levar esse paradigma.

Para romper com humano moderno antropocêntrico em direção a novos modos de habitar a vida terrena, são necessárias novas práticas ontológicas. Modos que possibilitem que os humanos e outras formas de vida floresçam no planeta para sempre (Escobar, 2018; p. 191-92). O autor aponta o caminho das ontologias relacionais, nos quais a noção de interdependência não seja puramente intelectual, mas vivenciada no corpo.

Para tanto, precisamos regenerar os modos de sentipensarmos (Freire; Del Gaudio, 2021; Kaplan; Freire, 2022) nossa relação com outros seres sencientes e cujas inteligências ainda não compreendemos. Aqui, apresento a compreensão de regeneração que guia o desenvolvimento deste artigo: regenerar é curar, é reestabelecer o equilíbrio que permite que um organismo mantenha sua vida e saúde. Regenerar é reestabelecer a conexão com a pulsão da vida e da inteligência do Cosmos e dos elementos da Natureza. É a união entre Natureza e culturas que cria condições proveitosas para a vida, salvaguardando e aumentando a abundância biocultural para a vida das gerações atuais e futuras (Wahl, 2019). Sistemas degenerativos destroem a fonte da sua própria existência. Sistemas regenerativos, mantém o equilíbrio da vida.

Disso decorre a questão de pesquisa: o que é necessário redesenhar nos designers para que o paradigma da sustentação floresça e que humanos e mais que humanos cocriem projetos de regeneração da vida na Terra?

O caminho escolhido neste artigo para esse redesenho é o do pensamento do Sul Global, aqui considerado o pensamento contra hegemônico, pluriversal, que rompe com o modelo desenvolvimentista, socialmente desigual, ecologicamente destrutivo, fruto da estrutura de poder dominante capitalista, patriarcal e antropocêntrica. (Santos, 2007; Fonseca et. al, 2023). Pensamento fundado em ontologias relacionais, que integram a racionalidade, a espiritualidade e a sensibilidade.

O objetivo do artigo é apresentar a cartografia dos conhecimentos sobre design de culturas regenerativas a partir de autores do Sul Global e da regeneração da mentalidade da autora-projetista.

1. **Método Cartográfico.**

A cartografia é um método de pesquisa exploratória e crítica, que habilita experimentar novos modos de produção de conhecimento em design. O ponto de partida foi o conceito de aprendizagem inventiva de Kastrup (2015), em que traz a produção de conhecimento como um processo corporificado, passando pelas vivências do corpo, da intimidade corporal com a matéria. Como Kastrup (2015) reforça, aprender é um processo de invenção simultânea de si e do mundo. Uma vez que cognição inventiva pressupõe que o conhecimento seja produzido em intervenção e ação no mundo, o processo de pesquisa é fluido e não pré-determinado, tornando possível inventar e experimentar para conhecer. Para cartografar, não se deve temer o movimento, pois este deixa o corpo vibrar todas as frequências possíveis. Os movimentos se deram por quatro gestos atencionais: o rastreio, o toque, o pouso e o reconhecimento atento (Kastrup, 2019). Para materializar a escrita da cartografia, me inspirei na escrevivência de Conceição Evaristo (2005), que inventa a corporificação do conhecimento. Evaristo (2005) nos ensina a construir uma narrativa que, em sua estética, é uma experiencia do eu coletivo, construída a partir de aparatos teóricos que incorporam os mitos da espiritualidade africana para uma compreensão mais profunda dos textos. Esta escolha intencional é um resgate de linguagens do campo de conhecimento da literatura, para provocar uma ruptura onto-epistemológica e inspirar a imaginação do pesquisador-projetista. Uma vez que precisamos regenerar nossa mentalidade, nossa capacidade de imaginação, nossa subjetividade, nossa capacidade de sonhar para aprendermos novos modo de ser, conviver e bem viver neste planeta, a cartografia do processo da autora-projetista é justificada.

Na perspectiva dos processos de produção de conhecimento na ação no mundo, é fundamental a postura de um peregrino e aprendiz, como apontada por Daniel Wahl (2020; p.55): “como peregrinos e aprendizes temos que estar dispostos a questionar, e às vezes, desistir do que sabemos e de quem somos pelo que poderíamos nos tornar”. O autor pontua: peregrinos, respeitam tudo da vida, são gratos pela abundância que podem compartilhar por onde passam e com reverência pelo esplendor de participar da dessa beleza; aprendizes reconhecem que a Natureza, em todas as suas formas, tem muito a nos ensinar. Satish Kumar (2019), aponta que peregrinos aceitam a vida na sua totalidade; são livres de expectativas, confiam no processo do universo; o reconhecimento do sagrado em nós e a compreensão de que externo e interno são um só.

Nessa pesquisa, cartografar é peregrinar e aprender com os processos, fluxos, percursos. Não é sobre representar a realidade, como um objeto separado do observador. É sobre participarmos da construção da realidade pela nossa ação e linguagem no mundo (Ingold, 2011). Cartografar é engajar-se com o território existencial e pesquisar com alguém ou algo, cultivando a receptividade ao campo, uma receptividade afetiva, sem predeterminações:

“aberto ao encontro com o objeto de pesquisa, uma receptividade aos acontecimentos em nossa volta, que nos abre para o encontro do que não procuramos ou não sabemos bem o que é, atentos ao que desconhecemos, com uma atenção fora de foco, orientados por uma atitude de espreita (ethos da pesquisa), o cartógrafo se guia sem metas predeterminadas. Seu caminho (hodos da pesquisa) vai se fazendo no processo.” (Alvarez e Passos, 2009; p 138)

O primeiro gesto atencional, o rastreio seleciona o ponto de partida da peregrinação: o livro Design e Culturas Regenerativas, do Daniel Wahl (2019), que aborda uma visão de mundo não hegemônica, do Sul Global a partir da recuperação de saberes ancestrais indígenas e da sua relação com a Natureza. Desta cosmovisão não-dual, sigo as pistas na direção da Schumacher College, escola onde o autor fez sua formação e na Gaia Foundation, onde seguiu vinculado como pesquisador e professor (gesto do toque). No caminho, encontro pesquisadores que fundam o pensamento ecofeminista (Vandana Shiva) e a teoria da ecologia profunda, que resgata a Espiritualidade da Terra como modo de sentipensarmos o mundo (gesto do pouso). Peregrinando neste caminho cartografei autores, conceitos e busquei a mudança ontológica necessária a própria designer que opera no paradigma da regeneração (gesto do reconhecimento atento). Desse reconhecimento decorre o modo de escrita deste artigo, de um conhecimento corporificado que vive na relação com o mundo. Nas sessões a seguir, apresento meu processo de regeneração enquanto pesquisadora-projetista, a relação entre espiritualidade e regeneração, e finalizo com sentipensações que apresentam as posturas dos projetistas em projetos regenerativos.

1. **Práticas de campo: regenerando a mentalidade da pesquisadora**

O caminho que escolhi para regenerar a minha mentalidade, a capacidade de imaginar e sentipensar, para expandir a minha consciência e ampliar meu discernimento foi para dentro (Scarano, 2024): por meio da espiritualidade como modo de reverência e respeito à Mãe Terra. A espiritualidade da Terra é a base da cosmovisão não-dual de povos ancestrais orientais e originários do Brasil, que não foram afetados pela racionalidade ocidental-moderna-cartesiana.

Como uma praticante de yoga e estudante dessa tecnologia social ancestral, que integra corpo-mente e espírito, aprofundei meus estudos nas dimensões filosóficas dessas práticas, ao mesmo tempo em que li pensadores indígenas brasileiros. Dessas leituras percebi a semelhança da compreensão da interdependência entre os humanos e mais que humanos e a Natureza, e dos modos de atingirmos o equilíbrio dos elementos (ar, fogo, água, terra) que nos constituem. Esses caminhos teórico-práticos transformaram minha sentipensação do mundo.

Como ponto de partida da regeneração da mentalidade da autora-projetista, sigo as pistas de três autores do campo do design: Arturo Escobar, Leslie-Ann Noel e Daniel Wahl. Escobar (2018) relembra que somos projetados e projetamos. O design molda nosso modo de estar no mundo, ao mesmo tempo que projetamos novas possibilidades no mundo. Wahl (2019; p.166) segue na mesma direção: “nossa visão de mundo delineia nossos designs e eles reforçam a visão de mundo na qual foram criados. Essa é uma das razões pelas quais não podemos solucionar os problemas da atualidade dentro da visão de mundo que os originou”. Noel e Paiva (2021) pontuam a importância de trazermos a posicionalidade do projetista ao desenvolver projetos que sejam inclusivos e diversos.

Sou uma mulher branca brasileira, de classe média, com elevado nível de instrução, que acessa bens culturais diversos. Minha ancestralidade tem descendentes de italianos, portugueses e indígenas. Tenho uma bisavó indígena cuja etnia segue desconhecida, mesmo que tenha pesquisado muito. Na minha ancestralidade há tanto os genes do colonizador quanto do colonizado. Regenerar minha mentalidade é me reconectar com a sabedoria dos meus ancestrais e sua relação com a Terra. É ampliar minha formação totalmente baseada no pensamento ocidental, boa parte dele norte-americano, outra parte, europeu. Durante o meu processo de educação formal, do ensino básico ao superior, não tive estímulos para pensar fora dos domínios do pensamento hegemônico, capitalista, desenvolvimentista, insustentável. Foi um esforço interessado de romper com esse pensamento e mergulhar no pensamento ecológico, feminista e do ponto de vista histórico de povos e sujeitos subalternizados: pretos e indígenas. Trago minha posicionalidade, de mulher branca, com privilégios e consciência de classe, porque é importante para o processo de regeneração da mentalidade. A regeneração da Terra, depende da nossa regeneração.

Minha concepção de mundo foi moldada pelo pensamento judaico-cristão que se espalhou pelo mundo. Tudo mudou quando me tornei praticante de yoga há oito anos e passei por uma formação que rompeu essa concepção de mundo e trouxe outros modos de compreender o cosmos e a relação entre os seres. Na medida em que praticava e estudava, passei a vivenciar os conceitos da não separação e da interconexão de tudo o que é vivo (aqui aponto as bases que fundamentam essas relações para contextualizar: yoga sutras de patanjali, filosofia védica; ciência do ayurveda; bhagavad gita).

Como resultado, passei a prestar atenção nos meus corpos físico, sutil e causal e suas camadas, e por consequência a cuidá-los de modo integral, com práticas diárias de mantras e meditações, posturas físicas, respirações (Nunes, 2021). Como parte da teia da vida, resolvi nutrir meus corpos de energia vital, regenerativa e não de energia de destruição e violências e passei a me alimentar à base de plantas, priorizando produtos orgânicos, agroecológicos, de pequenos produtores, comercializados em feiras locais que são ricos espaços de trocas e aprendizados. O pensamento integral e pluriversal (Wilber, 2008; Escobar, 2018) passou a ser um exercício diário, respeitando a ecologia de saberes (Santos, 2007) e experimentando os benefícios de cada um deles. Meu processo de redesenho do humano, de dentro para fora, buscando práticas regenerativas na alimentação, no movimento, na meditação trouxeram outros modos de sentipensar minha presença na Terra. Deste lugar de regeneração, precisei olhar para noções fundantes dos meus estudos de design para inovação social e sustentabilidade (Freire, 2015; Freire; Del Gaudio; Franzato, 2017; Freire; Franzato, Remus, 2020).

Um autor que definiu minha compreensão de design, enquanto um processo criativo, coletivo, colaborativo, que analisa criticamente os contextos e experimenta possibilidades de melhorar as condições de vida das pessoas foi Ezio Manzini, uma perspectiva eurocêntrica, a partir de um pesquisador italiano com vivência de atuação em todos os continentes do planeta. Ao longo de 10 anos, em suas obras, Manzini (2008; 2017; 2019) apresenta o design enquanto uma potência criadora para gerarmos as inovações sociais necessárias na direção de uma sociedade sustentável. Os processos de design devem operar por princípios éticos (pensar nas implicações dos projetos; proteger e desenvolver a diversidade biológica, sociocultural e tecnológica; usar o que já existe) para gerar soluções coerentes com os princípios fundamentais da sustentabilidade (baixa intensidade de uso de energia e material; alto potencial regenerativo) de modo a requalificar os bens comuns e promover uma ecologia do tempo. O conceito central da sua proposta é o bem-estar sustentável, que precisava ser dissociado do acúmulo cada vez maior de bens e serviços, e associado à liberdade de acesso aos bens comuns, ou seja, um bem-estar ativo e voltado aos contextos. Um bem-estar que valoriza o tempo lento e contemplativo, exemplificado pelos movimentos *slow food*, *slow turism*, que depois de desdobraram em *slow fashion, slow life*. (Manzini, 2008). Um design que parte dos dons humanos da sensibilidade crítica, da criatividade e do senso prático para gerar novos significados, por meio da antecipação de possibilidades, criação de protótipos e experimentação no contexto social. Um design ativista, agente de transformações culturais significativas na sociedade, que cria projetos de vida e de organizações colaborativos, por meio de ferramentas dialógicas de design como narrativas e cenários. Do projeto de design resultariam soluções pequenas, locais, abertas e conectadas, capazes de serem replicadas e adaptadas aos diferentes contextos (Manzini 2017). Sua proposta é um design que contribua para a autonomia das pessoas na construção do seu bem-estar e felicidade, em colaboração com comunidades de interesses e propósitos (Manzini, 2019). Manzini escreveu esses textos numa época em que a sociabilidade e o tempo contemplativo ainda não tinham sido cooptados pelo capitalismo da era das redes sociais digitais, que desde os períodos da pandemia covid19, consomem nosso tempo e saúde para gerar riquezas.

Desta matriz conceitual, como posso regenerar a compreensão de processo criativo, antecipação, imaginação e experimentação, centrais para a minha atuação enquanto projetista? Wahl (2019) aponta que a principal mudança nos processos de design para culturas regenerativas é no nível de metadesign, da narrativa da separação para a narrativa do interser: a compreensão da diversidade da vida que nos permeia pela espiritualidade como caminho para se reconhecer como parte dessa totalidade. Na sessão a seguir, apresento a espiritualidade como modo de descolonizar o imaginário e resgatar a autonomia do Ser como base dos processos criativos, das possibilidades de antecipação, imaginação e experimentação. Descolonizar o imaginário diz respeito a nos libertarmos da ideia individualista de um Eu separado do Todo e ter como ponto de partida a Totalidade da Vida a qual fazemos parte, na sua potencialidade e diversidade (Barragán, *et. al.* 2016). Imaginar, como prática ecofeminista, é antecipar outros modos de ser e estar no mundo, conceber o que não existe no campo do real, o que requer curiosidade e sensibilidade. Debora Diniz (2022; p.47) afirma: “a imaginação é um instrumento para o encantamento do mundo – nos encantamos pelo que nos deixamos afetar e nos entregamos à afetação.” É preciso coragem para imaginar, é preciso se ariscar a fazer diferente da dominação patriarcal. É preciso desaprender para então sentipensar pelas ontologias relacionais e pelo ecofeminismo. É reconhecer as desigualdades de gênero decorrentes dos processos coloniais e patriarcais, especialmente da dominação da Natureza pelo espírito científico masculino, e imaginar a economia pelo valor do cuidado.

1. Regeneração ontológica pela Espiritualidade

A aproximação de espiritualidade e ciência já foi realizada por pesquisadores, que reconhecem a sacralidade da vida e respeitam a sabedoria dos povos ancestrais. A pesquisadora bell hooks no campo da educação e os pesquisadores Arturo Escobar, Yoko Akama, Daniel Wahl, Stuart Walker, no âmbito do design. (hooks, 2020; Escobar 2018; Akama, 2012, Wahl 2019, Walker, 2021)

bell hooks (2020) traz a espiritualidade como uma dimensão importante para o pensamento crítico, pois permite a abertura radical necessária para um crescimento intelectual genuíno, no qual o espírito comunal emerge. Para a autora (hooks, 2020; p. 226): “o pensamento crítico em sala de aula é uma forma de ampliar a consciência. Ela permite aos estudantes reconhecerem melhor a natureza interligada da vida, e ao fazer isso, coloca-os de frente ao sagrado”. A autora apresenta sua compreensão de espiritualidade a partir da proposta de Dalai Lama, relacionando-a com as qualidades do espírito humano: amor, compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia, que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros. Mais adiante, ela estabelece a ética do amor como central na luta contra dominação por justiça social. O amor prepara o estudante para abrir mentes e corações e sempre nos desafiará e nos transformara. A autora descreve o amor como a atuação interdependente de cuidado, comprometimento, conhecimento, responsabilidade, respeito e confiança.

Trago aqui a espiritualidade, enquanto uma dimensão importante da vida, capaz de cultivar o Bem Ser para cuidarmos do Bem Viver (uma mudança ontológica do conceito de bem-estar). Resgato-a como um caminho de descolonização do imaginário, ancorada na proposta de Findeli (2001) de realização de exercícios espirituais para a transformação da visão de mundo (que para ele abarca os aspectos do ser: intelecto, imaginação sensibilidade e vontade). A espiritualidade já foi introduzida no Design por Itten na Bauhaus, que promovia exercícios de respiração e movimento do corpo (figura 1) como modo de autoconhecimento, foco e estímulo a imaginação (North-Bates, 2007). Ainda, Fuad-luke (2009) na sua proposta de design ativismo para um mundo sustentável, traz a espiritualidade como um elemento fundamental para uma sociedade sustentável.



**Figura 1: Estudantes da Bauhaus nos exercícios de ‘unlearning’de Johannes Itten, inspirados na espiritualidade Eastern Mazdaznan.**

Arturo Escobar (2012; 2018) propõe uma crítica ao design, a partir de uma visão decolonial e ontológica, reconhecendo as diversas formas de saber e viver e propondo uma abordagem mais relacional e integral para o design, onde dimensões espirituais e cosmológicas dos povos indígenas e de outras tradições do Sul Global sejam reconhecidas como centrais. O design ontológico de Escobar reconhece a pluralidade das formas de vida de diferentes culturas, que sustentam diferentes ontologias, e busca criar espaços para realidades alternativas florescerem, de modo a sustentar formas de vida mais justas, regenerativas e alinhadas com os saberes locais e cosmologias diversas. As práticas de design podem incorporar dimensões espirituais e éticas. Ele sugere que a espiritualidade pode oferecer uma nova forma de compreender as relações entre os seres humanos e o mundo natural, promovendo uma visão mais holística e integrada. A partir das ontologias relacionais, Escobar propõe o design pluriversal, que valoriza a espiritualidade como uma dimensão inseparável nas relações entre seres humanos, natureza e cosmos, especialmente ligada ao equilíbrio ecológico e social, capaz de potencializar a transição para modos de vida regenerativos. A base da proposta de Escobar (2018) vem compreensão de espiritualidade da Terra, que se refere a um sistema de crenças que abrange a senciência, a sacralidade e a ação consciente de seus seres não humanos (Eisenstein, 2021). Ela está enraizada em diversas tradições indígenas, filosofias orientais e correntes contemporâneas como a ecologia profunda e a ecoespiritualidade. Nesse pouso, encontrei autores como Vandana Shiva, Satish Kumar, Joanna Macy, além de indígenas (como Ailton Krenak e Kaka Werá) e saberes ancestrais (como Nego Bispo) conectados a essa perspectiva.

Akama (2012) segue a perspectiva decolonial e relacional no design, trabalhando com a sabedoria de povos indígenas australianos e do zen budismo, reconhecendo a Terra como um ente com agência e espiritualidade próprias. A autora propõe uma prática de design na qual a reflexão contínua, a partir da prática do zen budismo, nos leva a abertura novos encontros para sermos autoconscientes no mundo de maneira situada e incorporada, forjando um tipo diferente de conexão com os outros. A autora pontua que:

“Essa conscientização traz à tona uma abertura, atenção plena, compaixão, empatia, reverência, aceitação e um senso de pertencimento com os outros e com o nosso ser no mundo. Não é nem eu nem você – é eu e você e o mundo que todos nós experimentamos.”(p.6)

Wahl (2019) segue a linha do budismo e apresenta a narrativa do interser como uma expressão da consciência da nossa interdependência como seres relacionais com a prosperidade da vida na Terra, reforçando a experiência de parentesco e a união de si com os ecossistemas que habitamos, ampliando nossa capacidade de empatia e círculos de compaixão. Seguindo o sistema de crenças das culturas indígenas, podemos viver a realidade do interser, reconhecendo que o resto do mundo natural está em contínua comunicação conosco. Apenas precisamos escutar profundamente para aprender com as plantas, bactérias, fungos, animais e outros seres que compartilham a experiência de sermos a vida na Terra. A narrativa do interser é fundada no amor, que valoriza a diversidade, otimiza o Todo e gera benefícios coletivos. Desta base, o design para culturas regenerativas colabora, cocria, participa para gerar senso de pertencimento, de lugar e significados compartilhados.

Portanto, espiritualidade, a partir da ontologia relacional, significa reconhecer a existência das forças que sustentam todas as formas de vida, da impermanência e ciclicidade da vida, reconhecendo a interdependência que possibilita que tudo exista. Espiritualidade é se reconectar com a sabedoria e a inteligência da Terra.

1. Regeneração metodológica: processos projetuais sentipensantes

A regeneração dos processos criativos, a partir dessa compreensão ontológica e epistemológica, com o objetivo de libertar a imaginação do pensamento moderno resulta em processos projetuais sentipensantes. Esses processos são fundados tríade interconectada razão-emoção-sensação para vivenciar o interser e se conectar à força criadora de Vida. As práticas de projeto começam com exercícios espirituais estruturados, para flexibilizar o corpo, a mente, as emoções, as sensações e ampliar a escuta, seguidos de exercícios de imaginação de outros amanhãs possíveis (presente espesso), finalizando com o compartilhamento do que foi imaginado, para produzir respostas que correspondam ao ambiente no qual foram produzidas as perguntas. Estas práticas foram experimentadas em três momentos distintos, com grupos de adolescentes que viviam em situação de vulnerabilidade social; e com dois grupos de estudantes de design nos níveis de graduação à doutorado (figura 2).



**Figura 2: Estudantes nos exercícios de yoga, inspirados na espiritualidade da Terra.**

A partir da mente calma, dos sentidos ampliados e da meditação guiada, os exercícios de imaginação foram beneficiados por uma escuta mais profunda e pelo reconhecimento do interser, que inclui a perspectiva dos mais que humanos. Nas partilhas, os participantes relataram suas sentipensações. Para eles, o que nutriu sua imaginação foram a empatia, consciência, o respeito e pertencimento. A fala do participante1 ilustra a sentipensação da consciência e a do participante 2 a do pertencimento.

“Para que haja harmonia entre todos os seres imaginei que cada um busque selecionar os melhores pensamentos em sua mente para que suas palavras, ações e vivências sejam as melhores possíveis, quando todos tenham consciência no que se passa dentro de si mesmo, onde tudo começa e temos a prerrogativa de ter controle e evoluir” Participante 1

“Que é necessário um reconhecimento de que o ser humano é um ser natural, conectado ao ecossistema, dependente dele não de forma predatória.” Participante 2

O processo praticado a partir da espiritualidade, como modos de imaginar amanhãs, gerou engajamento dos participantes, presença atenta, e uma consciência da interdependência.

1. **Sentipensações Finais**

O artigo busca por meio da cartografia apresentar modos de regenerar o processo criativo dos designers. Quais princípios éticos devem fundar esses processos? Que dons humanos podem alimentar a sensibilidade crítica, a criatividade e as práticas dos designers para antecipar possibilidades, criar protótipos e experimentar novos significados no contexto social? A contribuição deste artigo é apresentar os princípios que guiaram a regeneração da mentalidade da autora-projetista a partir das ontologias relacionais, que incluem a dimensão da espiritualidade no sentipensar.

Na minha busca por regenerar a minha mentalidade encontrei na espiritualidade da Terra, nas práticas de Yoga e nas práticas alimentares à base de plantas modos vivenciar ontologias relacionais e expressar a minha interdependência com as diferentes forças criadoras da vida. A prática de ásanas, pranayamas, recolhimento dos sentidos e foco na meditação me permitiram ampliar minha capacidade de escuta, na medida em que o volume e a velocidade dos meus pensamentos diminuíram. Neste mergulho para dentro, vivenciar no corpo a espiritualidade de modo estruturado no cotidiano possibilitou uma ampliação da escuta de todas as expressões dos mais-que-humanos (plantas, rios, montanhas, oceano, sol, animais, fungos). E desse lugar de respeito à vida e a não-violência, pude perceber a potência da escolha alimentar a base de vida. Plantas e fungos deram continuidade as suas vidas em mim e fizeram parte das minhas cocriações. Reconhecer a sacralidade da vida e a busca da felicidade para todos os seres me levou a vivenciar os dons do espírito humano. Por fim, ao nos reconhecermos como seres espirituais, percebemos que somos amor e precisamos praticar a ação de amar como uma ética projetual (Kaplan; Freire,2022). Os pensamentos, gestos e ações dos designers, fundados na ética do amor, abrem a possibilidade para experienciar o interser e conectar corpo, mente e espírito dos humanos para um diálogo projetual com mais-que-humanos. A prática projetual fundada nessa ética é compassiva, tendo o contentamento como meio e a harmonia como finalidade. Os processos projetuais sentipensantes ilustraram a transição da vivência da autora-projetista para outros projetistas como um caminho regenerativo possível para o campo do Design.

**Agradecimentos:**

A autora conta com o apoio da bolsa Pós Doutorado Sênior da Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ, processo SEI-260003/016639/2023)

**Referências**

AKAMA, Y. "A 'Way of Being' in Design: Zen and the Art of Being a Human-Centred Practitioner." **Design Philosophy Papers,** 2012.

AKAMA, Y. Surrendering to the ocean: practices of mindfulness and presence in designing. *In:* EGENHOEFER, Rachel B. (ed.). **Routledge Handbook of Sustainable Design**. Abingdom: Routlege, 2018.

BARRAGÁN, M. A.; LANG, M.; CHÁVEZ, D. M.; SANTILLANA, A**.** Pensar a partir do feminismo: críticas e alternativas ao desenvolvimento. In: DILGER, G.; LANG, M.; PEREIRA FILHO, J. (Org.). **Descolonizar o imaginário: debates sobre pós-extrativismo e alternativas ao desenvolvimento.** São Paulo: Fundação Rosa Luxemburgo, 2016.

DINIZ, D. GEBARA, I. Esperança Feminista. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2022.

DINIZ, D. Esperança Feminista |Imaginar. 2022. Disponível em: <https://youtu.be/4j41vVl7S-4?si=4OvFLlY9sqeAFlR4>

EISENSTEIN, Charles. Espiritualidade da Terra. In: KOTHARI, Ashish; SALLEH, Ariel; ESCOBAR, Arturo; DEMARIA, Federico; ACOSTA, Alberto (Org.). **Pluriverso: um dicionário do pós-desenvolvimento**. São Paulo: Elefante, 2019. p. 336-339.

ESCOBAR, Arturo. **Notes on the Ontology of Design**. [s.l.]: [s.n.], 2012. Disponível em: <https://www.academia.edu/1745444/Notes_on_the_Ontology_of_Design>. Acesso em: 04 de abril de 2020.

ESCOBAR, Arturo. **Designs for the Pluriverse: Radical Interdependence, Autonomy, and the Making of Worlds**. Durham: Duke University Press, 2018.

EVARISTO, Conceição. Gênero e etnia: uma escre(vivência) de dupla face. *In:* MOREIRA, Nadilza; SCHNEIDER, Liane (orgs.). **Mulheres no mundo:** etnia, marginalidade, diáspora. João Pessoa: Ideia, 2005.

FREIRE, K. M. **Design Estratégico para a Inovação Cultural e Social**. 1. ed. São Paulo: Kazuá, 2015. v. 1. 182p

FREIRE, K. ; DEL GAUDIO, C. . Práticas de ensino para designers sentipensantes. In: **PIVOT 2021 - Dismantling Reassembling: tools for alternative futures**. Toronto: Ocad University, 2021. v. 1. p. 1-7.

FREIRE, K. M.; DEL GAUDIO, C.; FRANZATO, C. . Design-Driven strategies for creative social innovation ecosystems. **International Journal of Knowledge Engineering and Management**, v. 6, p. 46-69, 2017.

FREIRE, K.; FRANZATO, C. ; REMUS, B. N. . Design amid Emergency. **Strategic Design Research Journal**, v. 13, p. 685-698, 2020.

FINDELI, A. Rethinking Design Education for the 21st Century: Theoretical, Methodological, and Ethical Discussion. **Design Issues**, v. 17, n. 1, pp. 5-17, 2001.

FONSECA, R; IRVING, M; NASRI,Y; CABRAL, B. Nos rastros das (novas) territorialidades: o pluriverso como inspiração para as transições desejáveis ao bem viver. **Revista Mosaicos Estudos em Governança, Sustentabilidade e Inovação**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 55-73, 2023.

FUAD-LUKE, A. **Design activism: beautiful strangeness for a sustainable world.** London: Earthscan, 2009.HOOKS, b. **Ensinando pensamento crítico: sabedoria prática**. Tradução de Bhuvi Libanio. São Paulo: Elefante, 2020.

INGOLD, T. **Being alive: essays on movement, knowledge and description.** New York: Routledge, 2011.

KAPLAN, L. ; FREIRE, K. . Design Estratégico a partir de uma ética amorosa. **Estudos Em Design (online)**, v. 30, p. 32-44, 2022.

KASTRUP, V. A Atenção cartográfica e o gosto por problemas. **Rev. Polis e Psique**, 2019. p 99 – 106.

KASTRUP, V. A cognição contemporânea e a aprendizagem inventiva. In: KASTRUP, V.; TEDESCO, S.; PASSOS, E. (orgs.). **Políticas da Cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2015.

NORTH-BATES, S. T. **The influence of complementary practices and spirituality on British design 1930-2005.** Tese (Doutorado em Design) – Sheffield Hallam University, Sheffield, 2007.

NUNES, T. **O esquecimento do ser: yoga como lembrança**. Florianópolis: ed. do autor, 2021.

SCARANO, F. **Regenerative Dialogues for Sustainable Futures**. Springer, 2024.

SANTOS, B. de S. Para além do Pensamento Abissal: das linhas globais a uma ecologia

de saberes. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, 78, 2007.

WAHL, D. C. **Design de Culturas Regenerativas.** Rio de janeiro: Bambual, 2020.

WALKER, Stuart. **Design and Spirituality: A Philosophy of Material Cultures**. Nova Iorque: Routledge, 2021.

WILBER, K. **A visão integral**: uma introdução à revolucionária abordagem Integral da Vida, de Deus, do Universo e Tudo mais. São Paulo: Cultrix, 2008.