

# Um convite nada comum

FÃ DO COMPORTAMENTO HUMANO E CHEIA DE BONS CONSELHOS, A PSICÓLOGA PAULISTA ABRAÇOU CURITIBA, ESCUTOU O SEU PRÓPRIO EU E MOSTROU QUE AS RESPOSTAS ESTÃO EM NÓS, PELE PARA DENTRO

Maria Josefina Pavezi, ou apenas Jô Pavezi, tem razões de sobra para expressar calma e serenidade em cada tom que utiliza. Pisciana e dona do seu próprio nariz, Jô é perita em viver e aprender *vi(vendo)*. Confessa que nas horas vagas aproveita o “não fazer nada” e na maior parte do tempo é exigente em sua atuação na área de gerenciamento de conflito e desenvolvimento pessoal. O seu coração transborda amor pelas pessoas e, diariamente, demonstra preocupação com o outro e com a sua própria missão de vida: ter conversas com significado.

E era justamente isso que eu buscava nesse encontro. Fui até o consultório da paulista de raiz e curitibana por preferência, com um objetivo diferente de muitos outros que já pegaram o mesmo elevador que eu para se consultar com a psicóloga, coaching e psicoterapeuta. Meu intuito no local era descobrir os diferentes significados que ela aborda em seu último livro ao sugerir um convite nada convencional: Convide seu inimigo para um café.

Logo de cara sou recebida com um abraço sutil e um baita sorriso no rosto. Ao tomar meu assento e dar início ao papo, sou interrompida. “Puxe um card”, me desafia ela ao juntar os 22 cards que fazem parte da sua última obra em formato pocket, que reúne o livro e os cards. Escolho um deles, falamos a respeito e damos início à entrevista em um clima bem descontraído. Durante o papo, queria ir logo ao assunto principal, mas senti que tinha muito mais para ouvir do que falar. Então, beirei o começo da sua história.

## Raízes

Deixei o livro, seus amigos, inimigos e os diferentes tipos de cafés para depois e fui entender as origens da Dra. Maria Josefina. Jô é formada em Psicologia pela Universidade Metodista de São Paulo, tem pós-graduação em Psicodrama e Psicologia Transpessoal e atua nas áreas de Coaching, Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal. Em São Paulo, trabalhou em empresas ligadas ao mercado financeiro, fez aconselhamento profissional e durante dez anos atuou como headhunter.

Aos 30 anos de idade decidiu largar a carteira assinada e lançou-se na carreira solo. “Eu acordo desempregada todos os dias”, brinca ela com a opção de vida que

escolheu. “Acho que a vida tem que ter frio na barriga. A gente tem que ter capacidade criativa para inovar, independentemente de estar com um contrato em uma empresa ou não. Quem garante que amanhã você estará empregado?”, questiona.

Dando continuidade às suas perguntas internas, a profissional se viu em uma encruzilhada aos 42 anos de idade com agenda cheia de clientes e falta de tempo para ela mesma. “Teve uma hora que perguntei a mim mesma: o que eu quero pra mim?”, lembra-se Jô da questão que a fez encontrar várias respostas. “Tempo e silêncio são duas coisas preciosas para mim. E eu queria mais tempo, qualidade de vida, condições de estudar e de morar perto do meu trabalho”, confirma a profissional que decidiu fazer as malas e mudar de cidade. Em 2003, Jô desembarcou em Curitiba e desde então une o seu jeito paulista com as curitibanices que já adquiriu por aqui. “Eu não perco a minha veia paulista, pois paulista é bicho briguento, vai para a vida e se vira”, ri e se diverte.

De lá pra cá, Jô diminuiu o seu ritmo, conseguiu morar a cinco quadras do trabalho e ganhou mais tempo para ela mesma. “Eu achei que São Paulo já estava muito caótica para mim e queria algo mais leve para fazer o segundo tempo da minha carreira”, explica ela que já conhecia a cidade por conta do trabalho e de seus irmãos que vivem aqui. Jô sempre achou Curitiba acolhedora e não teve dificuldade para ser recebida pelo público local. “Em meia hora você está em qualquer lugar e, apesar de as pessoas falarem que curitibano é lacrado, eu não acho. Aqui já tem um mix de gente muito grande e não é mais assim”, desmistifica ela.

A nova morada agradou a profissional que nunca abriu mão do trabalho. Fã de Jacob Levy Moreno, o criador do Psicodrama, Jô continua atendendo em consultório e realiza trabalhos de coaching executivo, team-coaching, psicoterapia e atendimentos personalizados para desenvolvimento de pessoas e equipes. O comportamento humano e os dramas vivenciados pelas pessoas – e por ela mesma – são os pontos de partida para o seu trabalho. “Sempre procurei entender porque eu sofria por causa de algumas coisas, porque eu me angustiava, porque eu era acelerada, porque eu trabalhava muito”, afirma e com-

“  
Eu acordo  
desempregada  
todos os dias”



“Quando me dá um quentinho aqui dentro eu sei que estou no caminho certo”

prova: “Quando a gente entra para a Psicologia tem duas coisas que encantam: como as pessoas se comportam e por que elas sofrem ao passar por dificuldades. As duas questões pautam a profissão e o querer entender a pessoa. Eu sou completamente apaixonada por essa área”.

#### Da pele para fora

A intuição é outra característica marcante da profissional que mesmo com tanta expertise na área psicológica busca se autoconhecer diariamente. Para dar suporte à sua compreensão, a profissional usa de artimanhas próprias para entrar em contato consigo mesma. “Quando me dá um quentinho aqui dentro eu sei que estou no caminho certo”, fala aos risos ao colocar suas mãos em seu peito. Jô costuma fazer isso quando precisa tomar uma decisão relativa às suas questões pessoais ou profissionais. “Se não me der um quentinho eu coloco para marinar e deixo lá. Observo e deixo no tempero”, descreve ela a sua íntima forma de agir até encontrar a melhor saída.

Sua percepção aguçada foi a responsável por fazer a psicóloga sentir necessidade de algo a mais em sua carreira. Certa de sua missão de ajudar as pessoas e do seu grande amor pelo universo dos conflitos, Jô se aventurou em uma nova área: a literatura. Seu mergulho na área da escrita lhe rendeu dois filhos. O primeiro nasceu em 2014 em formato de Graphic Novel, com o título *Sob o Signo da Sombra*, e a parceria de sua colega Adriana Ferrareto. A ideia das colegas era ministrar alguns cursos, no entanto, as conversas regadas a vinho as fizeram mudar de ideia para sair da mesmice. O livro em quadrinhos conta a história de um homem tido como o super-herói do trabalho que acaba vivendo da profissão e abre mão da família e de sua qualidade de vida. “A ideia era mostrar que todo mundo tem um pouco de super-herói de uma forma diferente”, conta Jô.

O que já era agradável de ouvir pela profissional, passou a ser ainda melhor. Agora era possível guardar alguns de seus conselhos de forma palpável. Jô realmente havia gostado de fazer livros. Tanto é que deu à luz o seu segundo filho pouco tempo depois, em 2015. Sua criação foi resultado de um embarque estratégico para a Europa, onde ficou durante quatro meses. A viagem foi destinada a um curso de Holismo e Liderança na Inglaterra e a um período de retiro estratégico da psicóloga.

A grande chave para a escrita do livro foi a vivência de Jô durante as aulas ministradas em inglês. Na época, ela ainda tinha dificuldades com a língua e demorou para conseguir interagir com o grupo e captar os conteúdos passados. Enquanto sentia-se impotente e desconfortável no ambiente, Jô registrava algumas ideias e coisas que aconteciam lá, como se fosse um diário de bordo. Dia após dia, as angústias e as dificuldades de compreensão aumentavam e Jô precisou conversar consigo mesma para entender o que estava acontecendo. Quando conseguiu deixar a sua razão e as exigências que fazia a si mesma de lado, viu que estava presa a uma atitude de autoexigência e controle intelectual.

Jô convida o seu próprio eu para tomar um café

“A grande chave é que as respostas estão da pele para dentro e não da pele para fora”



#### O convite

Após retornar de viagem e ficar com todas as suas lembranças e anotações dos conflitos que ela mesma passou, Jô ainda tinha dúvidas do que fazer com todas essas informações e a sua postura de autoconhecimento. “Um dia eu estava no consultório e fiquei me questionando e dizendo para mim mesma se deveria fazer daquilo tudo um livro”, lembra a psicóloga que mais uma vez entrou em conflito consigo mesma. De um lado sua parte anjinho lhe dizia para transpor tudo isso para um livro. De outro, só ouvia negação. Não deu outra, os escritos ficaram bom tempo marinando até que Jô sentiu o tradicional - e infalível - quentinho dentro de si.

Com o calor sentido já estava certa de que o livro sairia. O problema agora era o nome. Antes de encontrar mais essa resposta, Jô se reuniu com um grupo de pessoas que havia feito o mesmo curso que ela para ficarem internados por uma semana, em Londres. Nessa ida, ela aproveitou para levar o seu primeiro livro que fala das sombras, ou seja, das coisas que negamos em nós mesmos.

Dessa explicação surgiu uma pergunta de uma colega do grupo que acabou sendo a resposta para o seu próprio livro. “Jô, como você lida com a sua própria sombra?”, lembra ela ao comentar que o seu inglês já estava melhor e conseguiu dar uma boa resposta. “Em vez de ficar brigando com a minha própria sombra eu convido ela para sair comigo, como se fosse um diálogo comigo e com o meu lado ruim, pois cada vez que eu me aproximo, eu elimino essa resistência.” As conversas sobre os lados negativos e as sombras pessoais continuaram no encontro em tom de brincadeira. “Jô, vou convidar a minha sombra para passear. Jô, vou sair com o meu inimigo”, relembra a profissional rindo e dispara: “A grande chave é que as respostas estão da pele para dentro e não da pele para fora”.

Mal sabia ela que a resposta que ela havia dado seria também a chave para a questão do seu livro. Voltando

da viagem, não havia mais dúvidas com relação ao título. *Convide seu Inimigo para um Café - Lidando com os Apegos que Levam a Conflitos Disfuncionais*. Jô recordou na hora as brincadeiras e utilizou a ambiguidade para dar nome ao seu filho. “Primeiro as pessoas pensam: eu vou convidar a pessoa que já me causa um ruim para tomar um café? Mas depois fica o sentido de você convidar as partes que te sabotam para conversar, em vez de travar uma luta com elas ou convidar uma pessoa que não está te fazendo bem para abrir o jogo e colocar o pingou nos is.”

Aproveito o momento e questiono. “Qual é o seu maior inimigo, Jô?” Em frações de segundos, ela responde: “A minha exigência”. Jô explica que é rigorosa com ela mesma e se cobra muito. Para lidar com isso aprendeu a contar com a ajuda do tempo. “Hoje, eu tento dar um tempo, deixo a situação cozinhar, ficar no tempero para ver se vale a pena ousar em cima daquilo ou não”, responde ela e se justifica: “Eu não acerto todas, te garanto. E quando me embaraço eu aprendo com isso”.

Jô Pavezi tem razões de sobra para dizer que não acerta todas, afinal, quem acerta? Hoje, aos 54 anos de idade, ela entende que tudo o que viveu até agora serviu para o seu crescimento. Suas marcas de aprendizado estão em todas as etapas de sua vida e serviram como impulso para chegar onde está e entende que até os seus pequenos sinais de expressão não devem ser apagados com Botox. “Poxa, demorei tanto para formar essa marca e você quer tirar?”, comenta com gargalhadas ao se lembrar da resposta que deu a uma amiga que havia lhe oferecido um procedimento para suavizar esses traços.

A originalidade da autora e psicóloga não passa despercebida. Além de sugerir um convite para a sua própria companhia ou para um inimigo ela ainda dá a opção de um café que, por acaso, é algo que ela não chega nem perto. “Eu detesto café!”, admite, “Não tomo café de jeito nenhum, mas eu garanto que esse convite que eu sugiro no livro é algo que vale a pena”.

“Hoje, eu tento dar um tempo, deixo a situação cozinhar, ficar no tempero para ver se vale a pena ousar em cima daquilo ou não”

Por Rayssa Baú



Fotos de Lex Kozlik  
Realizadas no restaurante Mezanino das Artes

one