

Jo Pavezi, *psicóloga clínica, coach executiva e de equipas*

“Há uma base comum entre os seres humanos: todos precisam de aprovação e reconhecimento.”



A sua profissão pressupõe lidar com diversas pessoas, feitos e problemas. Qual é o maior desafio desta sua atividade?

Em relação ao funcionamento das pessoas, posso avançar que as suas “dores” são muito semelhantes. Dentro do cenário de Conflitos em que trabalho, há uma base comum entre os seres humanos: todos precisam de aprovação e reconhecimento. Quando essas necessidades passam para segundo plano ou são desconsideradas, surge um aumento significativo de frustração.

O meu maior desafio tem sido colocar as pessoas em contacto direto com as suas exigências, para que desvendem o que sustenta determinados comportamentos equivocados.

Que tipo de Conflitos encontra em contextos profissionais?

Refiro-me aos Conflitos Relacionais ou Interpessoais. Em ambiente corporativo são as situações entre líderes e liderados, entre pares e colegas. Dificuldades de comunicação, problemas em dizer

Jo Pavezi acredita que um dos principais entraves à resolução de conflitos, pessoais ou corporativos, é o receio de parecermos frágeis.

A psicóloga e coach estará em Portugal com a promessa de nos ajudar a lidar com os problemas que interferem com o bem-estar diário.

“não”, críticas, assédio, medo de ser mal avaliado ou de parecer incompetente, necessidade de ter razão. De um modo geral, as relações humanas dão origem a dificuldades também devido a expectativas não atendidas, receio de mostrar fragilidade, dificuldade em flexibilizar, desejo de dominar.

Como proceder perante os Conflitos: devemos evitá-los ou encará-los?

Não existe uma resposta única que se aplique a todas as situações. Em primeiro lugar, parece-me fundamental que cada um reflita sobre o sentido da palavra “conflito” na sua vida. Uma coisa é certa: a esquivas do Conflito pode potencializá-lo ainda mais. Chamo “esquiva” a todas as situações das quais nos tentamos desenvencilhar, mas que no fundo somos emocionalmente intoxicados a cada tentativa de escapar. Encarar um Conflito pode ser uma boa opção se refletirmos sobre a “batalha a enfrentar”. Quando há um impacto significativo no nosso dia a dia, é preciso tomar uma decisão.

Escreveu o livro *Convide seu inimigo para um café - lidando com os apegos que levam aos conflitos disfuncionais*. Fale-nos sobre esta moderna abordagem.

O livro é fruto de uma longa experiência na clínica de Psicoterapia e dos trabalhos de *Coaching*. Foquei-me em temas centrais para dar uma visão da vida prática nas questões dos relacionamentos. É importante diferenciar conflitos funcionais dos disfuncionais. É próprio do ser humano ter diferentes visões e opiniões. E isto poderá ser benéfico, porque todos aprendem. Esta visão positiva em relação aos conflitos de ideias ajuda-nos com os problemas diários. É o que se define por conflito funcional. Os conflitos disfuncionais ultrapassam as vias do respeito e trazem dor. Estão relacionados com as armadilhas do Ego, acionando orgulho, vaidade, medo, insegurança, vingança, desconfiança. No livro, proponho uma reflexão sobre as armadilhas que nos conduzem a conflitos

disfuncionais e como tomar consciência delas para alcançar formas mais eficazes de nos relacionarmos.

Em novembro estará em Portugal para dar workshops baseados no livro. Como é que tudo se irá proceder?

Criei estes workshops com o objetivo de levar para a sala os conceitos do livro, de modo a que as pessoas pudessem aprender ao vivenciar. Trabalho há muitos anos com o Psicodrama, uma linha de estudos da Psicologia que usa recursos do Teatro para encarnar situações da vida diária, ao vivo e sem *script* prévio. Esta metodologia ajuda os participantes a evidenciar as situações vividas, fazendo com que procurem novos meios de lidar com determinados eventos. O próprio grupo ajuda a demonstrar como é possível fazer diferente. Chamo a isto "Livro-Vivo".

Workshops em Portugal

Darei workshops em Lisboa (18 e 26 de novembro), em Leiria (21 e 22 de novembro em horário pós-laboral) e no Porto (25 de novembro). Haverá, inclusive, um workshop em Lisboa dirigido a terapeutas e coaches, com uma abordagem mais técnica para aplicação com clientes. Será um prazer estar em Portugal. Vemo-nos em breve!

Catarina Cruz



CONVIDE SEU INIMIGO PARA UM CAFÉ*

Ferramentas inovadoras para gerir conflitos relacionais



*Fundamentado no livro "Convide seu Inimigo para um Café - Lidando com apegos que levam a conflitos disfuncionais"

Qual é a sua tendência nos conflitos: enfrenta, evita ou provoca?

Como se relaciona com a vulnerabilidade, o apego, as crenças e a sua sombra?

E se desvendasse qual a sua forma de lidar com os conflitos?

Que **inimigos** convidaria para tomar um café?

WORKSHOP PSICODRAMÁTICO*
com Jo Pavezi
- Psicóloga e Coach Executivo

Identifique questões fundamentais nos relacionamentos

Aprenda como gerir conflitos pessoais e profissionais

NOVEMBRO

18 - Lisboa

21 e 22 - Leiria (pós-laboral)

25 - Porto

26 - Lisboa



Informações e inscrições: +351 915 541 242 | jopavezi.portugal@gmail.com