

COMUNICAÇÃO NÃO - VERBAL E FERRAMENTAS SOMÁTICAS NA SOLUÇÃO DE CONFLITOS JURÍDICOS: MEDIAÇÃO MEDIADA PELO CORPO

Elvira Maria Leme ¹

RESUMO

A mediação mediada pelo corpo (MMC) é uma metodologia que vem sendo testada e desenvolvida nas audiências de conciliação/mediação judiciais na área família e cível processual/ pré processual do Tribunal de Justiça de São Paulo. Utilizam-se técnicas corporais não verbais, advindas do campo da Psicologia, para o restabelecimento da comunicação/interação social, buscando oferecer uma resposta para a equação tempo e efetividade na resolução de conflitos e contribuir para o processo de comunicação não-verbal na solução de conflitos jurídicos. Numa sessão de conciliação / mediação judicial a escuta ativa, ouvir e interpretar, legitimação dos sujeitos participantes e conexão empática são ferramentas comunicacionais que demandam a comunicação não-verbal e a escuta do corpo. Contudo esta é negligenciada, pouco explorada e estudada. Feito levantamento bibliográfico na literatura científica não se encontrou referências à existência de uma ferramenta comunicacional não-verbal eficaz que atue como facilitadora da conexão empática e que propicie a ativa escuta do corpo. Objetiva-se mediante a utilização das técnicas corporais integrativas sutis, resultantes da associação do Método Somatic Experiencing (Experiência Somática) de Peter Levine (2012) e Método de Pethö Sándor: Calatonia e Toques Sutis (1974), promover o equilíbrio (auto - regulação) do sistema nervoso dos mediandos e advogados (reações fisiológicas, emocionais e comportamentais) e estados fisiológicos sensoriais e afetivos que abram para a escuta ativa, comunicação assertiva e empática e agilizem a experiência colaborativa e consequente transformação dos conflitos.

Palavras-chave: Conflitos jurídicos. Mediação. Comunicação.

1 INTRODUÇÃO

Como as guerras se iniciam nas mentes dos homens, é na mente dos homens que as defesas da paz devem ser construídas. (Preâmbulo da Constituição da UNESCO, 1945)

Na trama complexa das relações humanas na contemporaneidade, faz-se necessário cada vez mais dar uma resposta efetiva ao uso da força e da violência para resolver conflitos e colaborar para a construção de uma ética social de tolerância, integração e solidariedade. Mendonça (2008) afirma que “os Direitos Humanos são, antes de mais nada, direitos do outro ser humano”. O desafio é, pois, construir espaços sociais e educativos, que propiciem uma experiência cidadã com potência para gerar mudanças, que seja restauradora dos vínculos de solidariedade e cooperação, da alteridade e respeito às diferenças.

¹ Psicóloga clínica; Mestre em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (USP); Universidade UNINOVE SP, iam.elvira@gmail.com

A educação para a paz é uma forma de educação em valores que implica em ações práticas, é processo contínuo e permanente e adota como ideia central a teoria do conflito e aprendizagem de estratégias não violentas. O conflito pode ser definido como um processo de incompatibilidade entre pessoas, grupos e estruturas sociais, e neles são manifestados interesses, valores e/ou aspirações contrárias. É natural e intrínseco à vida sendo fator de desenvolvimento pessoal, social e educativo se for visto, compreendido e abordado de forma positiva (JARES, 2002).

A proposta educativa para a paz traz em seu bojo a prevenção da violência, o aprendizado da convivência, a educação em direitos humanos e a pedagogia do conflito que requerem trabalho com formas pedagógicas adequadas. A pedagogia da Paz aponta para a autonomia, ensinando as pessoas a comporem por si mesmas os conflitos e a serem protagonistas na transformação de seus próprios conflitos. A paz, portanto, não é dada, é construída e de modo coparticipativo, cotidianamente nas relações uns com os outros (JARES, 2004).

A mediação de conflitos enquanto método adequado de gestão de conflitos tem uma clara vocação educacional na construção do projeto da paz, pois busca a resolução de conflitos através do diálogo e da coparticipação, levando em consideração a subjetividade e intersubjetividades. Ela tem uma função eminentemente pedagógica.

Neste caminho, de administração de conflito, a Mediação apresenta um escopo psicopedagógico (ou educacional, pois pedagógico remete à infância) pois leva o ser humano a aprender a ser parte da humanidade, ou seja, aprender a lidar diretamente consigo e com o outro.(MENDONÇA, 2008, p.116)

De acordo com Sales (2004), a mediação tem quatro objetivos: 1. A solução de conflitos por meio do diálogo, que visa o acordo satisfatório entre as partes; 2. A prevenção de conflitos; 3. A inclusão social por possibilitar acesso à Justiça e conscientização de direitos; 4. A paz social, por resolver conflitos e assim prevenir a violência.

O Poder Judiciário vem assumindo papel bastante ativo como protagonista da cultura de paz, tornando-se corresponsável pela transformação da cultura do litígio, pautada em desconfiança e competição, em uma cultura de alteridade, diálogo e responsabilidade partilhada. Em 2010, o Conselho Nacional de Justiça publicou a Resolução nº 125 estabelecendo a Política Pública de Tratamento Adequado de Resolução de Conflitos, onde estão previstos os princípios, fundamentos e instrumentos para tratamento adequado de resolução de conflitos individuais e coletivos, contemplando os MASCs (métodos adequados de solução de conflitos) como conciliação e mediação.

A Mediação é definida pelo Manual de Mediação Judicial (Azevedo, 2016) como um processo voluntário, no qual os próprios envolvidos buscarão, por meio do diálogo, chegar a uma solução para o conflito, com a ajuda de terceiro, cujo papel é restaurar a comunicação e as condições de diálogo, habilitando-as a melhor compreender suas posições e a encontrar soluções que se compatibilizam aos seus interesses e necessidades. A mediação pode ser utilizada no âmbito cível, criminal e familiar.

O processo de mediação judicial deverá favorecer e estimular a comunicação entre os envolvidos nos conflitos. Ao mediador não caberá decidir pelas pessoas, mas conduzi-las a um diálogo produtivo, superando barreiras de comunicação a fim de que elas próprias encontrem a solução. É um processo voluntário, no qual as decisões negociadas são de autoria dos envolvidos, sendo o Mediador um facilitador. Já na conciliação, o terceiro facilitador sugere soluções. A Mediação fundamenta-se na autonomia da vontade dos participantes, devendo o Mediador centrar sua atuação nesta premissa.

Os pilares que sustentam a mediação como método são: teorias sobre conflitos, teorias da negociação e pragmática da comunicação.

Na mediação de conflitos, a visão do conflito como fenômeno natural nas relações humanas é condição *sine qua non* para a percepção positiva e abordagem construtiva dos conflitos tanto pelos mediadores como pelos mediados. Perceber o poder inerente ao conflito é transformar a crise em oportunidade de crescimento e mudança.

Nos quadros a seguir são apresentadas as percepções das duas faces do conflito, visto como força destrutiva e como força construtiva e as correspondentes reações fisiológicas, emocionais e comportamentais frutos daquelas percepções.

Quadro 1- AS DUAS FACES DO CONFLITO

| | |
|-----------|--------------|
| GUERRA | PAZ |
| BRIGA | ENTENDIMENTO |
| DISPUTA | SOLUÇÃO |
| AGRESSÃO | COMPREENSÃO |
| TRISTEZA | FELICIDADE |
| VIOLÊNCIA | AFETO |
| RAIVA | CRESCIMENTO |
| PERDA | GANHO |

Fonte: Manual de Mediação Judicial (AZEVEDO, 2016)

Quadro 2- REAÇÕES FISIOLÓGICAS, EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS

| | |
|------------------------|--------------------|
| TRANSPIRAÇÃO | MODERAÇÃO |
| TAQUICARDIA | EQUILÍBRIO |
| RUBORIZAÇÃO | NATURALIDADE |
| ELEVAÇÃO DO TOM DE VOZ | SERENIDADE |
| IRRITAÇÃO | COMPREENSÃO |
| RAIVA | SIMPATIA |
| HOSTILIDADE | AMABILIDADE |
| DESCUIDO VERBAL | CONSCIÊNCIA VERBAL |

Fonte: Manual de Mediação Judicial (AZEVEDO, 2016)

A situação de conflito gera uma instabilidade no indivíduo, tendendo este a buscar o equilíbrio. As respostas neurológicas mais comuns ao estresse causado pelo conflito são: 1. Luta, ataque, disputa. 2. Fuga, evitação. 3. Congelamento, negação.

No entanto, há uma outra ordem de resposta, de interesse deste estudo, o engajamento social (PORGES, 2012). O engajamento social se expressa em atitudes e comportamentos de moderação, naturalidade, serenidade, compreensão, simpatia, amabilidade, consciência corporal e verbal e que é alcançado através da percepção e abordagem positiva e construtiva dos conflitos.

A mediação transformativa, cujo enfoque é o potencial transformativo do conflito é aquela que visa a transformação das relações e não apenas o acordo. Seu objetivo é despertar no indivíduo a consciência de seu poder, de sua capacidade de enfrentar as adversidades (*empowerment*), bem como o reconhecimento da existência do outro (*recognition*) em suas qualidades, necessidades, valores (FOLGER e BUSH, 1999). O empoderamento pressupõe o desenvolvimento da autonomia e autodeterminação e capacidade de gestão da própria vida. O sujeito empoderado será capaz de se manter calmo, com clareza de ideias, foco, organização e de se abrir para o diálogo, demonstrar e gerar confiança e assumir responsabilidades, expressões autênticas do reconhecimento do outro. Este modelo de mediação favorece, portanto, a resposta neurológica de engajamento social.

O engajamento social é evidenciado quando as pessoas em conflito empreendem a negociação baseada em interesses – negociação integrativa (URY; FISCHER e PATTO, 2014), criando opções de ganhos mútuos. Neste tipo de negociação, o foco são os interesses, possibilitando que o indivíduo saia da posição polarizada e antagônica dos conflitos e

interesses aparentes e se coloque, mediante escuta qualificada e perguntas, no campo dos conflitos latentes e interesses reais que são carregados de emoções, sentimentos e valores.

O mediador necessita desenvolver habilidades e competências para identificar todas estas manifestações.

Uma competência representa uma combinação dinâmica de conhecimento, compreensão, habilidades, atitudes e aptidões que quando integrados e utilizados estrategicamente permitem atingir com sucesso o que deles é esperado na condução do processo. Nesse sentido, estabelece-se que a competência na mediação consiste na reunião do conhecimento da técnica auto-compositiva – isto é, do saber – com a habilidade – isto é, o saber fazer – e a atitude – ou seja, o querer fazer. (AZEVEDO, 2016, p. 90).

Os conhecimentos teóricos e técnicos sobre a mediação vêm de várias disciplinas: Direito, Psicologia, Sociologia, Filosofia e Teoria da Comunicação. O processo da mediação decorre em etapas e requer caixas de ferramentas e técnicas, de caráter transdisciplinar, a saber, ferramentas procedimentais, ferramentas de comunicação e ferramentas de negociação (ALMEIDA, 2013).

A comunicação é um veículo para o enfrentamento dos conflitos, o manejo dos desacordos e a resolução integrativa dos conflitos. O mediador tem como função principal, facilitar a resolução dos conflitos e realizar o controle do processo comunicativo (SCHNITMAN, 2008). O gerenciamento de conflitos requer do mediador competências comunicativas para desenvolver uma comunicação eficaz.

São ferramentas comunicativas cruciais na mediação a “escuta ativa” (das mensagens verbais e não verbais), o ouvir e interpretar a mensagem, a “legitimação” dos sujeitos participantes e a “conexão empática”.

Almeida (2014) destaca que a escuta ativa é uma escuta dinâmica, é a capacidade de reunir todos os elementos da comunicação, a verbal e não verbal, e também comunicar, de modo não verbal e verbal (através de perguntas) o que foi escutado com atenção. Ela se baseia no tripé legitimação, balanceamento (de tempo, escuta e fala), perguntas. Torna possível guiar o processo e criar um espaço seguro de confiança (*rapport*). Escutar implica em ouvir o conteúdo emocional da fala; e da fala do corpo também.

A comunicação não verbal é de corpo para corpo, de sentimento a sentimento. Quando falamos, estamos diminuindo fortemente nossa possibilidade de sentir. O corpo traduz melhor que as palavras os espaços de afetividade e de saber recalçados. O corpo é mais sábio que nossa consciência e nossas palavras”. (WARAT, 2001, p.49).

A empatia está vinculada à escuta ativa, pois exige conexão entre as pessoas envolvidas num processo de comunicação.

O legitimizar da escuta ativa se dá quando o mediador recebe o que está sendo trazido de maneira verbal e não verbal de modo que os mediados se sintam acolhidos e validados. A capacidade de ouvir e compreender o outro, portanto, inclui não somente a fala, mas as expressões e manifestações corporais como elementos fundamentais no processo de comunicação.

Pesquisa realizada por Mehrabian & Ferris em 1967 concluiu que 93% da comunicação humana seria não verbal. J. O' Connors e J. Seymour, a comunicação interpessoal estaria representada pela linguagem corporal (55%), pelo tom de voz (38%) e pelas palavras (7%) (Burgoon et al, 1996 apud ALMEIDA, 2014, p. 262)

Knapp (1980) classifica a comunicação não verbal em: paralinguagem (modalidades da voz), proxêmica (uso do espaço pelo homem), tacêsica (linguagem do toque), características físicas (forma e aparência do corpo), fatores do meio ambiente (disposição dos objetos no espaço) e cinésica (linguagem do corpo).

O presente estudo trata da comunicação não verbal e tem como campo de aplicação prática o Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo. A autora deste estudo atua voluntariamente há 11 anos como mediadora de casos cíveis e familiares no 1º Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Capital (São Paulo, Brasil), sendo capacitada e certificada conforme a Resolução 125/ 2010.

O CEJUSC é uma porta aberta para o cidadão na busca não processual, ou pré-processual da solução de conflitos. Lá se realizam sessões e audiências de conciliação e de mediação a cargo de conciliadores e mediadores, bem como o atendimento e a orientação aos cidadãos que possuem dúvidas e questões jurídicas. Os acordos podem ser frutíferos ou infrutíferos e são homologados pelo Juiz. O ambiente é preparado com mesas redondas, lugar claro e agradável. Participam da audiência partes, advogados escreventes judiciais. As audiências são pré-agendadas e tem cerca de uma hora de duração ou até 3 horas em casos de família. É possível redesignar a audiência em casos de necessidade, mas o mais frequente é que ocorra em uma única sessão até no máximo quatro.

Parafraseando Miranda (1998) a instituição judiciária além de ser o “lugar do trabalho com o sofrimento”, é também por excelência o lugar do trabalho com os conflitos e os traumas. Quando as pessoas procuram a instituição jurídica é porque falharam antes todas as outras instituições, a família, a escola, o sistema educacional e o de saúde, a instituição de ajuda terapêutica. As pessoas chegam ao Judiciário traumatizadas, sem que pudessem ter sido ouvidas antes, sem acolhimento e buscam por uma escuta desta condição vulnerável. Os conflitos estão literalmente à “flor da pele”, fazendo-se notar inúmeras reações fisiológicas

emocionais e comportamentais, decorrentes de situações conflituosas arrastadas por anos a fio, sem que tivessem tido oportunidade de aprendizado de enfrentamento construtivo dos conflitos e nem suporte mínimo para gerenciamento das emoções.

A vivência de um processo judicial ou mesmo a participação numa audiência de mediação judicial pode ser retraumatizante, porque escaneia o sofrimento humano não acolhido adequadamente até então. Em algumas situações, pode haver piora e aprofundamento dos traumas, paradoxalmente intensificando o conflito, se não for feita a leitura dos não ditos e dos significados que estão implicados nas histórias e impressos no corpo dos indivíduos que procuram apoio. A abordagem dos conflitos, que considera as particularidades desta condição traumática, oferecendo recursos adequados, como suporte, para que a vontade real do indivíduo, seu poder de escolha e decisão aflorem por uma via não puramente racional, diminui o risco do indivíduo permanecer refém de uma situação jurídica.

Em função do grau intenso de sofrimento observado, consideramos que o Judiciário é atualmente, não apenas o “hospital das relações humanas”, (Azevedo, 2016) mas sim o pronto socorro para as urgências de solução de conflitos e de traumas associados.

Neste sentido é que se buscou oferecer uma resposta para as demandas de sofrimento, através da utilização de novas ferramentas somáticas nas sessões de mediação que possibilitem a aproximação do outro e restauração de vínculos de forma mais rápida, eficaz e duradoura. A missão de pacificação social do Judiciário será cumprida com a acolhida do sujeito em sua singularidade com a lei, o exercício da observação atenta e escuta cuidadosa e a promoção de ambiente de segurança e confiança, de proximidade e de contato.

Diante deste cenário, a reflexão que se faz neste trabalho é sobre a utilização de ferramentas auxiliares advindas de outros campos de conhecimento, particularmente da Psicologia e da Neurociência, que contribuam para a efetiva transformação dos conflitos a partir da escuta dos mediandos.

O foco desse estudo e pesquisa é o processo de comunicação não verbal na solução de conflitos jurídicos objetivando o equilíbrio (autorregulação) do sistema nervoso dos mediandos e advogados (reações fisiológicas, emocionais e comportamentais) através de técnicas não verbais.

A mediação mediada pelo corpo (MMC) é uma nova metodologia com intervenção não verbal, que vem sendo testada e desenvolvida durante as audiências de conciliação/mediação judiciais na área da família (pré-processual) e área cível (processual) do Tribunal de Justiça de São Paulo. A aplicação do método pela autora vem se dando desde 2012, em inúmeros casos cíveis e familiares, de modo aleatório, conforme a necessidade dos

envolvidos. As técnicas são aplicadas em diferentes etapas do processo, desde a inicial, como aquecimento, e nas seguintes, sobretudo quando se expressam os sentimentos e interesses reais (conflitos latentes) e com a concordância das pessoas envolvidas.

Foi possível desenvolver e sistematizar esta pesquisa na conciliação e mediação, a qual foi autorizada pelo juiz coordenador do CEJUSC Central Dr. Ricardo Pereira Júnior. Este estudo experimental é uma tentativa de desenvolver um diálogo com o jurídico e entender como funcionam as ferramentas somáticas apoiadas nas descobertas de neurocientistas sobre a autorregulação do sistema nervoso autônomo (PORGES, 2012).

O objetivo principal do projeto é explorar o processo de comunicação não verbal na mediação judicial, ou seja, a voz sem palavras do corpo e os não ditos do sentido de modo a restabelecer e restaurar de forma ágil o processo de comunicação entre os mediandos. Os objetivos específicos foram promover a autorregulação fisiológica, emocional e comportamental do organismo individual e grupal no processo de mediação; propiciar uma autêntica e efetiva comunicação verbal na mediação através da consciência das sensações corporais e desbloqueio das emoções, pensamentos e sentimentos e desenvolver instrumento eficaz para a escuta ativa e para a comunicação assertiva e empática no processo de mediação.

2 DESENVOLVIMENTO E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

A comunicação verbal na mediação judicial tem sido privilegiada, e a comunicação não verbal, quando não negligenciada, ocupa um lugar secundário, restringindo-se à análise da linguagem corporal dos participantes e/ou às intervenções do mediador frente à postura dos mediandos. Os sentidos do não dito são apreendidos pela via cognitiva predominantemente. Já a comunicação não verbal e a escuta do corpo têm uma participação importante na escuta ativa. O que se pode constatar, porém, baseando-nos em observações de inúmeras audiências judiciais, na participação em vários cursos de formação e na literatura especializada, é a inexistência de uma ferramenta comunicacional não verbal eficaz que atue como facilitadora da conexão empática e que propicie a ativa escuta do corpo dos mediandos e mediadores.

Sales (2016) apresenta a importância do gerenciamento de emoções na resolução de conflitos através de um levantamento bibliográfico dos estudos de Fisher e Shapiro e Simon Sinek (The Golden Circle). Embora seja dado um peso aos aspectos emocionais, é proposta a gestão emocional através de mudança de foco e de comportamento, mas o estudo não faz referências às recentes descobertas da Neurociência.

Hicks (2018) parte da premissa que "uma compreensão do funcionamento neural do cérebro" nos ajudará a entender melhor e a intervir em conflitos, e apresenta como utilizar de forma prática estes conhecimentos, contudo sem um estudo mais aprofundado dos fundamentos neurofisiológicos das emoções, apego, comunicação e autorregulação, trazidos pela Teoria Polivagal (PORGES, 2012).

De fato, a compreensão do funcionamento cerebral nos amplia as possibilidades de atuação prática neste campo. Foi no universo da Neurociência que encontramos respaldo para o desenvolvimento de nossa metodologia baseada nas pesquisas sobre a regulação neural do sistema nervoso autônomo.

A Teoria Polivagal de Porges (2012) demonstra que na ação do sistema nervoso autônomo, há uma hierarquia de defesa. O sistema parassimpático procura organizar as respostas de defesa através de dois ramos: o vago ventral, cuja reposta é mais inteligente, ou seja, de orientação e engajamento social, comunicação social, reconforto e tranquilização. O ramo vago ventral nasce no núcleo ambíguo e se interliga com os nervos, músculos e vísceras da face, do pulmão e do coração. Já o ramo vago dorsal, apresenta resposta mais primitiva (sistema reptiliano), promovendo a paralisação do organismo para economia total de energia pelo metabolismo. Esta defesa funciona como último recurso para a preservação da vida, fazendo uma simulação involuntária da morte. Apenas é ativado o sistema simpático quando o sistema parassimpático não funciona. O simpático aciona então mecanismos de luta e fuga, de aumento da frequência cardíaca, dos brônquios, da vasodilatação, do suor e do circuito adrenal, diminuindo o circuito gastrointestinal.

Esta teoria valoriza a conexão face/coração, do engajamento social, que possibilita a sensação de confiança e segurança. Porges (2012) assinala que estes comportamentos compõem um "código (neuro) amoroso", que é desenvolvido em sequência, primeiro se desliga a defesa, ocorre o "baixar a guarda", depois se desenvolve a sensação de segurança, a proximidade, o contato e por fim relações sociais de confiança.

Pautada nesta teoria, Hossell (2013) sugere a construção de novas metodologias na abordagem de conflitos jurídicos que levem em conta também as experiências traumáticas e as abordagens terapêuticas que estudam as causas do trauma e intervêm na transformação do trauma:

Quando trabalhamos com conflitos com a lei como eventos traumáticos, temos primeiramente que 'falar' com o organismo dos envolvidos, perceber e oferecer as condições necessárias para a sua autorregulação. Isso significa desenvolver antes de tudo a possibilidade da experiência de sensações de segurança, através de ferramentas simples, mas que vão muito além da água e do cafezinho oferecidos nas reuniões de mediação. É preciso promover

uma conexão com o corpo, com a modulação da atividade de diversos órgãos para que o sistema vago ventral, de engajamento social, de vínculo, possa ser acionado e só então se integrar à consciência para a tomada de decisões. (HOSSELL, 2013, p.53)

Na abordagem de reações traumáticas, pode-se destacar dois consagrados métodos corporais: o Método Somatic Experiencing (Experiência Somática) de Peter Levine (2012) e Método de Pethö Sándor: Calatonia e Toques Sutis (1974).

O método de Levine (2012) ajuda a criar estados fisiológicos, sensoriais e afetivos que transformam os estados de medo e desesperança, através da conscientização das sensações corporais físicas. O método de Sándor (1974) contribui com a experiência do relaxamento como método de condicionamento psicofisiológico e o método calatônico e o trabalho com a presença no aqui e agora da mediação e da integração corpo e mente fundado em vasto material de pesquisa e prática.

Igualmente quase todas as escolas analíticas ou psicoterapêuticas experimentam os diferentes métodos de relaxamento para conseguirem em tempo mais curto que o paciente se reestruture pela nova coordenação dos seus valores existenciais, pela introspecção, vivência e ação” (SÁNDOR, 1969, p.4)

A Teoria Polivagal, ao comprovar os poderes auto reguladores do sistema nervoso autônomo, lança novos desafios para pesquisas que utilizam métodos terapêuticos de intervenção não verbal:

A teoria polivagal oferece portando desafios para pesquisas que validem ou não técnicas não convencionais que abordam ritmos interpessoais, conscientização visceral e o uso primário da comunicação vocal e parcial, experiências psicofisiológicas de apoio e confiança para reorganizar sistemas autonômicos rompidos em relação à percepção do perigo e à capacidade de gerenciar o envolvimento emocional (Hossell,2013, p.73).

Com base na teoria Polivagal e nos estudos e práticas dos métodos supracitados foi criada a Metodologia Mediação Mediada pelo Corpo. Esta metodologia objetiva restaurar, nos processos de mediação judicial, o sistema parassimpático no ramo vago. É esse sistema que permite acalmar os ânimos, abaixar a frequência cardíaca, regular os brônquios, aumentar ou diminuir as lágrimas.

É através desse sistema que primeiro tentamos enfrentar as situações adversas, nos olhares que buscam apoio e segurança, nas conversas francas entre adultos. Pessoas com traumas agudos são dominadas pelo sistema simpático de luta e fuga. Elas revivem a ameaça ou o perigo com frequência, sentem o coração disparar e partem para a luta ou fuga. E há ainda os que têm danos nos dois sistemas ao mesmo tempo, acoplado sintomas de ambas as situações. (LEVINE, 2012, apud Hossell, 2013, p.52).

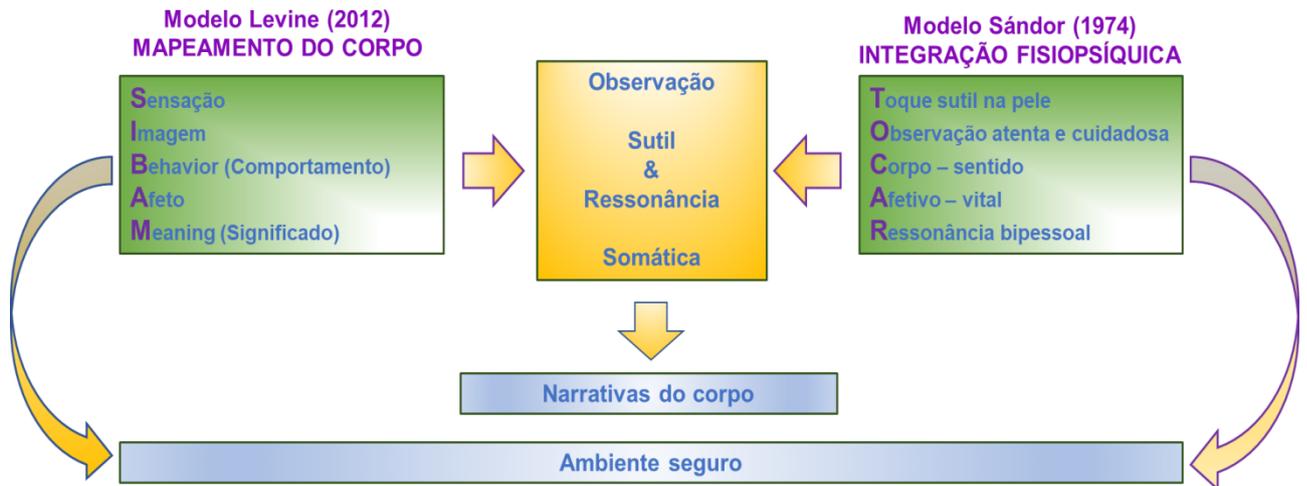
A partir do exposto, a metodologia MMC baseia-se nos seguintes postulados: 1) Cerca de 93% da comunicação humana é comunicação não verbal; 2) Há uma comunicação dinâmica de duas vias entre mente e corpo; 3) O corpo é autorregulador, conhecedor de si mesmo; 4) Há uma capacidade inata de recuperação do organismo; 5) Para a transformação dos conflitos há de se caminhar até as raízes das insatisfações e conflitos que estão assentadas no corpo; 6) A ressonância às emoções e sensações do outro é principalmente não verbal por meio da postura e das emoções expressivas; 7) O verdadeiro trabalho restaurador requer processamento de “baixo para cima” - fala corporal, emoção, percepção e por último, cognição (e não como mormente utilizado de “cima para baixo” através das falas verbais, do pensamento, do intelecto); 8) O empoderamento das sensações físicas e sentimentos e o reconhecimento das emoções e desejos do outro mediante a ressonância somática funcionam como gatilhos para a abertura de uma comunicação verbal espontânea, direta e autêntica; 9) Para o desenvolvimento do protagonismo e exercício genuíno da autonomia da vontade é necessário o desaprisionamento do corpo, dos sentimentos, pensamentos, emoções e desejos; 10) A saída da posição de ataque, luta (agressiva) e fuga (passiva) para a assertiva (adequada comunicação verbal e não verbal) é alcançada através da regulação dos estados fisiológicos.

O empoderamento das sensações físicas e sentimentos e o reconhecimento das emoções e desejos do outro mediante a ressonância somática funcionam como gatilhos para a abertura de uma comunicação verbal espontânea, direta e autêntica.

Para tanto, utilizam-se ferramentas somáticas para o restabelecimento da comunicação/interação social, técnicas corporais integrativas sutis, resultantes da associação do Método de Levine (2012) e Método de Sándor (1974).

Ambos os métodos corporais foram adaptados para a regulação do sistema nervoso na solução de conflitos no ambiente jurídico. A Mediação Mediada pelo Corpo (MMC) realiza-se através do mapeamento do corpo segundo o modelo básico de Levine, e da integração fisiopsíquica proposta por Sándor. Para a realização das intervenções não verbais é construído um ambiente seguro e confiável, que acolhe o sujeito. As narrativas do corpo são facultadas pelo processo de observação sutil e ressonância somática, ferramentas de ambos os modelos, conforme demonstrado no diagrama abaixo:

Figura 1- Diagrama – MMC



Fonte: Elvira Maria Leme (2013)

As técnicas corporais sutis integrativas de Levine(2012) e Sándor (1974) são aplicadas nos mediandos e advogados com o objetivo principal de escanear o corpo e identificar lugar seguro e, para o mediador, o foco é a aprendizagem da autorregulação de seu sistema nervoso.

As técnicas para os mediandos e advogados são:1)Exercício de observação do corpo; 2) Exercício de observação do ritmo da respiração; 3) Exercício de observação dos pontos de apoio do corpo na posição sentada; 4) Trabalho com a respiração; 5) Autotoque; 6) Exercícios de relaxação facial; 7) Movimento das articulações. Para o mediador: 1) Modulação da voz; 2) Olho no olho; 3) Presença corporal; 4) Postura corporal receptiva; 5) Toque integrativo sutil nos mediandos (mãos e ombros); 6) Toques de reajustamento dos pontos de apoio; 7) Observação dos sinais corporais dos mediandos e advogados.

Este processo ocorre mediante a neurocepção, o engajamento social, viabilizado pelo vínculo face/coração, uma experiência neuroafetiva que permite a experiência de segurança, a autorregulação, liberando cargas excessivas (simpáticas, parassimpáticas ou ambas), voltando à homeostase (PORGES, 2012).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A metodologia da Mediação Mediada pelo Corpo (MMC) tem favorecido o processo de autorregulação neurofisiológica dos mediandos e advogados durante as audiências de conciliação/mediação no Tribunal de Justiça de São Paulo. Foram realizadas inúmeras audiências de conciliação/mediação na área cível e familiar, processual e pré-processual com resultados satisfatórios. Observou-se que com a aplicação das técnicas corporais sutis integrativas, é facilitada a saída da posição inflexível, em direção ao campo dos interesses e

necessidades de cada um dos envolvidos, criando-se as bases para um acordo frutífero. O acordo poderá ser elaborado a partir de uma transformação da regulação fisiológica dos envolvidos e terá ação duradoura, pois o acordo fechado apenas no nível cognitivo pode não ser cumprido, não oferece aprendizado e não estabelece compromissos, permanece exterior ao indivíduo, uma vez que se coloca de “fora para dentro” e de “cima para baixo”.

Os métodos corporais de Levine (2012) e Sandor (1974), aplicados nas audiências de conciliação/mediação, conduzem à revalorização pessoal mediante a apropriação da capacidade inata de autorregulação, ativação de recursos pessoais, da resiliência e ao reconhecimento do outro através das experiências de ressonância - somática e bipessoal. Consequentemente possibilitam um fluxo comunicativo mais livre e fluído entre os mediandos, os mediandos e seus advogados e entre os advogados.

A partir da escuta ativa do corpo, da conscientização de sensações corporais e dos sentimentos, e do empoderamento sentido no corpo, a mediação realiza sua função transformativa das relações, pois é facilitado o processo de comunicação integral, fisiológica, emocional e cognitiva consigo mesmo e com o outro. Resgata o olhar para si e para o outro, permite a experiência de alteridade. Não há restauração das relações sem o restaurar-se.

O trabalho com a comunicação não verbal, com enfoque na autorregulação dos estados fisiológicos, sensoriais e afetivos, além de atingir a raiz dos conflitos, conduz efetivamente os mediandos para a percepção sentida da responsabilidade sobre seus conflitos e para o encaminhamento construtivo do conflito.

Além disto, as técnicas corporais sutis integrativas são ‘ferramentas agilizadoras’ da experiência colaborativa e do restabelecimento dos vínculos sociais interrompidos pela situação de conflito. Promovem de forma ágil e efetiva a redução das tensões, o afastamento do estado de ira e de violência, a transformação dos estados de medo e desesperança e a pacificação dos relacionamentos.

Conclui-se que a experiência em curso da metodologia Mediação Mediada pelo Corpo, baseada em conhecimentos das neurociências e métodos de intervenção não verbal, pode ser grande aliada na solução efetiva dos conflitos e na promoção da paz social.

Cuidar da paz, portanto, é investir em nosso potencial de inteireza, de integralidade, de conectividade e de comunhão. É conquistar um centro, que nos direcione para bem viver e conviver, para transparecer. Estar em paz é estar centrado. (CREMA, 2006)

Este estudo indica ainda a necessidade de incluir na formação de mediadores tópicos de neurociências, oferecendo-lhes novos ferramentais (somáticos) de comunicação, agilizadores do processo de transformação dos conflitos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Tânia. **Caixa de ferramentas da mediação**: aportes práticos e teóricos. Rio de Janeiro: Dash, 2014.
- AZEVEDO, André Gomma de (Org.). **Manual de Mediação Judicial**, 6 ed. Brasília :CNJ, 2016.
- CREMA, R. Cuidar da Paz. In: MAGALHÃES, Dulce (Org.). **A Paz como Caminho**. Festival Mundial da Paz. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.
- FOLGER J. P., & BUSH, R. A. B. **Mediação transformativa e intervenção de terceiros**: As marcas registradas de um profissional transformador. 1999.
- HICKS, Tim. **Embodied Conflict: The Neural Basis of Conflict and Communication**. Routledge, 2018.
- HOSSELL, Marcia Cezimbra Howard. **O lugar do psicólogo nas práticas restaurativas da justiça partir das perspectivas da neurociência**. Dissertação (mestrado) – Departamento de Psicologia, PUC RJ , 2013.
- JARES, Xésus R. **Educar para a Paz em Tempos Difíceis**. Tradução de Elizabete de Moraes Santana. São Paulo: Palas Athena, 2007.
- JARES, Xésus R. **Educação e conflito**: guia de educação para a convivência. Porto: Asa Editores, 2002.
- KNAPP, M.L. **La comunicación no verbal: elcuerpo y el entorno**. Barcelona: Paidós, 1980.
- LEVINE, Peter A. **Uma Voz sem Palavras**: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. São Paulo: Summus, 2012
- MENDONÇA, Rafael. **(Trans)Modernidade e Mediação de Conflitos**. Joinville: Editora Letra D'Água, 2008.
- MIRANDA JUNIOR, Hélio Cardoso de. Psicologia e justiça: a psicologia e as práticas judiciais na construção do ideal de justiça. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 28-37, 1998.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA (UNESCO), 2002. **Constituição da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura**. Adotada em Londres, em 16 de novembro de 1945, e emendada pela Conferência Geral nas suas 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 9ª, 10ª, 12ª, 15ª, 17ª, 19ª, 20ª, 21ª, 24ª, 25ª, 26ª, 27ª, 28ª e 29ª sessões. Edição de 2002. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147273>. Acesso em: 10 de junho de 2017.
- PORGES, Stephen W. **Teoria Polivagal**. Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação, 2012.
- SALES L. M. M. **Justiça e Mediação de Conflitos**. Belo Horizonte: Del Rey, 2004.

SALES L. M. M. A mediação de conflitos – lidando positivamente com as emoções para gerir conflitos. **Pensar Revista de Ciências Jurídicas**, Fortaleza, v. 21, n. 3, p. 965-986, set./dez. 2016.

SÁNDOR, Pethö et al. **Técnicas de Relaxamento**. São Paulo: Vetor, 1974.

SCHNITMAN, Dora Fried-**Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos: perspectivas y prácticas**(comp.). 1ª edição Buenos Aires, Granica, 2008.

URY, William; FISCHER, Roger e PATTON, Bruce. **Como Chegar ao Sim: Como Negociar Acordos Sem Fazer Concessões** 3ª edição. Imago editora Solomom editora 2014.

WARAT, Luiz Alberto. **O Ofício do Mediador**. Florianópolis/SC: Habitus, 2001.