

Aportes do autoconhecimento na mediação



PATRÍCIA CARVALHO

ADVOGADA, PÓS-GRADUADA EM MEDIAÇÃO E DIREITO PÚBLICO, MEDIADORA E CONCILIADORA DA CÂMARASIN, CADASTRADA NO CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (CNJ). É DIRETORA ADJUNTA DA COMISSÃO DE MEDIAÇÃO DA OAB JABAQUARA, COORDENADORA E DOCENTE EM CURSOS DA ÁREA, ALÉM DE MEMBRO DO CONIMA (CONSELHO NACIONAL DAS INSTITUIÇÕES DE MEDIAÇÃO E ARBITRAGEM).

A consciência é o que faz o ser humano poder observar e interagir com tudo o que existe dentro e fora de si. Tem a função de reconhecer estímulos externos, assim como abrir o portal dos sentidos para externar experiências internas. Já o autoconhecimento é um elemento chave para gerar empatia. Ele auxilia o processo comunicacional entre pessoas, não permitindo escalar conflito de interesses, fazendo, assim, com que a informação passada pelo mediador seja melhor percebida pelo mediando.

O mediador deve estar capacitado para perceber que dentro de uma sessão de mediação há seres huma-

nos e, portanto, deve seguir a vertente que a natureza humana busca suprir a necessidade do bem-estar pessoal e coletivo, viver em paz consigo mesma e interagir pacificamente com as diferenças do outro; dizer um sincero “sim” à vida.

A prática de se conhecer faz com que a pessoa se conecte com suas emoções, acolhendo e compreendendo suas ações e inações, independentemente de serem positivas ou não, empoderando e conferindo oportunidade de vencer paradigmas limitantes. O mediador, utilizando técnicas e ferramentas, pode libertar pessoas de padrões destrutivos de relacionamentos, acalmar pensamentos, perceber os sentimentos para descobrir a necessidade que está na raiz da insatisfação, agir na direção de preencher o que falta, entender e atender o que se reclama, desconstruir a causa dos impasses, conferir caráter preventivo e pedagógico à resolução do impasse.

A autorreflexão pode servir como matéria-prima da competência emocional dentro do ambiente da mediação. Traz consciência ao mediador para analisar as próprias sensações e reações, conferindo caminhos para acessar as melhores ferramentas que darão suporte à condução produtiva em prol de objetivos satisfatórios.

Muitas vezes, o mediando está preso a posições iniciais, a ideias preconcebidas por crenças como “empresas querem sempre levar vantagem” ou “só podemos confiar na nossa família”, tornando-se aprisionado da

própria “torcida”, que reforça esse ponto de vista. Por isso, é importante estar vigilante e carregar consigo a lucidez de que, quando surge necessidade de buscar ajuda de um terceiro imparcial para promover a comunicação, o sistema já está desequilibrado e as pessoas pertencentes ao conflito têm a tendência de enxergar apenas o lado negativo dos outros e do entorno.

Frequentemente, as partes chegam à mediação com a comunicação bem violenta acumulada de ressentimentos e qualquer informação mal interpretada pelo mediador como pessoal ou desrespeitosa pode ser o fim da integração entre facilitador e mediando, escalando conflitos e desconstruindo possibilidades e relações. O mediador hábil, observando essas armadilhas que impedem a comunicação, traz elementos elucidativos, que amparam nova solução, através de uma decisão informada, explicando, a partir de diversas versões, a existência de possibilidades que possam mudar uma ideia limitante, ampliando o contexto e resolvendo o conflito de maneira satisfatória para todos os envolvidos.

Por isso, o autocontrole pode ser questão de sobrevivência para mediação seguir em frente. O mediador deve unir o autoconhecimento às técnicas narrativas, provocar o processo de mudança individual, interpessoal e social, mostrar caminhos para convivência sadia, pacífica e agradável. Embora pareça desgastante dedicar-se ao trabalho reflexivo, o autoconhecimento assume responsabilidade,

ensina a resolver o presente com prospecção, não desperdiça tempo e nem energia com o passado, desenvolve a capacidade de reagir e criar oportunidades para construir opções de ganhos mútuos, gerando soluções adequadas e satisfatórias.

O cenário da sessão da mediação deve ser preparado com habilidade. O ponto é resolver o incômodo atendendo aos interesses, perguntar com técnica, verificar qual área da vida está sendo mais afetada: é o trabalho ou dinheiro? Família ou relacionamento? Saúde ou bem-estar? Qual necessidade deve ser satisfeita? Qual a prioridade e como atendê-la?

A partir da escuta atenta e presente dessas respostas do mediando, o mediador tem elementos para compreender, acolher e facilitar

na construção de novos cenários, buscar soluções que transformem relações humanas, trazer o bem e a paz tão idealizadas por todos nós.

“ O mediador hábil [...] traz elementos elucidativos, que amparam nova solução através de uma decisão informada [...] ampliando o contexto e resolvendo o conflito de maneira satisfatória para todos os envolvidos ”

