

Preconceitos em Mediação

Ana Schofield

Um grande desafio que o mediador encontra no calor de uma mediação é a dificuldade em manter uma perspectiva livre de preconceitos. Os preconceitos surgem devido a valores desenvolvidos dentro das cultura, identidade, raça, proveniência étnica, território e convicções religiosas. Num vasto oceano de possibilidades humanas a adopção de valores de referência é um elemento central na teia que suporta a tela do comportamento e do sentimento de pertencer a um grupo. O valor que damos a um preconceito é a sua capacidade de validação e de protecção das nossa crenças centrais.

O que poderá fazer um mediador quando um preconceito, baseado em valores profundamente enraizados, surge à mesa de mediação? Como pode o mediador suspender os seus valores na presença das crenças de um dos mediados?

O primeiro passo é identificar reacções e sinais do seu corpo que assinalam a activação do seu próprio preconceito. O segundo passo é criar formas de responder quando os seus preconceitos surgem na mediação. O terceiro passo é dar a si próprio/a um intervalo. O terceiro passo é não se auto-culpabilizar no caso de não identificar em tempo útil um preconceito seu durante uma mediação, e o quarto passo é dar uma palmada de felicitações na suas próprias costas caso algum dos três passos anteriores forem satisfeitos.

Passo N.º 1: Identificar reacções e sinais do próprio corpo: Tire os seus preconceitos do seu esconderijo. Ponha-os sobre a mesa e observe-os. Será que constituem um problema para si ou para os mediados? Pergunte a si próprio/a quando é mais provável que os seus preconceitos surjam? Um preconceito será muitas vezes activado quando o extremo do valor oposto aparece, resultando numa reacção física. Por exemplo: Eu tenho um preconceito contra o fanatismo religiosos pois o meu caminho espiritual se inclina mais para o Taoismo Darwiniano. Talvez o querido leitor/a possa imaginar as complexidades que surgiram na mediação que a seguir descrevo, entre um casal separado, sobre o plano parental para o filho de sete anos.

À chegada à mediação o pai colocou a Bíblia firmemente sobre a mesa. A mãe recusou estar na mesma sala que ele, alegando ter sofrido violência anterior às mãos deste homem. Todos acordámos em realizar a mediação em formato de “diplomacia itinerante” (Nota do tradutor: a expressão “shuttle mediation” tem sido traduzida desta maneira em

português e significa que cada mediado estará numa sala diferente deslocando-se o/a mediador/a entre as duas.) O pai pretendia passar mais tempo com o filho especialmente ao Domingo para o levar à igreja. A mãe estava preocupada com a possibilidade de que o pai castigasse o filho dada a sua mentalidade de “se pecares vais para o inferno” e “se não usares o bastão a criança ficará estragada”.

Quanto a religião eu tenho o preconceito da não-violência e liberdade de escolha. Quando o pai super-religioso surgiu no extremo oposto do meu preconceito uma reacção física ocorreu com calor extremo na minha cabeça e no meu peito. O meu preconceito tinha aterrado na mesa como uma tonelada de tijolos!

Outras mensagens físicas que permitem identificar a presença de um preconceito podem ser:

- Dificuldade em respirar
- Tensão ou tremores nos músculos
- Formigueiros nos nervos e uma impressão desagradável e de arrepio na pele
- Irritabilidade
- Uma sensação de calor, de frio ou de suor
- Náusea
- Aumento do ritmo cardíaco.

Algumas pessoas sábias dizem que a sabedoria do corpo e da mente tem origem no coração. Prestar atenção aos indícios do nosso corpo é essencial para o/a mediador/a tentar conscientemente praticar a imparcialidade na mediação. As sensações do corpo são a inteligência do corpo. Escute o seu corpo. Ele não mente.

Passo N.º 2: Formas para responder a um preconceito, quando este for identificado:

Faça uma pausa, respire em três dimensões (instruções mais à frente sobre a respiração 3-D) e, em co-mediação, poderá considerar partilhar com o outro mediador.

- Mude o peso do seu corpo na cadeira de forma a recolocar a sua postura em relação à nova informação que o seu corpo acaba de lhe fornecer. Pratique a respiração 3-D ao longo deste processo até a sensação no seu corpo desaparecer.
- Conscientemente suspenda o seu preconceito e diga a si próprio/a que tratará o assunto mais tarde. Escreva uma pequena nota “confidencial” a si próprio/a sobre o que aconteceu.

- Se lhe parecer apropriado divulgue aos mediados o seu preconceito, seja na sessão plenária, seja em sessão privada, e como está a reagir. Considere a possibilidade de perguntar aos mediados se lhes parece que não está a ser imparcial devido ao seu preconceito. Esta orientação mais radical poderá dar poder aos mediados e nivelar o campo de jogo, não deixando elefantes na sala ou segredos debaixo da mesa, na perspectiva do mediador.

Na reacção do meu corpo que referi relativa ao meu preconceito quanto à perspectiva religiosa de um dos mediados na educação da criança: fiz uma pausa, respirei em três dimensões, escrevi uma nota a mim própria sobre a “questão” para ler mais tarde e falei com o meu co-mediador sobre o que me tinha acontecido. Não pareceu apropriado, nas circunstâncias, partilhar o meu preconceito com um ou com os dois mediados. Contudo, o meu co-mediador e eu explorámos com maior detalhe o potencial de violência contra a criança e as leis de protecção de menores.

Passo N.º 3: Formas de dar a si próprio/a um intervalo depois de uma oportunidade falhada: Reflecta sobre a situação por escrito, através da arte ou do movimento para ver, sentir e mover a experiência através do seu ser. Crie uma estratégia para si próprio/a que mude / molde uma nova perspectiva para quando um preconceito surgir no futuro.

Passo N.º 4: Formas de marcar os seus sucessos: Use uma ou todas as ideias que seguem, incluindo a sua versão de apreciação própria.

- Conte a um/a amigo/a que a/o aprecia e que não fará uma “auto-referência” no comentário ao seu sucesso.
- Recompense-se a si própria/o com uma guloseima, uma massagem, um passeio a pé no seu local favorito na mata ou junto ao mar, um beijo longo e apetitoso a alguém que ama, um banho quente, um chuveiro gelado – há gostos para tudo! – uma refeição especial e/ou uma ida ao cinema ver um filme que planeava ver, e qualquer outra forma de apreciação própria que o seu preconceito quanto ao prazer próprio possa ditar.

A propósito, quando regresssei a casa da sessão de mediação que referi e que tanto tinha desafiado o meu preconceito, tomei um banho bem quente comendo ao mesmo tempo um gelado em cone do meu “sherbet” de laranja favorito. Efeitos bem opostos! A minha terapia de “auto-ajuda” funcionou, enquanto reflectia nos “A Fazer” e os “A Não Fazer” em mediação, e deixei a mediação desaparecer pelo ralo da banheira com a água do banho.

Em conclusão, sem pertencermos a algo tal como os nossos valores e às ligações que estes criam para nós, encontramos-nos no meio do mar num mundo sem fim. Contudo o desafio é manter-se flexível em vez de rígido/a durante a mediação. Os valores podem mudar e ser moldados, e efectivamente mudam e são moldados, através de reflexão profunda e expansão psicológica.

Quando sentir uma sensação desagradável no seu corpo durante mediação considere-a um presente do mediado para si lembrando-lhe o seu preconceito de opinião em relação ao oposto à sua posição actual. É também um presente pois lhe oferece a oportunidade de satisfazer o seu preconceito/valor de respeito pela liberdade de cada pessoa na escolha dos seus próprios valores e crenças. Para uma mediação sem preconceitos a sua própria convicção necessita de assumir uma posição secundária e respeitar a posição do mediado. Assumindo o papel de mediador é a si que compete responder ao desafio.

Como realizar a respiração 3-D: Na inspiração conte 1.2.3.4, retenha a respiração contando 1.2. e expire 1.2.3.4, retenha de novo a respiração contando 1.2. Na inspiração imagine o seu torso cheio de ar como um balão: para cima e para baixo na dimensão vertical, para frente e para trás na dimensão externo - vértebras e de lado a lado na dimensão horizontal. Na expiração deixe o ar sair lentamente como se fosse libertado do balão. Repita a respiração 3-D várias vezes. A respiração 3-D oxigenará o seu sistema e criará “espaço interior” no qual os seus órgãos se podem mover. A respiração 3-D pode ser realizada discretamente durante a mediação e de forma mais expansiva quando fizer um intervalo ou terminar a sessão de mediação.

Agradecimentos especiais pela revisão e sugestões sobre este artigo aos meus colegas de mediação Chris Koser e Albie Davis. Chris é o director do Seattle Federal Executive Board em Seattle, Estado de Washington, EUA. Alie é uma das mães fundadoras da mediação na comunidade e é entrevistada no livro de Deborah Kolb: *When Talk Works*.

Sobre o autor: Ana Schofield, M.A. (Conflict Resolution) possui certificados de Analista de Movimento e em Mediação. Vive na cidade de Olympia, no Estado de Washington, EUA. Ana é facilitadora em formações em Análise da Linguagem do Corpo e do Movimento para mediadores que inclui formas de cuidar de si próprio/a. Este trabalho combina o estudo realizado por Ana durante muitos anos em psicologia, anatomia, fisiologia, e a sua prática em massagem e no equilíbrio da polaridade energética. Ana apresentará o trabalho que desenvolve actualmente sobre ‘Whole Brain Thinking in Mediation’ (Pensando com todo o cérebro em mediação) durante a

sessão plenária da conferência de Primavera do Virginia Mediation Network que se realiza em Richmond, Estado de Virgínia, EUA, nos dias 3 e 4 de Abril de 2005.

Poderá contactar Ana Schofield directamente pelo telefone (001) 360-352-7511 ou por e-mail: ana@creatingwellbeing.com O seu website encontra-se em: www.creatingwellbeing.com onde poderá ler este artigo na versão original em Inglês.

Copyright: Creating Well-Being 2005. All Rights Reserved.

Copyright for the Portuguese translation: Creating Well-Being and MEDIARCOM, 2005. All Rights Reserved.

MEDIARCOM is a not for profit entity of the European Association for Mediation. Website: www.mediarc.com/uk