



*Como conflito é entendido como sinônimo de dor, procuramos fugir dele.*

*Mas vida sem conflito não existe. Somos divergentes (que tem opiniões, pontos de vista diferentes; discordante, oposto), pois enxergamos as situações por perspectivas diferentes.*

*O que podemos evitar é que o conflito vire briga, ou falta de cuidado. E é sobre isso que tenho falado desde o primeiro artigo dessa série DesConflitando, chegando aqui, nesse lugar onde já conseguimos nos conectar com o outro, buscando descomplicar nossos conflitos!*

*Que maravilhoso!!! Esse espaço amplo, neutro, onde você se dispôs a encontrar o outro e, por você ter chamado o outro de uma forma convidativa, criando uma ponte para o diálogo, aqui estão vocês, juntos para construir um terceiro jeito, que não é o seu, nem o dele, é o jeito que vocês vão dar conta de seguir!! Esse é o lugar do ganha-ganha-ganha! Porque aqui você ganha, o outro ganha e o ambiente ganha!*

*Agora, **tem uma premissa nesse lugar**, você precisa se desapegar da expectativa dos resultados! E o que eu vou falar agora pode até parecer contraditório!*



*Para entrar nessa conversa é muito importante que você pinte uma tela, um projeto para essa relação... hum... como assim? Crio um projeto, mas não posso criar expectativas de que ele se cumpra?  
Kkkk*

*Sim! Isso mesmo!*

*Você cria um projeto para essa relação, você vai para esse caminho. Mas projetar esse caminho não quer dizer que o outro vai fazer o que você gosta, mas você entende que o outro é mais do que ele faz ou fala que eu não gosto. Ele também faz várias coisas que você gosta! Tem algo lá que é muito maior do que as coisas que você não gosta!*

*Já ouvi isso do meu esposo também, mas pra ficar mais embasado nas fontes teóricas, Marshall Rosenberg, o criador desse termo CNV, ele conta que quando sua esposa perguntou: Você me ama? Quando? Porque quando você me manda levar o lixo e já estou de pijama, eu não te amo!! Kkk*

*Nessa relação, nem sempre um estará disponível para o outro, ou até mesmo com energia, ou um estado de presença de qualidade... mas tem um espaço seguro entre eles, uma segurança, uma confiança que faz com que os dois consigam atravessar momentos de afastamento... porque se toda vez que um se afasta, o outro se ofende e se afasta também, esse não é um espaço seguro. Não é seguro ser autêntico. E respeitar esse espaço, a individualidade de cada um é fundamental para nos mantermos nesse “ponto de encontro”!*



*Então precisa haver um campo de confiança, respeito, amor para sustentar os desafios que iremos enfrentar juntos!*

*Como a gente cria esse lugar seguro, agradável, com espaço e recursos para viverem bem?*

*Quero começar falando de ações silenciosas, aquelas que não tem a ver, necessariamente com sua comunicação. É a metáfora da conta bancária emocional. Ela descreve a quantidade de confiança acumulada em um relacionamento, a sensação de bem-estar daquela relação.*

*Depositamos cortesia, gentileza, honestidade, cumprimento de acordos, e assim teremos uma reserva emocional que compensará deslizes que por ventura venham a acontecer.*

*Pensa aí... o que faz com que você fique imensamente feliz quando alguém lhe faz um mimo, ou uma gentileza...?*

- *Sabe aquela mensagem que você recebe, do nada, da sua ex-colega de trabalho? Ela acabou de fazer um depósito na sua conta bancária emocional.*
- *Sabe quando seu vizinho recebe uma encomenda por você, quando estava viajando? Ele acabou de fazer um depósito na sua conta bancária emocional!*
- *Sabe quando seu filho leva café da manhã na cama em um dia comum? Ele acabou de fazer um depósito na sua conta bancária emocional!*

*Agora vamos pensar nos depósitos que você pode fazer nas suas relações. Principalmente nessas que estão em questão aqui... aqueles que tem conflitos!*



*Que tipo de depósitos você poderia fazer para criar ou melhorar esse espaço de confiança e gentileza?*

*Precisamos entender a pessoa para poder fazer os depósitos corretos... o que na sua opinião pode ser um grande depósito, para a pessoa em questão pode não ser... corre o risco ainda de parecer manipulação, né?! No caso aqui, propina, já que estamos falando de conta bancária! Haha*

*As pequenas gentilezas e cortesias são muito importantes. A falta disso pode ser um inimigo silencioso... quando nos damos conta, já criamos um afastamento considerável.*

*É o que vamos chamar aqui de saques, ou retiradas. Vai debitando da sua conta. Os conflitos, portanto, se não vividos com esse olhar que tenho trazido desde o primeiro artigo, como um presente para conhecer mais de mim e do outro, ele pode ser um saque nessa conta bancária emocional. Por isso que, quando estamos bem, precisamos ir depositando nessa conta... para ficarmos com créditos!*

*Prestar atenção às pequenas coisas (apoio em um dia difícil, um beijo, a sobremesa preferida, uma mensagem, um bilhetinho no bolso da calça, honrar com os compromissos, demonstrar integridade, reconhecer verbalmente quando fez um saque) tudo isso são investimentos que você pode fazer, e ao fazer, também vai mostrando pro outro que isso faz diferença, que é importante pra você e pode “educá-lo” através do exemplo!*

*Disse que ia começar falando de ações silenciosas pra criar esse continente seguro, agradável, com espaço e recursos para viverem bem.*



*Agora quero falar sobre ações concretas no momento em que vocês se encontraram para conversar sobre o conflito. Vamos supor que você está com um conflito com seu vizinho. Está praticamente impossível conviver. Você está até cogitando a possibilidade de se mudar só por causa disso. E você já fez o exercício de olhar pra dentro, olhar pro outro, já conseguiu levantar alguns palpites do que acontece entre vocês e você decidiu que vale a pena investir nessa relação! Tenho aqui algumas sugestões de como conduzir esse encontro:*

**1 - Comunicar pra pessoa que você precisa falar com ela:** *“Olha, to precisando muito falar com você, podemos marcar um momento que seja bom pra você?”*

*“Eu estou sem tempo”. Com essa resposta talvez você sente que ele não tá pronto. Então você pode dizer: “Quando você estiver pronto, você me avisa?” Isso já mostra que você está disposto a olhar pra isso.*

**2 - Coloca na mesa a sua insegurança:** *“Eu quero começar nossa conversa dizendo que estou muito animada de ter essa conversa, mas estou muito insegura também... tenho medo de a gente não dar conta, de a gente se perder no meio do caminho... que acordos a gente pode fazer pra se cuidar nessa conversa? Quando você perceber que eu alterei minha voz, me oferece uma água, ou vai tomar uma água, meio que como um sinal de que estamos indo pra briga... porque tá doendo pra nós dois... a chance de nos sentirmos acoados, é grande, e se entrarmos na defesa isso não vai nos ajudar. Como é isso pra você? Me ajuda a construir esses combinados?”*

**3 - Fique restrito ao fato,** e não a versão de alguém ou à sua interpretação.





**4 - Fale de si.** Não é ele que te tem incomodado você todas as sextas-feiras com o som alto. É você quem se sente incomodado com o som alto. Não tem como o outro dizer: “não, você não ficou incomodada”... né?! E você diz porque você acha que se sentiu assim... qual a sua necessidade.

**5 - Anuncie tudo o que você vai fazer no meio da conversa.** Se você ficou furioso no meio da conversa, você pode dizer: olha, eu to nervoso, eu preciso tomar um copo de água, mas eu já volto. Ou, to muito nervoso pra continuar essa conversa hoje. Mas quando estiver mais tranquilo eu te aviso pra gente continuar a conversar.

**6 - Alternar o tempo de fala** e não ficar esperando a respirada do outro, o tempo que eu posso retrucar. Para sentir paz no momento da escuta, vocês podem combinar uma noção de tempo pra cada um, aí você consegue estar presente de verdade na escuta, porque sabe que logo será sua vez.

**Não é bacana isso? Dentro de tudo isso que eu falei, você se vê tendo resultado positivo? Espero que sim!**

Mas deixa eu te dizer uma coisa: eu não sei se isso vai funcionar no seu conflito! A coisa é viva, dinâmica, mas tenho certeza que se você for incluindo elementos desses, você vai aperfeiçoando o seu jeito de fazer dar certo, porque esses são cuidados e não passos!

Então você vai ajustando ao longo que vai fazendo as tentativas. Por exemplo, pare pra escutar suas frases durante o conflito. Muitas delas são somente vícios de linguagem, mas que arma o outro (tem que ser do teu jeito, você sempre faz isso, não adianta mesmo).

**Esses cuidados sustentam a relação que queremos construir aqui nesse “ponto de encontro”.**



*Tá fazendo sentido pra você?*

*Por fim, quero trazer aqui uma situação bem especial: E quando querem ter uma conversa difícil com você? Qual é a sua postura?*

*Primeiro eu sugiro que você olhe isso como um presente. A pessoa investiu tempo e energia para olhar pra relação de vocês. Valorize isso. Se você já está pronto pra ela, entra no jogo com a sua escuta empática.*

*Mas você pode não estar pronto. Então diga: “João, eu sei que a gente tem uma coisa muito importante pra conversar e eu te agradeço pela iniciativa, mas eu ainda não estou pronta. Você espera eu ficar pronta?” Eu não deixo o outro no vácuo, deixando que ele crie fantasmas dentro da cabeça dele, que só vão atrapalhar ainda mais a relação. Valorize essa iniciativa do outro, porque você reconhece como é difícil tomar essa decisão de trazer um conflito pra roda... e ele fez isso! Respeite!*

*Fazer e refazer acordos é o que sustenta a relação. É isso que vai viabilizar o futuro desejado. Se relacionar é saber refazer acordos.*

*Mas acordos não são algemas que vocês passaram a usar, presos um no outro.*

*Quando os acordos não estão sendo mais cumpridos, é possível que, pelo dinamismo da relação, já chegou o momento de rever o acordo.*

*E só conseguimos fazer isso no nosso momento adulto, de autoresponsabilidade, de maturidade. Quando a gente está em um relacionamento com necessidades maduras, ambos investem para construir aquilo. Mas quando caímos na nossa criancice, voltamos para aquele lugar onde tenho uma visão limitada da situação.*



*Se uma parte percebeu que a outra partiu para uma escala de violência, seja verbal, ou física, o outro pode dizer: “Olha, eu não tenho condições de continuar essa conversa nesses termos.” Não é dizer: “Você é isso, você é aquilo”.*

*É dizer: EU não dou conta de continuar essa conversa. Eu peço pra sair.*

*A pressa em resolver o conflito pode atrapalhar a solução. A ansiedade em perder a relação pode, de fato, perder.*

*Respira... vai percebendo os movimentos... dá espaço para a autocompaixão, dá tempo para o processamento... não é empurrar o conflito com a barriga, mas sim, respeitar o processamento das informações!*

*No fundo, no fundo, minha gente, tudo o que precisamos nesse “ponto de encontro” é olhar no fundo dos olhos do outro, enxergando a humanidade que existe no outro e com muita humildade, pedirmos ao outro que nos olhe com bons olhos nessa conversa difícil, assumindo: “**Eu quero ser seu parceiro nesse conflito!**”*

*Lá em Provérbios, na Bíblia, tem um versículo que fala que Deus só corrige aquele que ama. Eu trago pra esse contexto dizendo: só invisto tempo e energia naquilo que é importante pra mim. Então, quando se abre espaço para descomplicar um conflito estamos dizendo pro outro que ele é importante.*

*Você tem disposição para investir nessa relação?*







*Roberta Schiochet Schwartz*  
*Especialista em Metodologias Colaborativas*  
*e Psicologia Transpessoal*  
*@robertatrimtab / (47) 99918-0148*

*Artigos complementares desta série:*

1. [Série Desconflitando – “Eu comigo mesmo”](#)
2. [Série Desconflitando – “Eu e o outro”](#)
3. [Série DesConflitando – “Entre nós”](#)
4. [Série DesConflitando – “O que queremos?”](#)
5. [Série DesConflitando – “E agora?”](#)

