



A proposta dessa série de artigos é, através do que tenho aprendido e experimentado, ajudar você a ampliar o olhar dos conflitos que você tem vivido, colocando uma lupa nas suas relações consigo mesmo, com o outro, com os outros e com o mundo! Deixar no seu radar, sabe?!

No 1º artigo foi o primeiro “O que” – [o que acontece aqui dentro?](#)

O que acontece dentro de você quando se imagina indo para essa conversa difícil, ou pior, quando já se vê dentro dela e não sabe como sair?

No 2º artigo foi o segundo “O que” – [o que acontece lá dentro?](#)

Focamos no outro, como faço para acessar o outro?

Te apresentei um mapa com 3 caminhos! Que coisa boa poder escolher qual dos caminhos será mais adequado para determinada situação.

*Podemos começar pelo **caminho da autocompaixão**, checando como está seu estado interno para enfrentar esse conflito.*

*Aí você decide se vai seguir no **caminho da escuta empática**, onde seu foco será oferecer uma presença curiosa, com o interesse genuíno em saber o que está acontecendo lá dentro, ou pode seguir pelo **caminho da expressão autêntica**, trazendo com firmeza como você está se sentindo diante dos fatos, manifestando suas necessidades, sua vulnerabilidade, sua humanidade! Aí você pode até fazer pedidos, desde que haja liberdade para o outro escolher se fica bom pra ele também!*



Na CNV (Comunicação Não-Violenta) existe um princípio: sem conexão não tem solução!

Antes de resolver um conflito, preciso criar uma ponte, e não um muro!

*E hoje quero falar com você sobre esse aspecto, as intenções que existem nos envolvidos no conflito: **o terceiro o que: o que está acontecendo entre nós!***

O livro Pedagogia da Cooperação foi co-criado por vários autores abordando diversos temas que envolvem as relações humanas. No capítulo sobre Transformação de Conflitos a Ana Paula Peron, minha querida musa inspiradora nessa área, traz um ponto importante:

O conflito se agrava à medida em que as pessoas se percebem sem espaço: de fala, de expressão, compreensão, de poder, de ser, de se emocionar, de decidir. Esse espaço se dá na qualidade da relação e da comunicação. Por exemplo, assim como a febre indica que algo precisa ser tratado, o conflito nos convida a analisar o que precisa se transformar na relação.

Outro ponto que ela traz, é a Escalada dos conflitos, de Friederich Glasl. Nesse modelo existem 9 degraus, começando pelo “endurecimento” e terminando no “juntos no abismo”.

Achei interessante trazer aqui porque nos dá uma ideia de onde podemos chegar em um conflito quando não cuidamos do que acontece entre nós. Os 3 primeiros degraus são aqueles onde ainda existe espaço para os acordos, diálogos, escuta, embora as ideias sejam divergentes e o paradigma do certo e do errado esteja muito presentes.



Nos 3 próximos degraus, as pessoas encaram o outro como um adversário, onde a relação é uma competição (o ganha-perde). Aqui diminui a capacidade de escuta, a fala perde qualidade e foco fica na dor, a ponto de não se permitir dar um passo pra trás porque a impressão é que se eu fizer isso o outro ganha e eu perco.

Aí somando diversos fatores, o que era só um conflito por causa da temperatura do ar condicionado, vira uma briga sobre quem cada um é na relação, julgando, rotulando, e transformando a convivência em algo cheio de ataques pessoais, repressão, opressão, violência, inclusive envolvendo outras pessoas.

Ai, Roberta... que dramático... você já está falando de um cenário mais extremo... eu te pergunto: alguém um dia casou, ou aceitou um emprego, ou entrou em uma sociedade desejando que acabasse em um cenário assim? Não, né! Mas porque acaba acontecendo? Porque fomos subindo esses degraus subestimando cada passo dado, cada escolha de silêncio, cada deixa pra lá...

Aí, infelizmente, algumas situações acabam chegando nos 3 últimos degraus... que são os que levam os envolvidos juntos pro abismo. Aqui o objetivo é simplesmente destruir o inimigo. E o pensamento é “vou até as últimas consequências”. Sociedades são desfeitas mesmo que o prejuízo seja enorme, atitudes que levam a demissões por justa causa, divórcios, filhos sofrendo alienação parental, famílias que nunca mais se encontram... enfim... você já deve ter visto perto de você algum desses cenários, não é?!

Tenho certeza que em nenhum desses casos, essa relação foi desejada lá no início dos desentendimentos... então, como cuidar disso?

Vamos analisar o que acontece entre nós!



Preste atenção, seja sincero com você, se conecte e até mesmo convide o outro a avaliar qual a INTENÇÃO que está conduzindo a relação:

<i>Ter razão (o mais importante é vencer a briga, convencer o outro do seu argumento)</i>	<i>Ter conexão (me conectar de verdade com o outro e ter um interesse genuíno em saber o que tem do lado de lá)</i>
<i>Dominância (dar a ordem, os outros fazerem o que ele quer, autoritarismo)</i>	<i>Parceria (poder com o outro e não poder sobre o outro)</i>
<i>Certo/errado (alimentar a dualidade, é ou não é, instituir o julgamento)</i>	<i>Abrir espaço para contribuir com o bem-estar, ampliando seu olhar</i>
<i>Interpretar, julgar (sogra é uma preguiçosa)</i>	<i>Observar, trazer os fatos (sogra acorda as 11h)</i>
<i>Exigências (tem que, quero que ...)</i>	<i>Fazer pedidos, incluindo a liberdade</i>
<i>Evitar a dor emocional (abafa não permitindo dar vazão... não fique assim, deixa pra lá, é assim mesmo, não chora)</i>	<i>Escuta e acolhe a dor</i>
<i>Quando nos percebemos em perigo (real ou imaginário), nossa resposta fisiológica é fugir, atacar ou paralisar (abrir mão)</i>	<i>Diálogo empático</i>

Você está disposto a cuidar da relação? Isso é importante pra você?

Porque aprender a viver conflitos positivamente pede coragem, presença, escuta, interesse genuíno, autopercepção, e que bom que você está aqui comigo para exercitar tudo isso, a cada dia!



Você pode até se perguntar: Mas será que isso tudo "funciona"...

- *... com meu marido, que é tão calado?*
- *... ou com meu filho, que é tão teimoso?*
- *... ou com meu irmão, que é tão reativo?*

A resposta curta é: sim! Mas tem também a resposta honesta: *você vai precisar praticar, vai precisar investir na presença, vai precisar de apoio. Vai precisar tomar decisões corajosas. Mas eu garanto pra você que vai valer a pena! Vale a pena porque o preço que se paga pelo conflito é muito grande. Empresas, famílias, amizades são contaminadas pelo fruto dos conflitos, atrapalhando os resultados, as relações, a saúde mental, emocional, espiritual e até física de todos aqueles que estão envolvidos diretamente, ou indiretamente.*

E se você escolheu seguir nessa jornada de transformação, preciso te falar uma coisa: não será do dia pra noite! O convite aqui é não se culpar se você se perceber no velho padrão, essa culpa atrapalha! Mas você pode perceber, se acolher, se escutar... isso já vai te levar pra um outro nível de consciência, pode ter certeza!

Conseguir sair do padrão de violência é praticamente impossível... muitas e muitas vezes eu entro nesse jogo também... quando vejo já estou me fazendo de vítima, ou ainda, querendo dominar o outro... então você já pode contar com isso, viu?! Vai acontecer muitas vezes ainda... o que eu vou ficar muito feliz em saber é que, se propondo a exercitar, você já consegue se perceber, conversar com essa sua atitude (puxa vida... olha eu aqui entrando na novela mexicana de novo!). Ou ainda, assim que se der conta, você comunicar pro outro que a conversa está indo pra um lugar que não vai fazer bem pra vocês, pedir um tempo, ir tomar uma água, recomeçar!



Recapitulando o artigo de hoje:

- *Falamos sobre **o que acontece entre nós!** O conflito se agrava à medida em que as pessoas se percebem sem espaço de fala, de poder, de se emocionar, de decidir. E assim como a febre indica que algo precisa ser tratado, o conflito nos convida a transformar algo na relação.*
- *Quando a gente menos espera, podemos entrar na escalada dos conflitos. Um dia a gente para de se ouvir, no outro dia já estamos nos desrespeitando, mais um tempinho já precisamos da intervenção de outras pessoas e, quando menos esperamos, podemos ir juntos ao abismo.*
- *E como cuidamos disso? Deixando no nosso radar as nossas intenções. Durante as conversas, ou atitudes eu posso me perguntar: tá, to querendo ter razão ou conexão? To querendo dominar ou ser parceiro? To querendo exigir ou fazer pedidos? To querendo dizer o que eu acho ou trazer o fato? To querendo brigar, fugir, abrir mão ou minha intenção é criar um espaço para o diálogo empático?*
- *E depois de tudo isso, ainda tem um ponto chave: será fundamental acolher a parte de você que ainda vai cair nos velhos padrões... afinal, são aaaaanos em um sistema que nos treina para esse tipo de comportamento. Então, procure trazer leveza, acolhimento e humanidade para esse processo de transformação!*

Ia quase me esquecendo... ontem na nossa oração em família, eu estava pedindo a Deus que continuasse derramando sabedoria, amor, generosidade, para que eu pudesse transbordar na vida das pessoas que fazem parte da minha vida, de alguma forma... como um copo que vai enchendo e que, de tão cheio, começa a transbordar! Quando terminei a Ana disse: Mãe, eu acho que você tinha que escrever sobre isso.



Não sei exatamente porque ou pra quem estou dizendo isso, mas eu sou obediente! Esse processo de transformação fica mais fluido quando você toma cuidado com o que você tem se abastecido... porque é a partir disso que você começa a transbordar na vida das pessoas, ou seja, nas suas relações. O que você tem assistido? Que lugares tem frequentado? Que conversas tem alimentado? Que músicas tem ouvido? Que lugar Deus tem ocupado na sua vida?

Conte comigo, me chama no privado se entender que podemos conversar sobre algum ponto em específico! Estou aqui disposta, disponível para te oferecer uma escuta empática!

Até o próximo artigo ([Série DesConflitando "O que queremos?"](#))!



*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?”](#)

