

EMERJ e NUPEMEC realizam palestra sobre *mindfulness*



clique nas imagens para ampliar

A Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (EMERJ), em conjunto com o Núcleo Permanente de Métodos Consensuais de Solução de Conflitos (NUPEMEC), realizou, nesta terça-feira, dia 05 de novembro, o 5º Encontro do Programa de Aprimoramento em Mediação, que promoveu a palestra “*Mindfulness* na resolução de conflitos”, no Salão dos Magistrados na Biblioteca Desembargador José Carlos Barbosa Moreira TJRJ/EMERJ.

Estiveram presentes o presidente do NUPEMEC e presidente do Fórum Permanente de Métodos Adequados de Resolução de Conflitos da EMERJ, desembargador César Felipe Cury; a mediadora Gabriela Assmar; e o mestre e doutor em Ciências Marcelo Csermak.

A mediadora falou sobre a dificuldade que os mediadores, mesmo os mais experientes, encontram no dia a dia:

“Solicitei ao Marcelo Csermak para produzir esse conteúdo de *mindfulness* para o lugar do mediador, sobre a necessidade de o profissional estar plenamente presente, completamente à serviço e ao mesmo tempo disponível para o que vier, sem julgamentos prévios ou fórmulas prontas. Esse exercício, que na mediação chamamos de ‘neutralidade’, é extremamente difícil para todos os mediadores, mesmo os mais experientes. Devemos, o tempo todo, vigiar nossos pré-conceitos. Um dos grandes riscos na mediação é quando a gente, ao começar a ouvir sobre um caso ou se identificar com uma situação que já vivemos, encontra uma solução e começa a inconscientemente ‘advogar’ por ela”, disse.

Segundo o palestrante, a técnica de *mindfulness* é utilizada por gerações na história, mas estudos mais aprofundados estão sendo realizados há pouco tempo.

“Hoje espero criar mais perguntas do que as responder. Venho trazer algo que tem sido estudado ao longo dos anos dentro da área da neurociência, que com representatividade vem entrando não só na área do Direito, mas também em mediação. *mindfulness* busca a capacitação de ter um olhar para dentro de si mesmo, observando o próprio conflito, para que possa se conhecer. É uma técnica de comportamento que prevê foco, concentração e atenção. É algo utilizado por todas as gerações da humanidade, mas da década de 70 para os tempos atuais temos estudado cientificamente, com instrumentos muito apurados, como a mente funciona quando essa técnica é aplicada. Descobrimos que ela tem um efeito comportamental, no gerenciamento de emoções, muito evidente. Acredito que se hoje o panorama for de mente aberta e de uma observação atenta sobre a ferramenta como uma capacitação à mais do mediador, é possível que ele crie melhores instrumentações interiores, para lidar consigo mesmo e com todo o processo”.

“O interessante é que quando falamos de *mindfulness*, falamos de ser humano. Seja alienação parental, mediação clássica ou até mesmo o dia a dia do operador do Direito, quando você consegue criar uma gestão emocional eficiente, as doenças, estresse, infelicidade e sofrimento tendem a não aparecer. Dessa forma, criamos uma capacitação melhor em todas as áreas”, completou.

5 de novembro de 2019

