

— Jo Pavezi —

convide seu inimigo *para um café*

O que os conflitos relacionais
revelam sobre **você**



SUMÁRIO

PARTE I 11 **Antes do café: O que seus conflitos revelam**

- 1. Por que falar sobre conflitos relacionais? 13
- 2. Na primavera da Inglaterra, muitas ideias brotaram 23
- 3. Pessoas apegadas, pessoas enlatadas 35
- 4. E assim o conflito vem ao mundo 43
- 5. Eu sei o que fazer, mas não faço 55
- 6. O outro é o meu mestre 69
- 7. Todo dia tem sombra, toda noite tem luz 77
- 8. Ainda estamos falando de manejo de conflitos relacionais? 81
- 9. E o que a primavera da Inglaterra tem a ver com tudo isso? 90



PARTE II 93 **Durante o café: A jornada e os passos na prática**

- 10. A jornada e os espelhos 95
- 11. A jornada de quem evita conflitos 97
- 12. A jornada de quem provoca conflitos 111
- 13. O fim da jornada - ou o recomeço... 125
- Sobre Jo Pavezi 129

Este é um LIVRO-EXPERIÊNCIA.



Você lê,
assimila conceitos,



consulta o 'oráculo'



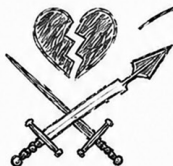
e caminha o caminho,
autorizando-se
assumir um



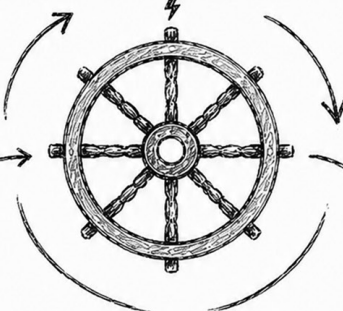
risco calculado
de por onde quer
começar a fazer
o seu processo
de mudança.



Sem o
conflito
a roda
não gira,



CONFLITO



mas nós
podemos aceitar
que ele não
precisa
"NEM MATAR
E NEM MORRER."



Aprenda, deguste e viva esta experiência
com o coração aberto.



Seu crescimento agradece imensamente.



1. POR QUE FALAR SOBRE CONFLITOS RELACIONAIS?

Há muitos anos venho lidando com esse assunto, seja como psicóloga em psicoterapia ou em processos de coaching dentro das empresas. Meu desafio tem sido mostrar às pessoas o quanto o conflito nos ajuda em termos de crescimento pessoal. Acontece que a maioria tem muito medo dessa palavra. Alguns acreditam que ela significa briga, discórdia, destruição e, por isso, evitam o assunto. Outros acreditam que, sendo agressivos, serão respeitados e terão seus direitos garantidos.

O fato é que, sendo passivos demais, evitando enfrentar as situações ou enfrentando-as de forma equivocada, podemos acabar tornando a situação muito pior, pois já sabemos que as coisas mal resolvidas acabam voltando para nós como um bumerangue.

Invariavelmente, tendemos a classificar os conflitos em internos e externos, e aqui vale uma pausa: os conflitos internos são aqueles ligados às nossas decisões, sentimentos, dúvidas e desejos opostos. Exemplo: alguém quer mudar de cidade, mas tem medo de deixar a família. Os conflitos externos acontecem quando estamos enfrentando algo fora de nós. São aqueles ligados a ambientes, pessoas, obstáculos e sociedade. Exemplo: uma discussão entre amigos.

Pela minha vivência, os conflitos externos nada mais são do que reflexos de nosso mundo interior. Um está conectado com o outro. Quando uma situação externa nos coloca “em saia justa”, é porque dentro de nós há alguma conexão que “autoriza” aquilo a nos ferir ou contrariar.

Em minha visão, mais do que buscarmos respostas prontas sobre como lidar com eventos que nos desestabilizam, é fundamental

olharmos “para dentro”, descobriremos as zonas obscuras que, no final das contas, acabam nos levando a tomar atitudes equivocadas e, muitas vezes, impactam negativamente nossos relacionamentos e posicionamentos.

Eu adoraria apresentar aqui algumas “receitas” de como “sair-se bem” em situações de conflito, mas prefiro compartilhar ideias, processos pessoais, aprendizados “na pele” e debater possibilidades de autoconhecimento que podem ajudar a refletir e a buscar novas formas de encarar esse tão temido tema.

Aqui também não vai nenhuma intenção de dizer que seja fácil enfrentar, em primeiro lugar, a nós mesmos e, depois, aos nossos dilemas com as pessoas. O que eu espero é que **este livro seja uma espécie de mapa, um guia de experiências vivas – as minhas e as suas**. Pensei em elaborar um texto sobre isso porque sei das dificuldades envolvidas e sei o quanto as pessoas estão sedentas por informações nessa área. Quis tornar o tema menos ameaçador e buscar uma aproximação com a vida cotidiana.

Foi então que pensei em colocar junto com este texto alguns *cards* que podem ser utilizados para clarear as ideias do leitor. O conteúdo dos *cards* poderia ter sido um material a ser adicionado a este texto; porém, preferi destacar algumas ideias e proporcionar ao leitor **uma experiência mais sensorial**. Ao manuseá-los, pode-se absorver os conceitos, fazer reflexões, ter ideias – e isso, por si só, facilita o entendimento do tema.

Ele também se aplica a **trabalho em grupo** quando o conflito é o tema central. Os participantes podem escolher aleatoriamente um *card* e buscar compreender como a mensagem se comunica com o mundo interno de cada um e com suas formas de relacionamento. Ao ter seu conteúdo compartilhado com outras pessoas de um grupo, por exemplo, ajudam a abrir o diálogo espontâneo sobre temas que estejam escondidos e sabotando o desenvolvimento. É um estímulo para líderes de comunidades, coordenadores, gestores de equipes, dirigentes de instituições, professores, que precisam aprender a lidar com conflitos e que não encontram uma forma

adequada de tocar em determinados assuntos. Vão ajudar os grupos a abrir a “caixa de Pandora” e a trazer uma reflexão sobre formas de encaminhar soluções. Assim, não fica tudo sob a responsabilidade do líder/coordenador. Esses *cards* podem também funcionar como “um oráculo” diário, onde a pessoa retira um *card* e busca trabalhar aquela questão durante o dia em vários ambientes por onde transita.

Como cada um irá utilizá-los, fica a critério da criatividade e da necessidade. O mais importante é começar a fazer uma aproximação com este tema, percebendo a sua importância e funcionalidade em nossas vidas.

Na sequência dos capítulos, o leitor poderá fazer uma **jornada pessoal**, identificando ponto a ponto algumas raízes de suas dificuldades em lidar com conflitos, obtendo elementos que construirão um quebra-cabeças com indagações e respostas advindas de sua própria autoanálise. Essa jornada é como um guia que irá conduzindo as reflexões, fazendo provocações que ajudam a dissolver verdades cristalizadas, trazendo novas formas de manejo e ampliação de visão sobre os conflitos relacionais. Na jornada inserida no livro, cada um poderá deparar-se com crenças, apegos,



feridas ocultas, sombras e, sobretudo, estabelecer um acordo consigo mesmo de começar a libertar-se com consciência de padrões que estejam limitando o seu desenvolvimento.

Este é um **livro-experiência**. Você lê, assimila conceitos, consulta o “oráculo” e caminha o caminho, autorizando-se a assumir o risco calculado de onde quer começar a fazer o seu processo de mudança. Sem o conflito, a roda não gira, mas nós podemos aceitar que ele não precisa “nem matar nem morrer”. Aprenda, deguste e viva esta experiência com o coração aberto. Seu crescimento agradece imensamente.

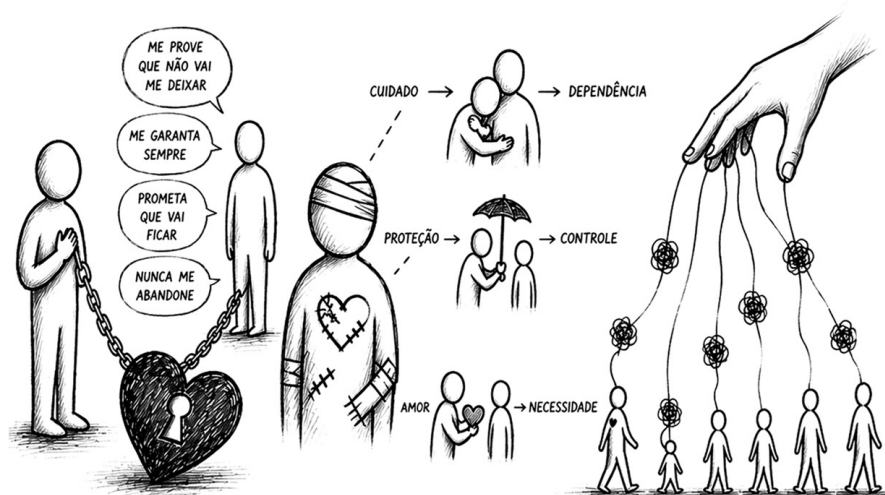
Quando concebo o subtítulo “**O que seus conflitos relacionais revelam sobre você**” e faço um espelhamento entre conflito interno e externo, o que quero dizer na essência é que o “lá fora” não existe – sempre tem algo nos engatando e se revertendo em sentimentos e percepções.

Ken Wilber, um dos teóricos da psicologia transpessoal, afirma que **não transcendemos o ego fugindo dele, negando-o ou tentando destruí-lo; transcendemos quando o reconhecemos, compreendemos e integramos**. Há uma diferença profunda entre superar uma situação e fingir que ela não existe. O que é ignorado costuma permanecer ativo; apenas muda de lugar: sai da consciência e passa a agir nos bastidores das nossas escolhas, afetos e relações.

Talvez seja por isso que tantas pessoas desejem tanto os vínculos “leves” – eles não ameaçam – mas as mantêm negando seus próprios “porões” fechados há anos – espaços onde ficam guardados medos, rejeições, ressentimentos, culpas, abandonos e necessidades não elaborados. Esses temas não desaparecem porque evitamos olhar para eles. Ao contrário: frequentemente passam a conduzir nossas relações.

Quem não olha para o próprio medo de abandono pode exigir do outro garantias impossíveis. Quem não reconhece antigas feridas pode transformar cuidado em dependência, proteção em controle ou amor em necessidade. Assim surgem as chamadas **pontas soltas emocionais**: experiências não integradas que continuam buscando fechamento por meio das pessoas que encontramos pelo caminho.

PONTAS SOLTAS EMOCIONAIS



A chave está em voltar para dentro,
olhar, acolher e integrar o que é seu.
Só assim deixamos de pedir ao outro
que cure o que somos nós que precisamos curar.



Em muitos casos, não nos conectamos apenas com o outro; conectamo-nos também com aquilo que, nele, desperta nossas faltas, dores e expectativas antigas. As relações tornam-se disfuncionais quando passam a servir mais para preencher vazios inconscientes do que para construir encontros genuínos.

Limpar os próprios porões não significa alcançar a perfeição ou eliminar todas as sombras. Significa desenvolver coragem para perguntar: **o que em mim ainda pede cuidado? O que estou projetando nos outros? Que dores antigas continuam influenciando minhas escolhas presentes?** Esse processo pode ser desconfortável porque exige abandonar narrativas prontas sobre quem somos. Porém, é justamente nesse enfrentamento que começa a liberdade.

Olhar para o ego – suas defesas, carências e mecanismos – não é um ato de fraqueza. É responsabilidade emocional. Porque quanto menos carregamos conteúdos inconscientes sem elaboração, menos usamos o outro como reparo para aquilo que precisa ser acolhido em nós mesmos.

Talvez transcender o ego, como sugere Ken Wilber, não seja ir para longe de quem somos, mas **descer com honestidade aos nossos porões, acender a luz e organizar o que ficou esquecido**. Só então as relações deixam de ser tentativas de remendo e passam a ser espaços reais de encontro – e **isso é expandir a consciência**.

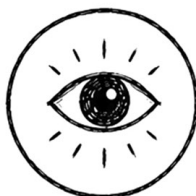
Quando se fala em **expansão de consciência**, muitas pessoas imaginam algo místico, distante ou ligado apenas à espiritualidade. Mas, olhando pela psicologia e pelo desenvolvimento humano, expansão de consciência pode ser entendida de forma mais simples: **é ampliar a capacidade de perceber a si mesmo, aos outros e à realidade para além das respostas automáticas que costumamos repetir**.

Em grande parte do tempo, funcionamos no “piloto automático”. Reagimos por hábito, reproduzimos crenças aprendidas na infância, repetimos padrões emocionais e interpretamos situações sem perceber de onde vêm nossas reações. Expandir a consciência, nesse sentido, não é tornar-se alguém “evoluído”; é **ganhar mais lucidez sobre o próprio funcionamento**.

EXPANSÃO DE CONSCIÊNCIA



É um processo contínuo de...



PERCEBER MAIS

ampliar o olhar,
ver além do óbvio,
reconhecer padrões
e conexões.



COMPREENDER MAIS

dar sentido, integrar
experiências, entender
a si mesmo e
o que te cerca.



AGIR COM MAIOR INTENÇÃO

escolher com consciência,
alinhado aos seus valores,
e criar a vida que
deseja viver.



não tem fim.
tem aprofundamento.
tem escolha.
tem vida.



A psicologia mostra que muitos comportamentos são influenciados por experiências anteriores, mecanismos de defesa, necessidades emocionais e crenças internalizadas. Uma pessoa pode dizer: “sempre escolho parceiros indisponíveis”, “vivo me anulando”, “não consigo impor limites”, sem perceber que existem padrões emocionais por trás dessas repetições. A expansão de consciência começa quando surge a pergunta: **“Por que faço isso se racionalmente sei que me faz mal?”** Esse questionamento abre espaço para observar esses padrões em vez de apenas vivê-los.

Na prática, expansão de consciência pode acontecer em situações muito comuns:

- ✓ No trabalho: perceber que o estresse não vem apenas da demanda, mas da necessidade constante de aprovação.
- ✓ Nos relacionamentos: reconhecer que o ciúme nem sempre nasce do comportamento do outro, mas de inseguranças particulares antigas.
- ✓ Na família: entender que reagir com irritação exagerada pode ter relação com sentimentos acumulados, e não apenas com o acontecimento atual.
- ✓ Nas escolhas pessoais: notar quando decisões são tomadas por desejo genuíno ou por medo, obrigação e expectativa externa. Isto é: você está decidindo porque aquilo traz realização pessoal ou porque o ajuda a evitar uma dor e trazer alívio?

Uma pessoa com maior consciência não necessariamente sofre menos ou acerta sempre. A diferença é que ela tende a perguntar com mais frequência: “O que estou sentindo de verdade?”, “Por que isso me afeta tanto?”, “Estou reagindo ao presente ou a experiências antigas?”, “Esse comportamento me protege ou me limita?”.

*Sob esse olhar, expansão de consciência não significa acumular conhecimento, mas aumentar a capacidade de auto-observação com menos negação e mais responsabilidade sobre si mesmo – costume dizer que o **nosso desafio diário é sermos melhores observadores de nós mesmos.***

Existe ainda um aspecto importante: ampliar a consciência costuma reduzir a tendência de colocar toda a causa do sofrimento no mundo externo. Isso não elimina injustiças, dificuldades ou dores reais, mas permite reconhecer a própria participação nos ciclos repetitivos. E isso muda muito, porque **aquilo que pode ser observado também pode, aos poucos, ser transformado.**

Talvez uma definição prática seja esta:

Expansão de consciência não é um estado mágico nem um ponto de chegada. É um processo contínuo de perceber mais, compreender mais e agir com maior intenção sobre a própria vida.





SOBRE JO PAVEZI

Já me traduziram como “a parteira”, “a recicladora”, “a abridora de latas”. Gosto de todas.

São mais de 30 anos ajudando pessoas “a nascerem” para outras perspectivas, a jogarem “lixos emocionais” fora, a acessarem lugares nunca visitados dentro de si. Viagens fantásticas, todas elas acompanhando e sendo acompanhada.

Eu testemunho todos os dias da minha vida sentimentos de surpresa, indignação, dor e amor. Ser escolhida para fazer estes trajetos é uma honra sem tamanho. Ser autorizada a “olhar com” e “estar junto de” só pode ser um privilégio, um símbolo da mais altíssima confiança.

Eu honro a cada dia esta graça de ESTAR PSICÓLOGA, ESTAR COACH-EXECUTIVO e de ter tido a oportunidade de fazer formações no Brasil e no exterior, podendo ofertar agora estes saberes para os meus caminhantes.

Mas o que mais me agrada é poder exercer a minha missão, que é ter **conversas com significado**, onde quer que eu vá, com quem quer que eu esteja. Isso me abastece demais.