



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE MEDIAÇÕES INTERCULTURAIS
BACHARELADO EM LÍNGUAS ESTRANGEIRAS APLICADAS ÀS
NEGOCIAÇÕES INTERNACIONAIS

A POSTURA MENTAL DO MEDIADOR: REPENSANDO A PROPOSTA LAICA DE
***MINDFULNESS* E CONHECENDO O CAMINHO DO DHAMMA**

BEATRIZ SOARES MARTINS

JOÃO PESSOA

2022

BEATRIZ SOARES MARTINS

**A POSTURA MENTAL DO MEDIADOR: REPENSANDO A PROPOSTA LAICA DE
MINDFULNESS E CONHECENDO O CAMINHO DO DHAMMA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de bacharelado em Línguas Estrangeiras Aplicadas às Negociações Internacionais do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Línguas Estrangeiras Aplicadas às Negociações Internacionais.

Orientação: Prof^a. Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre

JOÃO PESSOA

2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M386p Martins, Beatriz Soares.

A postura mental do mediador : repensando a proposta laica de Mindfulness e conhecendo o caminho do Dhamma / Beatriz Soares Martins. - João Pessoa, 2022.

44 f.

Orientadora : Maria Lúcia Abaurre Gnerre.
TCC (Graduação) - Universidade Federal da Paraíba/Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, 2022.

1. Mediação. 2. Postura do mediador. 3. Mindfulness. 4. Atenção plena. 5. Dhamma. 6. Budismo. I. Gnerre, Maria Lúcia Abaurre. II. Título.

UFPB/CCHLA

CDU 24-1

Universidade Federal da Paraíba
Pró- Reitoria de Graduação
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Departamento de Mediações Interculturais
Bacharelado em Línguas Estrangeiras Aplicadas às Negociações internacionais
A Comissão, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso

A Postura mental do Mediador: Repensando a proposta laica de *Mindfulness* e conhecendo o caminho do Dhamma

Elaborado por

Beatriz Soares Martins

Como requisito parcial para a obtenção do grau de

Bacharel em Línguas Estrangeiras Aplicadas às Negociações Internacionais

João Pessoa, _____ de _____ de _____

Prof^a. Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre - Orientadora – UFPB/DCR

Prof^a. Ma. Claudia Caminha Lopes Rodrigues – UFPB/DMI

Prof. Me. Pedro Paulo Nunes da Silva – UnB/LET

“Aquilo que outros dizem ser a felicidade, isso o nobre diz ser o sofrimento; aquilo que outros dizem ser o sofrimento, isso o nobre conhece como bem-aventurança.

“Vejam este Dhamma difícil de ser compreendido: aqui os tolos estão confusos. Para aqueles com as mentes obstruídas ele é obscuro, completa escuridão para aqueles que não vêem.

“Mas ele é revelado para o bem, é a luz para aqueles que vêem. Os imbecis inábeis no Dhamma não o compreendem mesmo estando cara a cara.

“Este Dhamma não é compreendido com facilidade por aqueles que, afligidos pela cobiça por existir, seguem arrastados pela torrente da existência, atolados no reino de Mara.

“Quem mais, além dos nobres, é capaz de entender este estado? Quando tiverem conhecido corretamente esse estado, os imaculados estarão completamente saciados.”
Ruparاما (pathama) Sutta (SN XXXV.136)

RESUMO

O papel do mediador, como um responsável por conduzir a mediação adequadamente e gerir corretamente as emoções dos mediados, exige uma postura mental e consciência de si que forneçam condições necessárias para um excelente processo reflexivo. Práticas meditativas e treinamentos de atenção, como *Mindfulness* ou “Atenção Plena”, tornaram-se populares e ganharam espaço em intervenções terapêuticas nas últimas décadas, passando a incorporar também técnicas aplicadas aos profissionais de solução de conflitos. Neste trabalho, buscou-se explorar as origens do construto dentro e fora da literatura científica, sua formulação e função prática, bem como os benefícios que ela viria a proporcionar. *Mindfulness* na mediação, mesmo que laico, relaciona-se diretamente com a visão budista; assim, diante da introdução ao Dhamma de Buda, investigou-se sua abordagem e fatores fundamentais, apontando caminhos possíveis através do conhecimento teórico e prático dos ensinamentos para efetivamente desenvolver uma educação reflexiva condizente com a mediação.

Palavras-chave: Mediação. Postura do Mediador. Mindfulness. Atenção Plena. Dhamma. Budismo.

ABSTRACT

The role of the mediator, as someone responsible for properly conducting the mediation and correctly managing the emotions of the mediated, requires a mental posture and self-awareness that provide the necessary conditions for an excellent reflexivity. Meditative practices and attention training, such as *Mindfulness* or “Atenção Plena”, have become popular and gained space in therapeutic interventions in recent decades, being incorporated as a technique and applied to conflict resolution professionals. In this research, we sought to explore the origins of the construct inside and outside the scientific literature, its formulation and practical function, as well as the benefits it would provide. Mindfulness in mediation, even if secular, relates directly to the Buddhist view, thus through an introduction to the Buddha's Dhamma, its approach and fundamental factors were investigated, pointing out possible paths through theoretical and practical knowledge of the teachings to effectively develop a reflexivity education consistent with mediation.

Keywords: Mediation. Posture as a mediator. Mindfulness. Dhamma. Buddhism.

RÉSUMÉ

Le rôle du médiateur demande un maintien mental et une conscience de soi qui fournissent des bonnes conditions pour que le médiateur puisse bien exécuter le processus réflexif autant que responsable pour le déroulement de la médiation avec des moyens adéquats et la gestion des sentiments des parties. Les pratiques méditatives et d'entraînement d'attention, telles comme mindfulness ou "Atenção Plena"(Pleine Conscience), se sont devenues populaire et ont augmenté son emprise sur les interventions thérapeutiques au cours des dernières décennies, et ont également intégré les techniques employées aux professionnels de résolution de conflit. Pour ce travail on a pousuit les origines des constructions mentales , sa formulation et son rôle fonctionel, ainsi que les avantages qu'elles porteraient. Mindfulness, chez la médiation, même si appliqué d'une façon laïque, se relate directement au bouddhisme, alors, après avoir présenté le Dhamma de Buda, on a investigué son approche aux facteurs fondamentaux, où il a présenté des chemins possibles à partir de la connaissance théorique et pratique des préceptes afin de développer effectivement l'éducation réflexive compatible à la médiation.

Mots-Clés: Médiation; Posture du médiateur; Mindfulness; Pleine Conscience; Dhamma; Bouddhism.

RESUMEN

El papel del mediador, como responsable de llevar a cabo la mediación de forma adecuada y de gestionar correctamente las emociones del mediado, requiere una postura mental y una autoconciencia que proporcionen las condiciones necesarias para un proceso reflexivo excelente. Las prácticas meditativas y el entrenamiento en atención, como el Mindfulness o "Atención Plena se han popularizado y han ganado espacio en las intervenciones terapéuticas en las últimas décadas, y también han comenzado a incorporar técnicas aplicadas a los profesionales de la resolución de conflictos. En este trabajo, se explora los orígenes del constructo dentro y fuera de la literatura científica, su formulación y función práctica, así como los beneficios que aportaría. La atención plena en la mediación, aunque sea secular, está directamente relacionada con la visión budista, por tanto, frente a la introducción al Dhamma de Buda se investigó su enfoque y factores fundamentales, señalando posibles caminos a través del conocimiento teórico y práctico de las enseñanzas para desarrollar eficazmente una educación reflexiva coherente con la mediación.

Palabras-clave: Mediación. Perfil del mediador. Mindfulness. Atención Plena. Dhamma. Budismo.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 MEDIAÇÃO	14
3 MINDFULNESS E SUAS DIFERENTES ABORDAGENS	17
3.1 AS VISÕES DE <i>MINDFULNESS</i> DENTRO DA ÁREA DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS.....	29
4 BUDISMO: UMA INTRODUÇÃO	23
4.1 AS NOBRES VERDADES (ARIYASACCĀNI).....	24
4.1.1 ENTENDIMENTO CORRETO (SAMMĀDITTHI).....	26
4.1.2 INTENÇÃO CORRETA (SAMMĀSANKAPPA).....	28
4.1.3 FALA CORRETA (SAMMĀVĀCĀ).....	29
4.1.4 AÇÃO CORRETA (SAMMĀKAMMANTA).....	29
4.1.5 VIDA CORRETA (SAMMĀJĪVA).....	30
4.1.6 ESFORÇO CORRETO (SAMMĀVĀYĀMA).....	30
4.1.7 ATENÇÃO PLENA (SAMMĀSATI).....	31
4.1.8 CONCENTRAÇÃO CORRETA (SAMMĀSAMĀDHI).....	33
5 A POSTURA DO MEDIADOR	35
5.1 AUTONOMIA DA VONTADE.....	35
5.2 IMPARCIALIDADE.....	35
5.3 MINDFULNESS COMO FERRAMENTA PARA O MEDIADOR.....	37
5.4 DIÁLOGO COM O DHAMMA.....	38
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

O papel do mediador, seus deveres e suas necessidades são a base para compreendermos a formação e o caráter do indivíduo profissional, ele tem a função de atuar como “facilitador” em um processo autocompositivo de resolução de conflito, em que se transfere a autonomia total para as partes envolvidas com a decisão ocorrendo de maneira autônoma, quando por conta própria se ajustam em busca de uma solução. A tarefa de auxiliar as partes a analisarem o conteúdo do conflito é desse mediador, ao mesmo tempo em que sua postura permanece sob condição de que valores e conceitos pessoais não interfiram no resultado do trabalho, atuando através de procedimentos próprios em busca de um nível mais amplo de compreensão da realidade; o mediador também ocupa a posição contrária, de total dependência da colaboração e capacidade desses indivíduos de ativamente estarem abertos a tal flexibilização, pois de outra forma não haveria possibilidade do mediador agir sobre a realidade da disputa.

A princípio devemos entender que é sempre exigido uma atuação profissional fundada na ética¹, que na mediação não é vista como simples atuação dentro da moral vigente, mas colocada como condição ao exercício da profissão. As diretrizes impostas abordam temas subjetivos e dependentes do discernimento de quem atua, colocando o profissional de mediação em uma posição onde seu julgamento de si e da realidade deveria ser feito com extrema consciência, uma vez que a composição da mediação depende de inúmeras questões arbitrárias.

A busca por métodos que pudessem auxiliá-lo nesse processo incentivou a adaptação de diversas técnicas como, por exemplo, treinamentos em “*Mindfulness*” ou, em português, “Atenção Plena” que são voltadas especificamente para servir as necessidades dessa profissão. Com isso, muitos mediadores e também profissionais de áreas correlatas como advogados, negociadores e conciliadores buscaram conhecimentos voltados ao tema com intenção de desenvolver suas habilidades para aplicá-las conforme suas necessidades.

¹A ética do mediador faz referência a seus princípios (Imparcialidade, Credibilidade, Competência, Confidencialidade e Diligência).

O uso desse tipo de atenção como auxílio em tarefas emocionalmente complexas se popularizou no ocidente nas últimas décadas após grandes centros de pesquisa em neurociência aparecerem interessados em analisá-la, por exemplo, o Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) que, no ano de 1979, iniciou o primeiro programa de “Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*” (MBSR) dentro do centro médico da universidade. Com isso, outros centros de pesquisa como Oxford, Universidade de Harvard e tantas outras viriam também a criar centros de estudos sobre *Mindfulness* no campo da neurociência; diante dos resultados promissores tendo em vista o bem-estar psicológico, consolidou-se o interesse pelos mais de 2500 anos de estudos dos mestres contemplativos que se aprofundaram a respeito das formas de conhecimento da mente, seus valores e suas dinâmicas. A crescente produção de conhecimento voltado à aplicação de *Mindfulness* como disciplina terapêutica admitiu o uso desse conhecimento com uma abordagem laica e acessível àqueles que desejam acalmar a mente, tendo como foco relação entre esse estado de atenção *Mindfulness* e a regulação emocional, voltado diretamente a manutenção de saúde mental do indivíduo.

As adaptações culturais dos autores e as diferentes compreensões do tema influenciam na descrição e na priorização dos processos durante a prática, permitindo diversas adaptações até mesmo de como seria classificado e adquirido esse estado de atenção. Mesmo que o construto *Mindfulness* na psicologia não se relacione diretamente com nenhum conceito religioso, um dos autores mais populares e desenvolvedor do programa MBSR, Jon Kabat Zinn (1979), utiliza a prática budista para desenvolver seu programa de terapia baseada nesse tipo de atenção.

A definição e a função da atenção plena podem ser modificadas tanto pelos autores quanto pelo próprio entendimento do leitor, erroneamente podendo associar o conhecimento meditativo aplicado à psicologia como equivalente àquele passado pelos ensinamentos budistas. A expansão dos usos de *Mindfulness* fora desse contexto, desconectado da religião, é por um lado louvável, pois ampara diversas pessoas através dos benefícios mentais que a prática promove, mas, por outro, pode confundir àqueles que buscam outras vantagens além das proporcionadas pelos programas laicos de treinamento em *Mindfulness*.

A ignorância a respeito da visão budista e de outros fatores vistos como essenciais pela doutrina durante o cultivo da atenção produz uma grande dificuldade de separação entre a voz da ciência e da filosofia de Buda, e quais seriam os benefícios que a prática proporcionaria a cada um. O conteúdo trabalhado por instrutores de *Mindfulness* com conceitos secularizados e o que seria a Atenção Plena originalmente parte de toda a estrutura de conhecimento budista, mesmo que semelhantes, não possuem uma mesma finalidade, tampouco os mesmos benefícios. Por essa razão, este trabalho se propõe a expor os ensinamentos contidos no *Dhamma* de Buda em busca de uma visão mais ampla de sua contribuição, assim como refletir sobre o estudo e aplicação de técnicas terapêuticas de *Mindfulness* no caso do mediador. Através desta pesquisa, bibliográfica e documental, veremos como os conceitos se mostram na comunidade acadêmica e como são abordados em escrituras tradicionais budistas², reconhecendo as diferenças relacionadas ao uso e benefício atribuído à prática dentro de cada contexto.

A princípio, este trabalho busca introduzir a mediação e a função do mediador, esclarecendo o mecanismo desse tipo de gerenciamento de conflito e as abordagens subjetivas previstas para esse profissional, explorando sua postura mental, consciência e sensibilidade. Em seguida, analisaremos as propostas de *Mindfulness* dentro da psicologia através de duas linhas principais de desenvolvimento, também veremos seu uso como ferramenta para o mediador através de exemplos da área de resolução de conflitos; como a prática laica que se incorporou na mediação tem relação com o construto de *Mindfulness* influenciado pela visão budista, seguimos com o desenvolvimento do trabalho clarificando o *Dhamma* e expondo sua abordagem diante desse tipo de atenção. Por fim, retomaremos o papel do mediador e apresentaremos seus princípios fundamentais para que possamos reconhecer os obstáculos existentes na aplicação de *Mindfulness* terapêutica, visando o desenvolvimento das habilidades mentais exigidas na mediação, bem como os benefícios compatíveis à necessidade do mediador que podem se desenvolver mediante o conhecimento teórico fornecido pelos ensinamentos budistas.

²Cânone Pali Theravada – através dos Nikayas (conjuntos de discursos)

2 MEDIAÇÃO

O processo mediativo pode ter diversas abordagens, mas resumidamente trata-se de uma conversa/negociação intermediada por alguém imparcial que favorece, organiza e auxilia a comunicação entre os envolvidos no conflito de modo que possam, por si próprios, identificar as soluções que geram benefícios mútuos (CNJ, art. 165, § 3º, 2016). Entre os diversos meios de solução de conflitos, a mediação aparece relacionada a conflitos subjetivos, com emoções e sentimentos que precisam ser geridos por todos os envolvidos no processo. A mediação é indicada quando há envolvimento entre as partes, onde já existe uma relação anterior e que talvez ainda haja o desejo de que esse relacionamento perdure. (TJPR)

A abordagem do mediador deve ser de muita sensibilidade, lidando com indivíduos de posturas mentais, sentimentos e vontades distintas, onde sua responsabilidade é de incentivar soluções que satisfaçam ambos – preocupando-se em (re)criar vínculos entre essas pessoas, estabelecendo pontes de comunicação (TJSP). Ao mediador, são atribuídos os deveres da comunicação efetiva, auxiliadora e imparcial, promovendo o diálogo e a reflexão dessas partes para que elas externalizem seus desejos e proponham suas soluções adequadamente. Como apontam os autores Sampaio e Braga Neto (2007), embora o profissional mediador não seja um terapeuta, ele deve estar familiarizado com técnicas psicológicas para lidar com a dependência entre a mediação e a capacidade dos mediados em compreender racionalmente sentimentos/emoções próprias e de outrem. Como toda formulação de resoluções é desenvolvida pelas partes em disputa, precisa-se que os mediados procurem experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo (Berino et al. 2021). Desse modo, a consciência que se deve desenvolver nas partes nasce da compreensão lógica da realidade da disputa, favorecendo o entendimento do todo de uma forma mais clara. A tarefa de auxiliar as partes é destinada ao mediador, que utilizando a sensibilidade motiva e conduz os mediados através de um novo olhar, para que durante o processo mediativo as tomadas de decisão sejam realizadas de maneira mais correta.

O mediador é um terceiro imparcial que, por meio de uma série de procedimentos próprios, auxilia as partes a identificar os seus conflitos e interesses, e a construir, em conjunto, alternativas de solução visando o consenso e a realização do acordo. O Mediador, no desempenho de suas funções, deve proceder de forma a preservar os princípios éticos. (CONIMA)³

Diferentemente de como é colocado aos mediados, o reconhecimento dos sentimentos, desejos e ideias para o mediador seria apenas unilateral, cabe a ele provocar a própria reflexão para alcançar a consciência de suas percepções e ações para assim ter controle sobre si e sua influência ao agir na realidade. O conhecimento apenas técnico em mediação não garante um acordo, a postura mental de todas as partes envolvidas são influenciadoras nas escolhas e nas tomadas de decisão. Na condição de ser humano, mediadores e mediados estão sujeitos a processar e responder a informações e estímulos de maneiras diferentes, para o mediador, esse processo de construção da consciência e da percepção da realidade reflete diretamente na mediação; a sensibilidade, o modo como se interpreta e emprega as próprias técnicas, a postura mental colocada diante do conflito reflete a consciência do mediador e influenciam no direcionamento da disputa.

Aqueles que praticam a mediação e aspiram níveis de alta qualidade necessitam examinar seus princípios e valores, questionar suas crenças e práticas de forma tal que os ajude a identificar, conscientemente, o que é essencial, o que deve ser abandonado e o que merece ser investigado. (SOUZA et al, 2015 p.97)

Se olharmos com atenção essa necessidade de examinar princípios e valores e estar consciente acerca do todo, vemos que esse nível de alta qualidade aqui tratado como opcional é na realidade requisito para o cumprimento da função do mediador, que gira em torno do agir com discernimento, ligado a capacidade e qualidade da autorreflexão. Através da prática o profissional pode desenvolver a conduta que é prevista durante o processo de mediação, que molda a interação - auxiliadora e imparcial - entre esse indivíduo e os mediados, permitindo que a mediação seja conduzida de maneira adequada, seguindo seus princípios e idealmente ampliando a possibilidade de êxito ao final do processo.

³CONIMA: Conselho Nacional das Instituições de Mediação e Arbitragem; Código de Ética para Mediadores.

Em busca desse desenvolvimento da autorreflexão muito se expandiu o interesse por intervenções que pudessem propiciar aos profissionais a prática reflexiva e conseqüentemente o desenvolvimento dessas qualidades mentais que seriam necessárias, entre elas, surgiram na área de solução de conflitos propostas que incentivam a prática de *Mindfulness* - que explicaremos no próximo capítulo.

3 MINDFULNESS E SUAS DIFERENTES ABORDAGENS

A palavra *Mindfulness* aparece inicialmente através de Thomas William Rhys Davids, fundador da *Pali Text Society*⁴ enquanto traduzia pela primeira vez os textos tradicionais budistas do *Pali* para a língua inglesa em 1881. O termo original visto no cânone é *Satippathana (Sati)*, que aparece exercendo diversas funções dentro da prática budista, das quais veremos mais à frente; a ideia que a palavra carregava foi resumida aos leitores anglófonos através da substantivação de *Mindful*, que expressa o estar consciente e atento a respeito de algo. *Mindfulness* ressurgiu no ocidente através de duas linhas diversas de pensamento: as definições derivadas dos estudos em psicologia experimental de Ellen Langer e das práticas clínicas em *Mindfulness* introduzidas por Jon Kabat-Zinn; ambos com propostas terapêuticas não de reestruturação de respostas emocionais através da racionalidade, mas de valorização da mudança através da subversão da resposta emocional como um todo.

As pesquisas anteriores de Langer analisavam o fenômeno chamado de “*Mindlessness*”, uma de suas fontes são padrões de comportamentos pré-definidos ou automatização de hábitos que influenciam no desempenho das tarefas mentais.

Quando a pessoa aprende que é melhor confiar em procedimentos e maneiras de pensar já adquiridos, hábitos intelectuais podem tomar conta de áreas importantes da sua vida. Ela pode funcionar de maneira confortável, mas sem ter uma noção clara do que está fazendo (VANDENBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009).

Esse e outros comportamentos são descritos pela autora como agentes desse estado de alienação e abordam as ações mentais realizadas sem questionamento prévio ou em um estado popularmente conhecido como “piloto automático”. Logo, ao definir o conceito de *Mindfulness*, a autora parte apenas de que sua identificação é feita através da negação das características descritas como “*Mindlessness*”.

⁴Sociedade fundada para publicar e promover estudos em Pali.

⁵A palavra *Pali* significa “texto”, e a língua é “a língua dos textos” pertencente à família Indo-europeia.

Através de técnicas simples de atenção e de suspensão dos julgamentos, sua proposta viria para incentivar mais flexibilidade, uma perspectiva que permita o indivíduo se adaptar ao ambiente mais facilmente.

Para Jon Kabat-Zinn, a definição desse estado nasceu juntamente de sua experiência em meditação e estudo do Zen Budismo⁶. Ele uniu as técnicas meditativas à prática clínica comportamental. Segundo Vandenbergue e Assunção:

[...] essa contribuição ocorreu no momento em que surgia, no espectro das terapias cognitivo-comportamentais, um campo teórico e filosófico fértil, pronto para recebê-la. A nova tendência na clínica era favorável a esse encontro com a meditação, porque apresentava aspectos muito semelhantes aos do budismo: ensinava que sensações e emoções negativas não devem ser combatidas, mas aceitas de um ponto de vista transcendental; valorizava emoções positivas, atitude de vida de compaixão e um desprendimento dos conteúdos conceituais. (apud, HAYES, 1987; LINEHAN, 1993)

Assim, o autor define *Mindfulness* como a consciência que desperta do estar atento ao momento presente, intencionalmente e de modo que a experiência flua sem julgamento, com seu treinamento feito através da meditação centrada na atenção à respiração. Com isso, o praticante desenvolveria a habilidade de compreender os eventos que lhe ocorrem como simplesmente passageiros, exercitando essa perspectiva através da observação do fluxo de suas interações.

Vemos que ambos os autores abordam *Mindfulness* similarmente, descrevendo-o como controle da atenção voltada à experiência presente, de modo que durante a prática o indivíduo apareça distanciado das sensações e emoções resultantes, permanecendo sem quaisquer julgamentos a respeito dos mesmos. A abordagem dos autores parece se diferenciar em relação ao desenvolvimento desse estado, onde para Jon Kabat- Zinn é adquirido através do trabalho meditativo, já para Langer a atenção é estimulada de forma simples sem nenhum contato com a meditação, afinal a autora enfatiza que não haveria influência da tradição oriental em sua proposta e prática psicoterapêutica.

⁶Escola Budista Mahayana - Chan (禪; chinês) e zen (禪; japonês) com origem nos ensinamentos de Bodhidharma.

Independentemente de suas influências, na psicologia clínica, as pesquisas se mostraram eficazes principalmente na redução do estresse, quadros depressivos e de diversos transtornos de ansiedade⁷.

Diferentes compreensões sobre *Mindfulness* traçam na literatura da psicologia positiva diversas definições, apresentadas sob distintas visões desse fenômeno, sendo ele visto como resultado de práticas de aprimoramento mental, como uma característica inerentemente humana (traço) e como um estado não automático de funcionamento geral (PIRES et al). Essas diferenças influenciam em como cada pesquisa é desenvolvida pelo autor, no modo de aplicação dos procedimentos e na maneira de condução da análise dos resultados, além de inúmeras outras variáveis decorrentes da interpretação de cada um deles. Hoje, existem diversos programas de intervenção baseados em *Mindfulness*, juntamente com escalas para medir o impacto e os benefícios obtidos, entre eles, como aponta Fernandes *Mindfulness para redução do Estresse*” (*Mindfulness-Based stress Reduction Program - MBSR*) desenvolvido por Jon Kabat-Zinn a partir de seus estudos e de sua experiência como praticante não budista de *zazen*⁸, que é a principal forma de meditação dentro da prática Zen Budista.

3.1 As visões de *Mindfulness* dentro da área de solução de conflitos

A adoção de estratégias baseadas em *Mindfulness* fora da psicologia também ganhou destaque devido aos bons resultados colhidos nos estudos comportamentais, com isso, buscou-se a adoção desses diversos conceitos e práticas clínicas para fins trabalhistas, com intervenções implementadas em busca de auxiliar os indivíduos a alcançarem maior satisfação e desempenho durante suas atividades. Aqui, no Brasil, encontramos facilmente diversos cursos, palestras e publicações em portais onde é incentivada a prática direcionada aos agentes de solução de conflitos. O Tribunal de Justiça do Paraná inclusive já disponibilizou palestras remotas, por meio da escola judicial do estado intitulada “*Mindfulness no ambiente de trabalho: como desenvolver a concentração e superar o stress*” (TJPR, 2021) que foi ministrada por Andrea

⁷Principalmente, auxiliando na abordagem aos pensamentos ruminantes.

⁸Prática meditativa Zen Budista que tem por foco a respiração com o livre fluir de pensamentos.

Rodacki; e mais especificamente no Tribunal de Justiça do estado de São Paulo, o palestrante Marcelo Batista de Oliveira promoveu um encontro noticiado, onde vemos o seguinte:

O palestrante afirmou, ainda, que a melhor forma de desenvolver a atenção é por meio da meditação. “São muitas as técnicas, mas a essência é simples: basta a pessoa sentar com a coluna reta e ficar atenta à respiração, sem dar atenção aos próprios pensamentos. (TJSP)

Vemos no trecho que ao tratar de *Mindfulness*, as afirmações apresentam sua essência através da meditação simples voltada à atenção à respiração. A visão de *Mindfulness* nesse caso é bem elementar e assim como nos usos psicoterapêuticos, tem por finalidade apaziguar a mente e promover o bem-estar, mesmo diante disso, o então assessor da presidência do Tribunal de Justiça de São Paulo, Roberto Chiminazzo Júnior, ao se dirigir a esse mesmo palestrante, mostrou-se esperançoso em “quem sabe atingir a iluminação”. (TJSP)

Outro exemplo vem de uma matéria disponível no site do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, onde a psicóloga Kátia de Lima define *Mindfulness* com sinônimo de atenção plena e de práticas meditativas, em seguida coloca sua origem como científica - “A origem do *Mindfulness* é científica, nasceu dentro de um hospital universitário. Por isso, desde o início os benefícios da Consciência Plena são estudados pela ciência”. (TJDFT, 2018)

Dentro da área de resolução consensual de conflitos, devido às dificuldades da mediação 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), realizaram, no ano de 2019, uma palestra voltada especificamente a técnicas de *Mindfulness* para o mediador. A profissional da área Gabriela Assmar falou sobre os obstáculos e explicou:

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. (EMERJ)

O palestrante Marcelo Csermak comentou a representatividade crescente dentro da área da mediação e pontuou que: “*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.” (EMERJ). Nesse caso aplicado ao mediador, podemos ver mais a associação do construto *Mindfulness* com autoconhecimento e também que ele é definido como a própria “técnica de comportamento” voltada para a observação de si.

Esses e outros casos muito semelhantes, mostram-nos que a compreensão geral de *Mindfulness* é baseada nos benefícios trazidos pela prática dentro do contexto religioso - como o despertar para a realidade e o profundo autoconhecimento - ao mesmo tempo em que se referem a técnicas laicas que envolvem a meditação. Diversos autores, ao tratar dessas mesmas técnicas laicas e contemplativas, negam qualquer influência oriental que ela carrega e atribuem às fontes da psicologia, em sua maioria a desenvolvida por Jon Kabat-Zinn, o início de *Mindfulness*.

Cada abordagem é desenhada para servir a propósitos diferentes, dentro da proposta laica, as intervenções sempre serviram como amparo ao bem-estar psicológico dos indivíduos, quando partimos para o *Mindfulness* que é debatido fora da psicologia, que se incorporou a práticas diversas - nesse caso aos profissionais de resolução de conflitos – vemos que a contribuição esperada de *Mindfulness* talvez seja mais ampla que a oferecida pelas técnicas laicas baseadas na proposta psicoterapêutica.

Através destes exemplos vemos tamanha imprecisão em torno do conceito, existindo inúmeras diferenças a respeito de como caracterizá-lo ou desenvolvê-lo, dentro e fora da literatura científica, que podem ser ou não compatíveis com aspectos presentes nos ensinamentos budistas. Torna-se nítido também a falta de familiaridade do ocidental com a própria ideia do que seria essa atenção e qual sua finalidade. Com o uso indiscriminado tanto da palavra *Mindfulness*, como de sua tradução mais comum em português “Atenção Plena”, fora do contexto clínico, unido à falta de conhecimento da filosofia e psicologia budista, foi criada uma grande abertura a associações que nem sempre se mostram corretas.

O desenvolvimento da definição e do entendimento de *Mindfulness* no ocidente surgiu como representante dessa ideia de origem oriental e posteriormente adquiriu diversas interpretações aplicadas a outros propósitos, hoje em dia, podendo ser apresentado com diferentes profundidades, vistas de acordo com o entendimento de cada autor e finalidade que venha a ser atribuída por ele. A expansão do conceito traz a necessidade de conhecer a origem e proposta da técnica escolhida, para que se possa reconhecer nela o benefício esperado. Por essa razão, no próximo capítulo, trataremos do budismo, buscando a compreensão de como é abordado esse conceito dentro dessa visão, diante do esclarecimento da função e relação dos conteúdos presentes na prática com o que seria *Mindfulness*.

4 BUDISMO: uma introdução

Na figura central do budismo, está o príncipe Siddharta Gautama, seu nascimento foi na antiga cidade de *Kapilavastu*, ao norte da Índia, capital do reino dos *Sakyas*⁹. Criado por seu pai, Sudhodana, e por Mahapajapati, irmã de sua falecida mãe, o jovem príncipe foi afastado durante todo seu desenvolvimento da vida para além dos portões do palácio, por essa razão até certa idade Gautama não conhecia a realidade e o sofrimento das pessoas de sua época; conta-se que ao sair e se deparar com a doença, velhice e morte, Siddharta voltou-se à profunda reflexão, analisando o ponto de partida para o budismo, o sofrimento (*Dhukka*): “Ele então compreendeu que não somente a natureza é indiferente ao sofrimento, como é ela mesma que impõe essa condição ao ser que quer subsistir.”(SILVA; HOMENKO, 1998)

Em busca de uma saída, aos 29 anos, Gautama passou a renunciar seus prazeres como príncipe e buscou a vida ascética¹⁰. Durante esse processo, ele observou que as práticas dos grupos não o levariam ao esclarecimento e libertação dessa condição e que seu corpo enfraquecido da privação de alimento o impedia de estar atento à meditação, então, descontente com o que lhe foi apresentado, passou a procurar respostas sozinho. Esse processo de reflexão a respeito de si e da realidade levou Siddharta a libertação, permitindo-o acessar o estado de *Nibbana*, quando se atinge a capacidade humana de sabedoria perfeita, completa iluminação e purificação da mente diante da ignorância (*avijja*), passando a ser conhecido como *Buda*¹¹. Após isso, ele atuou como professor orientando seus discípulos monges (*Bhikkhus*) segundo seus ensinamentos ou exposição da Lei Natural (*Dhamma*) contendo análises e instruções fundadas sobre sua clara compreensão da realidade.

4.1. As Nobres Verdades (*ariyasaccāni*)

⁹Clã de guerreiros do qual *Siddharta Gautama* pertencia.

¹⁰Modo de vida dos ascetas, buscando o desenvolvimento espiritual através de práticas duras de privação dos prazeres mundanos.

¹¹“o iluminado”, “desperto ” ou aquele que atingiu a “Suprema compreensão”.

No budismo, a “Libertação” faz referência a inabalável libertação da mente, de todo o sofrimento, limitações e amarras que são obstáculos ao progresso da consciência. As declarações de *Buda* voltam-se à análise e compreensão entre a relação dos seres conscientes com o sofrimento, desenvolvendo uma alternativa de libertação através da compreensão da insubstancialidade, interdependência e impermanência das coisas, do sujeito e de suas próprias formações. Ao ignorar tal natureza, se sofre. Para superar a ignorância é preciso compreender o *Dhamma*, entender as condições necessárias para reverter os condicionamentos e disciplinar a mente contra o próprio apego à ilusão; em função disso, *Buda* elaborou explicações a respeito do caminho a ser trilhado e no que ficou conhecido como seu primeiro discurso, apresentou as “Quatro nobres verdades” (*ariyasaccāni*) junto ao “Caminho Óctuplo” (*ariya aṭṭhangika magga*), em que são pontuadas as ideias centrais a serem compreendidas e desenvolvidas:

Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, enfermidade é sofrimento, morte é sofrimento; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimento; a união com aquilo que é desprazeroso é sofrimento; a separação daquilo que é prazeroso é sofrimento; não obter o que se deseja é sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento. (SN LVI.11, 2000, p. 823)

Essa primeira nobre verdade apresenta a definição desse sofrimento, que não estaria relacionado a apenas emoções e sensações desagradáveis que experienciamos ao longo da vida, mas também e, principalmente, à insatisfação que está interligada à própria existência. Por consequência da ignorância, do apego, a mente condicionada está destinada a permanecer compreendendo e agindo sobre a realidade de modo a gerar mais sofrimento, experienciando toda existência sob essa mesma condição.

Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade da origem do sofrimento: é este desejo que conduz a uma renovada existência, acompanhado pela cobiça e pelo prazer, buscando o prazer aqui e ali; isto é, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo por ser/existir, o desejo por não ser/existir. (SN LVI.11, 2000 p. 823)

A condição de origem desse sofrimento está no desejo/ambição/anseio (*Tanha*), na busca de satisfazer os prazeres dos sentidos. Nesse Universo, nos é

proporcionado um fluxo de manifestações que se observadas são perceptivelmente mutáveis, impermanentes e transitórias; ao ignorarmos essa natureza da realidade alimentamos o apego, assim como o apego também alimenta nossa ignorância. A questão dos agregados da matéria¹² e dos agregados mentais¹³ também serem intrinsecamente impermanentes, acaba por tornar necessário conhecer seus mecanismos e modificar todos os processos afetados pelas impurezas e condicionamentos; do contrário, a mente inapta analisa de forma fracionada não alcançando a compreensão por inteiro e, através das relações de desejo e satisfação, torna-se capaz de observar apenas uma das formas presentes do que seria esse composto mutável e contínuo.

Após a causa do sofrimento, *Buda* apresenta sua cessação:

Agora, bhikkhus, esta é a nobre verdade da cessação do sofrimento: é o desaparecimento e cessação sem deixar vestígios daquele mesmo desejo, abrir mão, descartar, libertar-se, desapegar desse mesmo desejo. (SN LVI.11, 2000 p. 823).

Ao reconhecer o vazio existente de uma definição concreta nos fluxos de suas formas, cria-se a possibilidade de transpor o vínculo de prazer que se relaciona com os sentidos, com isso, superando também o apego e o desejo surgidos dessa relação. A cessação desse apego/desejo é equivalente à cessação do sofrimento, sem *Tanha* não há atitude mental condicionada atendendo, à experiência dos órgãos dos sentidos ou concepções feitas de maneira distorcida pela própria percepção. Para acabar com o sofrimento é preciso ser capaz de renunciar todo e qualquer processo interno movido pelo irreal, ocasionando na dissolução de toda influência externa que molda os passos da mente, descartando e libertando-se também das qualidades inábeis (cobiça, raiva e delusão) que o acompanham.

¹²Ou Agregados da Forma (*Rupa*) - O corpo físico e os órgãos dos sentidos (visão, audição, olfato, paladar, tato e mente).

¹³(i) Sensação: vista de acordo com a atitude mental condicionada de como o órgão físico experimenta a sensação (agradável/desagradável/ neutra ou indiferente); (ii) Percepção: reconhecimento pela característica das impressões captadas pelos órgãos dos sentidos; (iii) Formações Mentais: condições necessárias para a formação da consciência e do conhecimento (volição, atenção e contato); (iv) Consciência: fenômeno que não surge por si só e é sempre condicionada pelo contato dos órgãos do sentido.

Com isso, a última nobre verdade mostra o caminho sugerido por *Buda*, dividido em oito práticas:

Agora, *bhikkhus*, esta é a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento: é este Nobre Caminho Óctuplo: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta. (SN LVI.11, 2000 p. 823-824)

Essas oito práticas são conhecidas como Caminho Óctuplo¹⁴, nesse caminho, encontram-se as instruções para que possamos sair desse estado ilusório, elas guiam os processos que conduzem a sabedoria, mostram-se intimamente ligadas à pureza das relações entre as bases dos sentidos e tratam da aplicação prática das Quatro Nobres Verdades em todos os aspectos. A relação entre a reflexão teórica e a prática do caminho é estreita: “A eficácia do método repousa na tese, que só se demonstra no trilhar do caminho.” (ANDRADE, 2016)

4.1.1 Entendimento Correto (*sammādiṭṭhi*)

O primeiro passo do caminho é a compreensão e aplicação do entendimento correto ou visão correta, além de ser inseparável da intenção correta (*sammāsankappa*) é através dele que será possível adentrar na descoberta e reversão dos nossos condicionamentos diante de outros fatores que constituem o Caminho. Esse entendimento correto diz respeito ao próprio entendimento do *Dhamma*, ao processo de educar o olhar para a natureza da realidade: insubstancial, interdependente e impermanente. Ele aparece para nos ajudar a detectar a dor, sua origem e possibilidade de cessação:

“[...] vale dizer, nesse sentido, a visão correta e as quatro nobres verdades são realidades interdependentes, inextricáveis e até mesmo intercambiáveis, alcançando o grau de equivalência funcional e de sinônimos.” (ANDRADE, 2016)

Para que o entendimento correto seja aplicado às Quatro Nobres Verdades, *Buda* descreve três fases de conhecimento adquiridas, são elas: (i) o conhecimento

¹⁴Ou Caminho do Meio, por compor a compreensão acerca do caráter ilusório das dualidades.

de cada verdade; (ii) o conhecimento da tarefa a ser realizada com relação a cada verdade; (iii) o conhecimento de ter completado a tarefa em relação a cada verdade. Respectivamente, descrevendo o processo de obtenção do conhecimento acerca da existência dessa verdade, seguido pela tarefa de compreender completamente essa verdade, chegando na última fase, conhecer que a tarefa de compreensão foi completada. *Buda* aplica esse método para que o desenvolvimento permaneça baseado no abandono e no desapego, com o conhecimento completo tendo por característica a clareza quanto à natureza verdadeira e impermanente, “Tudo que está sujeito ao surgimento está sujeito à cessação.” (SN LVI.11). Assim, temos os ensinamentos do *Dhamma*: só existindo como caminho ao passo que se manifesta como tal. Seguindo esse mecanismo, atinge-se a capacidade de compreensão de um entendimento incorreto como entendimento incorreto e entendimento correto como entendimento correto, a partir daí se dá início à capacidade de distinção dentro do próprio Caminho Óctuplo.

Agora, no que tange à virtude da restrição das faculdades... ao ver um objeto visível com o olho... não se deve apreender nenhuma característica particular... nem característica de homem nem de mulher, ou qualquer característica que possa ser motivo de impureza, tais como beleza etc... ele [o monge] deve parar simplesmente naquilo que é visto[...]. (VISUDDHIMAGGA I, 53-4; 1999, p. 545 apud ANDRADE, 2016, p.113)

Essa visão correta é desenvolvida para reeducar a mente diante das perspectivas já condicionadas, não naturais da condição humana originária. Ela serve também para que possamos identificar a particularização do todo, que promovem mais ignorância e mais sofrimento. Primeiramente, para que se consiga sustentar a visão correta é preciso se atentar aos condicionamentos mentais baseados em ilusões e antes de mais nada, abandoná-los. Trago, como exemplo, o Kalama Sutta, onde *Buda* é questionado sobre como discernir a verdade da mentira com base em um relato sobre Brâmanes e contemplativos da época, que glorificavam suas próprias doutrinas e desprezavam outras. A questão de como discernir qual deles estaria falando a verdade é respondida da seguinte maneira:

Dessa forma, *Kalamas*, nesse caso não se deixem levar pelos relatos, pelas tradições, pelos rumores, por aquilo que está nas escrituras, pela razão, pela inferência, pela analogia, pela competência (ou confiabilidade) de alguém, por respeito por alguém, ou pelo pensamento, ‘Este contemplativo é o nosso

mestre.' Quando vocês souberem por vocês mesmos que, 'Essas qualidades são inábeis; essas qualidades são culpáveis; essas qualidades são passíveis de crítica pelos sábios; essas qualidades quando postas em prática conduzem ao mal e ao sofrimento' - então vocês devem abandoná-las. (AN III.65, 2009 p.73)

No decorrer do discurso, a relação das qualidades desses contemplativos - cobiça, raiva e delusão - são colocados como inerentes a qualquer tentativa de percepção correta da realidade, seriam como as impurezas primárias da mente, que restringem nossa visão. A capacidade do entendimento correto, de uma visão correta a respeito da realidade se desenvolve junto do conhecimento e prática do *Dhamma*, deve-se ver as Nobres Verdades e compreender o Caminho Óctuplo como a alternativa de libertação.

4.1.2 Intenção Correta (*sammāsankappa*)

A intenção correta surge da consciência com pureza mental, que deve ser sempre de atenção às Verdades, impermanência dos agregados e principalmente de renúncia àquilo que não é seu. Esse estímulo do pensamento correto deve ser feito seguindo o mecanismo do Entendimento Correto, destruindo as ilusões da mente com sabedoria, abstendo-se de criar e propagar pensamentos incorretos, contrários à verdade - compreensão de coisas impermanentes como permanentes, dolorosas como prazerosas, aquilo que é não-eu como sendo eu.

O ouvido não é seu ... A mente não é sua ... Os objetos mentais não são seus ... A consciência na mente não é sua ... O contato na mente não é seu ... Qualquer sensação que surja, tendo o contato na mente como condição - experimentada como prazer, dor ou nem prazer, nem dor, também não é sua, abandonem-na [...]. (SNXXXV.101, 2009, p.481)

Na visão budista, é de extrema importância se atentar ao vazio dos objetos e da própria sensibilidade, pois é o sofrimento quem molda a consciência e a sensibilidade é desenvolvida diante das relações entre os objetos mentais do observador, todos sujeitos a causas e condições, interdependentes e vazios de substância.

A intenção correta – pensamento correto – pode se relacionar com a análise minuciosa da intenção do praticante e de suas motivações diante do próprio Caminho.

A partir do despertar para a visão correta da realidade, pode-se desenvolver a vontade correta que idealmente, através do conhecimento da interdependência sistêmica dos seres e dos fenômenos é constituída de compaixão e olhar fraterno a todo ser consciente, que se mostra mediante renúncia, não violência e não crueldade. (ANDRADE, 2016)

4.1.3. Fala Correta (*sammāvācā*)

A forma como nos expressamos pela linguagem também não é fixa nem permanente e obedece a diversas causas e condições, sua utilização correta é, assim como os outros componentes do Caminho, claramente dependente do nível de compreensão e de sensibilidade. Esse caminho consiste na utilização da linguagem exclusivamente para fins benéficos, dizendo o que é fato, o que é racional, sem utilizar de uma fala grosseira, compreendendo a hora adequada e as palavras corretas para que sua manifestação através dessa ação verbal seja hábil¹⁵: "A fala correta recorda que a boca pode ser um local de exercício da sabedoria do caminho ou ainda um portal por onde se esvai a virtude humana." (ANDRADE, 2016). Para desenvolver essa capacidade é preciso sustentar uma visão correta e aprender a refletir sobre sua consequência, se corresponderia a atitudes hábeis ou inábeis, afinal, os elementos do caminho idealmente devem se desenvolver em união.

4.1.4. Ação Correta (*sammākammanta*)

O caminho da ação correta estabiliza-se sobre os mesmos e recorrentes princípios de todos os ensinamentos budistas, é a ação manifesta em concordância com o *Dhamma*: "E o que é ação correta? Abster-se de destruir a vida de outros seres, abster-se de tomar aquilo que não for dado, abster-se da conduta sexual imprópria. A isto se chama de ação correta." (SNXLV8, 2009 p.624). A recusa em causar mal a outros seres e a si próprio é reflexo da pureza na ação física. Condutas centradas na não-violência procuram criar uma cultura de compreensão e solidariedade para com

¹⁵Podendo ser vista em ação nos inúmeros diálogos atribuídos à Buda contidos nos diversos Suttas dos Nikayas, onde ele utiliza sua fala de forma admirável para debater várias questões sob diversas condições, esclarecendo o conteúdo e mantendo-se no Dhamma.

todos os seres, não somente para as manifestações do gênero humano. O comportamento previsto é de negação de qualquer atitude que venha a prejudicar o indivíduo ou a comunidade, previamente sustentado pela reflexão, onde ao cessar as ações impuras, o que restaria seriam então ações corretas.

4.1.5. Vida Correta (*sammājīva*)

Dentro do grupo das virtudes encontramos a vida correta, vista de acordo com o *Dhamma* é aquela que fornece as condições necessárias para favorecer a prática, por meio de uma conduta ética que se relaciona com o modo de vida escolhido pelo indivíduo. Esse modo de vida correto se mostra principalmente através da negação do que seria visto como incorreto: "E o que é, monges, vida incorreta? Esquemas, complôs, sugerir, desprezar, buscar o ganho pelo ganho." (MN117.29, 2009 p.938)

Dentro da prática, a vida correta é aquela que não colabora para o sofrimento e que se aproxima muitas vezes do modo de vida ascético. Para os praticantes leigos, não ordenados como monges, é apontada vida correta como a que se sustenta considerando os princípios fundamentais do *Dhamma*:

“ou seja, evitando um modo de vida individual, social e economicamente incompatível com o caminho budista: matar animais, venda de álcool, drogas ou armas; todas estas ocupações estariam vedadas àqueles que sinceramente estivessem empenhados no projeto do despertar.” (ANDRADE, 2016)

4.1.6. Esforço Correto (*Sammāvāyāma*)

Esse esforço está ligado ao desejo não prejudicial de desenvolver os estados benéficos; é o empenho colocado diante do Caminho:

E o que é esforço correto? (i) Aqui, *bhikkhus*, um *bhikkhu* gera desejo para que não surjam estados ruins e prejudiciais que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. (ii) Ele gera desejo em abandonar estados ruins e prejudiciais que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. (iii) Ele gera desejo para que surjam estados benéficos que ainda não surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. (iv) Ele gera desejo para a continuidade, o não desaparecimento, o fortalecimento, o incremento e a realização através do desenvolvimento de

estados benéficos que já surgiram e ele se aplica, estimula a sua energia, empenha a sua mente e se esforça. A isto se denomina esforço correto. (SNXLV.8, 2009 p. 623)

Esses quatro esforços são colocados e os desejos estimulados na medida necessária para que haja o abandono dos fatores incorretos que permeiam o caminho, é a dedicação e persistência focadas na cessação dos condicionamentos e no despertar para o *Dhamma*.

4.1.7. Atenção Plena (*sammāsati*)

Na literatura tradicional, a ideia da estabilização de “*Sati*”, posteriormente traduzido como “Atenção Plena”¹⁶, exerce diversas funções dentro do processo de cultivo mental e adquire diferentes significados ao longo dos discursos; as explicações fornecidas por Buda não delimitam explicitamente apenas uma única definição de atenção plena, elas apenas desenvolvem a flexibilidade do próprio conceito para servir ao propósito de sua teoria. Nos diálogos dos *Nikayas* temos a faculdade da atenção plena direcionadas a memória e também a práticas de consciência sobre o presente (*Sampajanna*), além de estar vinculada ao Esforço Correto e a Atenção com Sabedoria:

O nobre discípulo tem atenção plena, ele possui suprema atenção plena e discriminação, ele se recorda e lembra aquilo que foi feito e dito há muito tempo. Ele permanece contemplando o corpo como um corpo, ardente, plenamente consciente e com atenção plena, tendo colocado de lado a cobiça e o desprazer pelo mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações... a mente como mente [...]. (SNXLVIII.10, p.714)

O *Satipatthana Sutta* expõe os chamados fundamentos da atenção plena - o corpo, as sensações, a mente e os objetos mentais – como fontes de experiência da realidade, mas com cautela e somente na medida necessária para que se estabeleça a atenção plena¹⁷. O praticante desse tipo de meditação, através da contemplação

¹⁶ou “Consciência Atenta”.

¹⁷A ideia de que existe um corpo e uma mente que está experienciando deve surgir somente na medida necessária para que essa atenção plena se estabilize. Deve-se manter em mente a falta de substância dos objetos para que a atenção não estimule dualidades e concepções acerca de um “Eu”.

ativa do corpo e dos mecanismos à medida que se relacionam com as experiências dos objetos, retoma o conhecimento do *Dhamma* e treina sua mente diante da impermanência, interdependência e insubstancialidade; é fundamental o Pensamento Correto aplicado a atenção dada ao objeto de contemplação com o surgimento e cessação desses fenômenos experienciais sendo conduzida de maneira neutra. Para que a atenção plena seja estimulada corretamente, são necessários outros fatores que devem trabalhar em conjunto para que se possa praticar a reflexão a respeito da própria experiência e dos fenômenos experienciais através dessa consciência lúcida.

O objetivo da prática é a extinção do sofrimento, os fundamentos da atenção plena representam os pilares do método, que são utilizados para que se possa guiar a atenção focada nas experiências no campo fenomenal. Essa consciência atenta surgida das experiências dá lugar ao desenvolvimento, mesmo que rudimentar, da atenção ao presente ou compreensão clara:

A expressão “compreensão clara”, portanto, sugere que o meditante não só observe os fenômenos, mas *interprete* o campo de presença de modo que os fenômenos sejam adequados e surgidos em um contexto significativo. Conforme a prática avança, a compreensão clara vai tomando um papel mais importante, eventualmente evoluindo para o discernimento direto (*vipassana*) e a própria sabedoria (*panna*). (BHIKKHU BODHI, 2011)

O papel de “*Sati*” é de sustentar essa atenção ao objeto de análise, ele garante que os outros componentes - visão correta e esforço correto –estabeleçam-se adequadamente em função dos demais fatores do Caminho; é também a ideia em torno dessa consciência atenta surgida mediante constante observação, que dentro do Caminho Óctuplo (*sammāsati*), como esclarecido pelo *Bhikkhu Bodhi* (2011), “deve estar vinculada a uma teia de fatores que a oferecem direção e propósito.”

A associação de *Mindfulness* como intrinsecamente destituído de discernimento, avaliação e julgamento, não parece representar bem o processo de desenvolvimento descrito dentro da ampla definição budista:

Certamente existem ocasiões nas quais o cultivo de *mindfulness* exige do praticante a suspensão da discriminação, avaliação e julgamento e a adoção de um posicionamento de observador somente. No entanto, para cumprir o seu papel enquanto membro *integral* do caminho óctuplo, a *mindfulness* deve trabalhar em conjunto com a visão correta e o esforço correto. Isso implica em dizer que o praticante de *mindfulness* deve, ocasionalmente, avaliar as

qualidades mentais e as ações pretendidas, examinar o seu valor, e engajar-se em atividade fundada em propósito. (BHIKKHU BODHI, 2011)

Todas as práticas do Caminho têm por objetivo a educação da visão mediante observação da realidade mental presente. Os ensinamentos que envolvem “*Sati*” especificamente, sugerem que ele se estabiliza, mantendo a mente atenta para o desenvolvimento e abandono das qualidades - diante do foco, da efetiva observação (*Anupassanā*), previamente amparada pela reflexão teórica dos ensinamentos, que por sua vez não exemplificam *Mindfulness* separado de intermediários, mas como um aspecto dos outros processos mentais.

4.1.8. Concentração Correta (Sammāsamādhī)

A relação de interdependência dos fatores durante todo o caminho é notável e durante o desenvolvimento da concentração correta não seria diferente. “Concentração e consciência alimentam-se mutuamente, amparadas e sustentadas, ambas, pelo esforço constante.” (ANDRADE, 2016). A concentração é definida como a unificação da mente, adquirida pela repetição, desenvolvimento e cultivo da atenção plena ou consciência atenta (*sammāsati*) e do esforço correto (*sammāvāyāma*), mantendo assim a atenção ao corpo e a mente. (MN.44, p. 202)

O desenvolvimento da concentração aparece dividido em quatro estágios, esses quatro *Jhanas*¹⁸exemplificam o processo reflexivo envolvido em cada um: (i) Ao conduzir a atenção afastada dos prazeres e das qualidades inábeis, com o pensamento aplicado e sustentado, com o êxtase e felicidade nascidos do afastamento, entra-se e permanece no primeiro *Jhana*; (ii) com o abandono do êxtase e da felicidade nascidos do afastamento, diante da unicidade da mente e sem o pensamento aplicado e sustentado, entra-se e permanece no segundo *Jhana*; (iii) abandonando o êxtase, alcança-se a equanimidade - que caracteriza a entrada e permanência no terceiro *Jhana*; (iv) através do completo desaparecimento da felicidade se entra e permanece no quarto *Jhana*, onde não há nem felicidade nem sofrimento, com a equanimidade e a atenção plena purificadas. (SNXLV.8, 2009 p.625)

¹⁸Estado de profundas absorções meditativas; Zen/Chan têm origem na palavra *Jhana*.

A concentração correta dentro do Caminho Óctuplo é a própria quietude da mente, a meditação em seu estado completo. Nas tradições budistas, os componentes do Caminho diretamente relacionados a meditação, de tão importantes, podem ser vistos de certo modo como o coração da prática (ANDRADE, 2016). Os ensinamentos por si só fornecem o conhecimento útil para a libertação. Entretanto, é mediante um estado de profunda meditação - que se divide em diversos modelos - atenção e esforço correto ampliados a todas as coisas e momentos que se pode efetivamente desfrutar da natureza correta da realidade.

Diante da breve explicação a respeito dos pilares que compõem o *Dhamma* de *Buda*, pudemos ter uma noção do quão profunda é a abordagem do autoconhecimento e da consciência diante da realidade, podendo observar também como o direcionamento à postura mental incondicionada é feito cuidadosamente diante do Caminho. No próximo capítulo, retomaremos o papel do mediador diante da exposição de princípios centrais, abordando conseqüentemente suas necessidades, com intenção de nos aprofundarmos mais a respeito da aplicação estritamente laica de *Mindfulness*.

5. A POSTURA DO MEDIADOR

Os princípios que regem a atuação do profissional mediador judicial e extrajudicial dizem respeito ao norteamento do processo de mediação, como o modo de agir do mediador diante dos procedimentos. As regulamentações e direcionamentos para a conduta dos diversos mediadores quando comparadas podem variar - abrangendo alguns pontos a mais ou a menos -; entretanto, os princípios que envolvem a imparcialidade e neutralidade são comuns a todas as regulamentações, bem como a autonomia da vontade das partes, onde juntos formam o principal alicerce para a mediação.

5.1. Autonomia da Vontade

O princípio da autonomia da vontade, descrito pela Lei de Mediação como Princípio de Autonomia da Vontade das Partes diz respeito a característica principal de todo o processo de mediação - a autorregulação das partes mediadas. Partindo de uma composição consensual, as partes devem mostrar voluntariamente interesse de acordo, tendo liberdade relacionada ao mediador escolhido, alteração de conteúdo do procedimento ou de se retirarem a qualquer momento da mediação, caso desejem. O mediador tem por função coordenar o diálogo e gerir as emoções dessas partes de forma diligente, auxiliando atentamente e se mantendo ético segundo seus princípios.

O protagonismo dos mediados é o pilar da mediação, a resolução deve ser necessariamente autocompositiva, o que justifica a necessidade desse terceiro mediador de se manter afastado de julgamentos e imposições tanto diante do processo quanto relacionado a resolução, pois sua função é de se colocar diante do conflito como um terceiro isento de parcialidade, culminando então no outro princípio fundamental que seria a imparcialidade.

5.2. Imparcialidade

Para compor a mediação é exigido do mediador esse princípio da imparcialidade, que por vezes é utilizado unido ou como sinônimo de neutralidade do profissional, para Sampaio e Braga Neto (2007):

“A imparcialidade se impõe ao mediador, o qual deve atuar de maneira neutra, sem conferir a qualquer uma das partes qualquer tipo de preferência, favorecimento ou tratamento diferenciado. Ele não pode se deixar influenciar por seus valores pessoais e preconceitos, e deve garantir um equilíbrio de poder entre as partes”.

Outros autores da área abordam a neutralidade e a imparcialidade separadamente, relacionando-as com a atuação isenta de preconceitos pessoais e isenta de preferências, respectivamente. Apesar dessas diferentes abordagens, dentro da prática do profissional, é visto como imprescindível que o indivíduo se coloque nessa posição de isenção e que ele esteja apto a reconhecer em si aquilo que poderia contaminar sua atuação.

“É preciso que haja vigilância constante do mediador para não contaminar o desejo e a opinião das partes com seus próprios desejos e opiniões, pois somente assim ele estará apto para auxiliar os envolvidos a encontrarem seus verdadeiros interesses.” (ORSINI; SILVA, 2016)

As condições postas pela profissão requerem do indivíduo essa capacidade de atenção e reavaliação constante de si, analisando criticamente sua atuação e relação com os mediados, com o conteúdo e também com o processo durante sua intervenção. Sendo assim, para que haja garantia da capacidade desse indivíduo, temos outro princípio conectado que seria a “competência”. No primeiro momento, a competência do mediador diz respeito ao conhecimento técnico necessário para a realização do processo e também a consciência deste em aceitar ou não as atribuições da mediação, devendo estar seguro de possuir a aptidão e qualidades necessárias para atuar e satisfazer as necessidades das partes, podendo e devendo se necessário declinar da atuação. Posteriormente refere-se também a constante necessidade do aprendizado, dessa reciclagem periódica para a formação continuada. (CNJ, Resolução nº125 anexo III art.1)

A formação básica do mediador deve ser devidamente certificada e é oferecida por instituições governamentais e privadas que possuem convênio, aborda

majoritariamente conceitos jurídicos e técnicas próprias da mediação, pois não há exigências quanto à formação superior do indivíduo, que pode não estar familiarizado com a área do direito¹⁹. Partindo para as relações mais subjetivas, é mais complexa a capacitação desse mediador, um treinamento para esse indivíduo cumprir seu dever principal de se manter racional e oferecer as qualidades mentais necessárias diante de um ambiente emocional e conflituoso. Existem abordagens e técnicas como Escuta ativa²⁰ e Comunicação não violenta²¹, bem difundidas na área, mas elas se mostram aplicadas à relação do mediador para com os mediados, da observação e postura verbal durante o processo - sempre pautada na imparcialidade e ausência de influências pessoais - mas o que não vemos são os meios que efetivamente educam o mediador a respeito de sua própria consciência de si, de seus preconceitos e de sua parcialidade.

5.3 *Mindfulness* como ferramenta para o mediador

Como exposto no segundo capítulo deste trabalho, muito se usa técnicas laicas em *Mindfulness* derivadas das vertentes psicoterapêuticas, em especial, as que se utilizam de práticas meditativas em suas intervenções. Amplamente validado na área da psicologia, a prática dessa atenção se mostrou uma ferramenta muito eficiente para a satisfação com a vida, redução de depressão, ansiedade e estresse, através de uma maior regulação emocional. Essas estratégias dentro da mediação procuram suprir as necessidades do mediador, contudo, a proposta laica busca e oferece estratégias mais saudáveis para lidar com os próprios pensamentos e emoções, diante de práticas que permitem o indivíduo acalmar sua mente e analisar melhor sua realidade; a lacuna de como realizar essa análise de maneira a buscar a suspensão de valores e preconceitos ainda se mantém.

Na prática laica, essa imparcialidade e não julgamento aparecem como o mecanismo para a subversão emocional - seria a prática de experienciar a realidade

¹⁹O indivíduo deve ter no mínimo dois anos como graduado em alguma instituição de ensino superior reconhecida pelo MEC.

²⁰Técnica de total atenção à linguagem oral e corporal do interlocutor com foco em uma abordagem neutra e empática.

²¹Técnica de comunicação que busca eficácia e empatia.

ausente de atenção aos pensamentos e emoções - tendo o foco apenas na própria experiência. Infelizmente, para o mediador, tal suspensão de julgamento não parece oferecer o suficiente para suprir suas necessidades subjetivas, pois temos sua suspensão de julgamento colocada em relação às partes e ao processo unido também ao julgamento crítico de si e de sua própria atuação. A postura mental do indivíduo mediador deve ser constantemente vigiada e aprimorada, sendo fundamental para que durante o exercício da profissão ele seja capaz de efetivamente aplicá-la; essa abordagem imparcial e diligente para com as partes não pode ser guiada por condições, sejam questões pessoais, de conteúdo ou do desenrolar do processo. Essa incondicionalidade durante toda a atuação profissional se desenvolve mediante sensibilidade, consciência e treinamento adequados.

A sensibilidade e a consciência do mediador devem se desenvolver com extremo cuidado para que sirvam como fundação para que sua postura mental esteja alinhada a sua posição de terceiro isento e auxiliador, havendo a necessidade de um direcionamento que possibilite uma real e profunda reflexão. Como *Mindfulness* laico com origens meditativas já se mostra amplamente utilizado por esses profissionais, muitos dos conhecimentos que auxiliariam essa prática através da reflexão crítica, educação e gerenciamento de si, mostram-se presentes no *Dhamma*. O estudo mais aprofundado da filosofia e psicologia budista pode contribuir para a construção de um indivíduo apto a aplicar a postura mental indicada na mediação.

5.4 Diálogo com o *Dhamma*

O budismo é reconhecidamente um sistema religioso, suas diversas escolas interpretam e praticam os ensinamentos de acordo com suas culturas, entretanto, a exposição da Lei Natural (*Dhamma*) possui um caráter filosófico e ético, que pode ser estudado e praticado para além de questões fundamentalmente religiosas. Deve-se ter atenção a um estudo e prática que contemple os ensinamentos como um todo²², reconhecendo os aspectos necessários que guiam um processo de reflexão mais

²²A interdependência das práticas com o próprio estudo do *Dhamma* e a impossibilidade de fragmentar seu conteúdo demandam que o indivíduo tenha instrução nos ensinamentos.

complexo, praticando estados meditativos onde sejam trabalhadas habilidades de conhecimento e controle cognitivo através de uma consciência correta. O conhecimento que antecede o estado meditativo é a chave para que seja possível a reversão dos condicionamentos, no caso do mediador, uma postura mental fundada no conhecimento correto é o que move a inevitabilidade de estudos mais aprofundados a respeito do autoconhecimento. Para que a prática de *Mindfulness* com intenção de desenvolver habilidades complexas seja efetiva, o estudo da visão do *Dhamma* de realidade e de formação da percepção se tornam muito importantes para a condução correta da atenção e suspensão de julgamento. Os ensinamentos fornecem ferramentas para a reestruturação da sensibilidade através do conhecimento, oferecendo um caminho para uma abordagem incondicionada da mente e da realidade.

Aquilo que estamos procurando é o que vemos. Essa é a razão porque o *Buda* ensinou que até mesmo a percepção neutra, já está condicionada. Mesmo aquilo que ouvimos - ou melhor aquilo que escolhemos ouvir - aquilo que escolhemos ver, escolhemos sentir, já foi filtrado pelo nosso condicionamento, pelos nossos apegos, pelos nossos desejos e cobiças. (Brahm, 2000)

O despertar para uma consciência, que reconhece essa condicionalidade diante de qualquer percepção, permite o indivíduo atingir níveis mais profundos de reflexão ao examinar seus princípios e valores, desenvolvendo também uma abordagem crítica diante do próprio discernimento.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tarefa de auxiliar as partes em suas abordagens diante do conflito é do mediador, para que a condução desse procedimento siga em direção ao ideal ético definido pela mediação é de extrema importância que o indivíduo profissional se familiarize, desenvolva o hábito de refletir sobre a própria postura, não superficialmente, mas com intenção de analisar minuciosamente seus posicionamentos subjetivos. O mediador deve ter noções em psicologia, não somente para lidar com as emoções das partes, mas para também se reconhecer enquanto cognitivamente dependente de causas e condições. A inteligência emocional das partes e suas capacidades em lidar com o conflito independem do mediador, mas cabe a ele auxiliá-los na reflexão e reorganização das respostas emocionais diante da realidade; a contribuição do mediador é proporcional à sua capacidade em analisar essa realidade de maneira coerente e de se posicionar conscientemente diante dela.

Práticas laicas de *Mindfulness* contribuem para que o mediador esteja atento a essa realidade, mas quando aplicada unida a outros fatores que compõem o processo reflexivo - não somente atenção simples à experiência presente - muitos outros benefícios podem surgir dessa nova consciência. Atenção plena dentro do budismo representa apenas um dos pilares de um extenso conjunto de ensinamentos a respeito do próprio objeto de prática, proporcionando níveis cada vez mais profundos de reflexão induzidos pelo próprio conhecimento. O treino que conduz ao discernimento oferecido por Buda e os ensinamentos contidos no *Dhamma* são interdependentes, devido à relação dos conteúdos, o *Dhamma* de Buda tem como intenção prática a extinção do sofrimento (*Dhukkha*), a compreensão dessa verdade é o caminho proposto para o discernimento correto, onde por consequência outras qualidades mentais podem então se estabelecer nessa mente liberta dos condicionamentos.

Assim como na Psicologia, o Budismo propôs uma valorização da subversão da resposta emocional como um todo, permitindo o indivíduo se distanciar das tendências nessas respostas; a abordagem budista diferentemente da prática clínica promove um caminho de não dualidade e não concretude do sujeito que permitem

maior desenvolvimento de incondicionalidades voltadas à empatia e não julgamento. Visto que a área de resolução de conflitos - nesse caso a mediação - apresenta interesse por práticas meditativas, reunir a prática laica de *Mindfulness* ao conjunto de ensinamentos dos quais ela é fruto pode proporcionar o desenvolvimento da postura mental muito mais compatível com a que lhes é indicada. A abordagem completa do *Dhamma*, além de fundamental, proporciona uma visão diferente em relação a própria prática simples, que por sua vez estaria sendo guiada por direção e propósito - os benefícios da prática surgem da pureza mental, não como ponto central, mas por consequência de uma sensibilidade correta de realidade - essas qualidades surgidas seriam então aquelas buscadas pelos profissionais de mediação.

O caminho para adquirir tais qualidades mentais é longo e demanda esforço, mas o *Dhamma* oferece uma opção viável para aqueles que buscam um processo reflexivo mais profundo, onde sua própria conduta mental é questionada repetidamente e a atenção para si é feita de maneira tão cautelosa que pode efetivamente proporcionar a quebra com preconceitos, julgamentos e fórmulas condicionadas.

REFERÊNCIAS

FONTES CLÁSSICAS

Anguttara Nikaya (AN) – **Os discursos do Buda por ordem numérica**. Tradução: Michael Beisert, 2000

Majjhima Nikaya (MN) – **Discursos com extensão média**. Tradução: Michael Beisert, 2000

Samyutta Nikaya (SN) – **Os discursos do Buda agrupados por tema**. Tradução: Michael Beisert, 2000

Viśuddhimagga, '**the path of purification**'. Buddhaghosa, translated by Bhikkhu Nyanamoli. Onalaska: Pariyatti publishing, 1999. In: ANDRADE, 2016

FONTES CONTEMPORÂNEAS

ANDRADE, Clodomir Barros de. **O caminho e as suas etapas: as quatro nobres verdades (catvaryāryasatyaṇi), o nobre óctuplo caminho (āryāṣṭāṅgikamarga) e os estágios dos buscadores**. 2016. 125 f. Artigo - Curso de Ciências da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora, Belo Horizonte, 2016.

AVELINE, Ricardo Strauch. **As transformações históricas do budismo e suas implicações ético-sociais**. 2011. 194 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Sociais, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2011.

BERINO, Catharina Orbage de Britto Taquary; DANTAS, Janine Max Gomes de Oliveira; LACOMBE, Karla Andrade Costa; BARROS, Marcia Candida Roça Vilaça de. **Mediação no século XXI**. Belo Horizonte: Dialética, 2021.

BODHI, Bhikkhu. **What does Mindfulness really mean? A canonical perspective**, Taylor and Francis, Contemporary Buddhism vol.12 n.1, 2011 Tradução: Alexandre Chami Filho; Revisão: Alex Mourão e Lama Jigme Lhawang.

BRAHM, Ajahn. **Simply this moment – A collection of talks on buddhist practice**. Bodhinyana Buddhist Monastery, Serpentine, 2000.

CARVALHO, Thalison Matheus Maia de. **A comunicação não-violenta na solução mediada de conflitos**. 2021. 47 f. Monografia - Curso de Direito, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021.

CONIMA, **Código de ética para mediadores**; disponível em:

<https://conima.org.br/mediacao/codigo-de-etica-para-mediadores> acesso em: 13/01/2022

CNJ, Conselho Nacional de Justiça. **Manual de Mediação judicial**. Poder Judiciário, Brasília, 2016

EMERJ, Escola de Magistratura do Estado do Rio de Janeiro. **EMERJ e NUMPEC – Palestra sobre Mindfulness**; disponível em:

https://www.emerj.tjrj.jus.br/paginas/noticias_todas/2019/EMERJ-e-NUPEMEC-realizam-palestra-sobre-mindfulness.html acesso em: 06/02/2022

ZINN, Jon Kabat. **Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR)**. University of Massachusetts Medical School, Worcester, Massachusetts, 1979.

MUSZKAT, Malvina Ester. **Guia Prático de mediação de conflitos**. 2. ed. São Paulo: Simmus, 2008.

ORSINI, Adriana Goulart da Sena; SILVA, Nathane Fernandes. **A Pluriparcialidade como novo elemento da mediação - repensando a atuação do mediador a partir das noções de neutralidade, imparcialidade e equidistância**. Artigo - Direito, Universidade Federal de Minas Gerais; Revista Opinião Jurídica, Fortaleza n°19 p.13-32, 2016

PIRES, Jeferson Gervasio; NUNES, Maiana Farias Oliveira; DEMARZO, Marcelo Marcos Piva; NUNES, Carlos Henrique Sancineto da Silva. **Instrumentos para**

avaliar o construto de Mindfulness: uma revisão. Artigo - Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina; Universidade Federal de São Paulo, Itatiba, 2015

SAMPAIO, Lia Regina Castaldi; BRAGA NETO, Afonso. **O que é mediação de conflitos.** Tatuapé: Brasiliense, 2007.

SILVA, Georges da; HOMENKO, Rita. **Budismo - Psicologia do Autoconhecimento.** São Paulo: Pensamento, 1998.

SOUZA, Luciane Moessa de; et al. **Mediação de conflitos:** novo paradigma de acesso à justiça. 2. ed. Santa Cruz do Sul: Essere Nel Mondo, 2015.

TJAP, Tribunal de Justiça do Amapá. **Técnicas de conciliação e mediação;** disponível em:

<https://www.tjap.jus.br/portal/images/stories/documentos/SIAC/6-MODULO-04-05-2018---Tecnicas-de-Conciliacao-e-Mediacao> acesso em: 21/03/2022

TJDFT, Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. **Mindfulness – Caminho para a qualidade de vida no trabalho;** disponível em:

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/mindfulness-caminho-para-a-qualidade-de-vida-no-trabalho> acesso em: 21/03/2022

TJPR, Tribunal de Justiça do Estado do Paraná. **Ciclo de palestras com o tema Mindfulness.** 2021; disponível em:

https://www.tjpr.jus.br/destaques/-/asset_publisher/1IKI/content/tjpr-promove-ciclo-de-palestras-com-o-tema-mindfulness acesso em: 21/03/2022

TJPR, Tribunal de Justiça do Estado do Paraná. **Conciliação e mediação;** disponível em:

<https://www.tjpr.jus.br/conciliacao-mediacao> acesso em: 21/03/2022

TJSP, Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo. **Conciliação**; disponível em:

<https://www.tjsp.jus.br/Conciliacao> acesso em: 23/03/2022

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. **Concepções de Mindfulness em Langer e Jon Kabat-Zinn - um encontro da ciência ocidental com a espiritualidade oriental**. 2009. 1 v. Tese - Curso de Psicologia, São Leopoldo, 2009.