

A sabedoria popular na contenção de conflitos

Prof. PhD. Marcelo L. Pelizzoli – (www.ufpe.br/edr - @marcelo.pelizzoli)

Introdução

Lidar com conflitos não requer necessariamente conhecimento teórico e capacitação específica. Crê-se que mediadores qualificados são apenas aqueles formados em escolas e teorias consagradas, em especial na área do Direito, e instituições ou cursos de mediação, negociação e similares. Não obstante, deveríamos perguntar pelas bases sociais e tradicionais anteriores que moldaram boa parte de tais teorias; ou mesmo, quais meios, caminhos (“técnicas”) intuitivos eram e são utilizados pelas comunidades, que de fato proporcionam a base para o funcionamento de grande parte das técnicas atuais elaboradas. Em uma investigação simples, pode-se encontrar ações que as pessoas de várias tradições/comunidades utilizavam e utilizam para lidar com conflitos negativos. Elas criaram meios para administrar a conflitividade, os choques da vida social, em especial a dificuldade de “resolver as diferenças”. Se por um lado a força de coesão e fechamento dos guetos nas comunidades, seja por motivos patrióticos, religiosos ou familiares pode dificultar a abertura para a aceitação das diferenças e reconhecer as necessidades e sentimentos dos outros, por outro, há uma sabedoria de pacificação presente nestes mesmos contextos.

Falar em mediação ou resolução (ou transformação) de conflitos sem remeter à sabedoria popular é negar o saber comunitário e reduzir-se ao saber elitista técnico, apenas jurídico, ou de escolas privadas de mediação e negociação. Se podemos dizer que temos hoje algo como uma “ciência da mediação”, temos também saberes comunitários essenciais e que vão buscar lidar em cada contexto com os problemas. A regra ou teoria geral precisa do campo real específico do contexto cultural e local que é determinante. Ademais, elaborei a ideia que chamo de *vix medicatrix comunitaria*, para remeter às qualidades e à *força* de soluções/cura própria dos grupos humanos; produção de campos relacionais por meio das inteligências coletivas das culturas, pessoas, em especial lideranças, anciãos, criativos, mediadores naturais, curadores, entre outros. (Pelizzoli, 2010 e 2016)

Cabe citar, antes de prosseguir, que o fato de haver conflitos dentro da sociedade, instituição, família, não deve necessariamente ser considerado algo destrutivo, pois *os conflitos podem ter uma função pessoal ou social muito importante*. Desde que eles tenham alguma função ou saldo positivo, podem estar referidos ao crescimento humano, mudança de situação, descongelamento das situações emocionais bloqueadas, busca de equilíbrio no sistema do Dar e Receber que governa muito das relações, entre outros. O conflito pode incluir-se dentro das possibilidades de aprendizado relacional/emocional, eminentemente. Portanto, trazer o conflito à tona torna-se crucial para a verdade, e aí a maturidade diante da situação; a realização da justiça certamente tem a ver com isto. O determinante da questão será *o como lidar com ele*, como encaminhar seu aspecto mais difícil, a *negatividade*, sua perigosa espiral negativa (dor e raiva...), e ir em direção à positividade - espiral igualmente contagiosa e crescente, a da afetividade ou da pacificação.

É neste sentido que a segunda parte deste artigo relata brevemente um modo metodológico e dinâmico de tomada de consciência do funcionamento do conflito, em seus três grandes aspectos de realização – corpo/emoções/falas - e que se encaminha em direção à transformação do conflito. Criamos tal dinâmica justamente pela inspiração na sabedoria popular de lidar com os conflitos; eis outro motivo pelo qual ela faz o fechamento desta breve investigação.

I - Ações pacificadoras populares

Apresento agora elementos que, muitas vezes, passam despercebidos dos teóricos, no dia a dia de nossas vidas; e que podemos plausivelmente encaixar em metodologias de resolução de conflito e diálogo, como por exemplo a Comunicação Não-violenta e os Círculos de Paz e Diálogo.

Nos conflitos negativos, ou eventos de muita tensão, é comum alguém oferecer **água**, e pedir que os envolvidos a tomem. Este fato tem um sentido corpóreo fundamental, em especial no conhecimento das terapias corporais hoje. Engolir é, neurológica e psicologicamente, um ato fundamental para “aceitar” a situação. Não é apenas a água, pois o engolir é uma ação fisiológica que acompanha um tipo de *contração* interna, importante diante da *expansão* que a raiva ativa. (Stolkiner, 2008) O engolir está ligado ao comer. Em situação de alimentação, nosso cérebro freia as ações de ataque. Além do mais, compõe-se como um ato de cuidado por parte de alguém, estabelecendo uma conexão quando se está ficando “fora de si”. Engolir associa-se a uma tentativa de recentramento, de volta a si; envolve uma volta à consciência que está sendo perdida no momento conflitivo. A importância do engolir e do expelir pode ser bem vista nos casos frequentes de transtornos alimentares de ordem psicológica. E muitas vezes na vida precisaremos “engolir”, assimilar, a situação.

“**Sente** aqui.” Diz alguém no momento de tensão ou conflito. Este ato da sabedoria popular é confirmado por estudos comportamentais e neurológicos na medida em que quando estamos sentados, não há predisposição para o ataque. Nosso cérebro associa o sentar, tanto quando o comer, a espaços de segurança, para além do mecanismo de luta e fuga. Sentados, fazemos reuniões, descansamos, contemplamos coisas, e conversamos tranquilamente com o grupo. A forma mestra de meditação, de estabilidade corporal e eixo na terra para este fim é feita sentada. Sentar é também acalmar, frear a energia expansiva agitada, recentrar. A maioria dos processos meditativos é feita sentada, estabelecendo-se num lugar, com consciência e presença corporal. (Goleman, 2002)

“**Respira.**” Diz alguém. Sabemos hoje que todo e qualquer afeto, emoção, altera imediatamente a respiração. Esta é, para muitas técnicas de saúde mental principalmente, uma verdadeira chave para lidar consigo mesmo e, portanto, compreender os mecanismos geradores e diminuir os conflitos em jogo. O convite à respiração é também um ato de recolhimento, de introjeção, de assimilação do que está fora, ao mesmo tempo que é um ato essencial para a *tomada de consciência*. Ela remete o sujeito ao seu íntimo, à sua bioenergia, ao seu espírito (para os antigos gregos, latinos, judeus e outros povos, o espírito é o sopro vital (*spiritus*), o ar (*pneuma*)). A respiração é a base primeira do metabolismo corporal, e há boa literatura científica - em especial na psicossomática ou na medicina mente-corpo - para demonstrar correlações diretas da estabilidade da psique e processos respiratórios, bem como uma chave-mestra para realizar a unidade corpo e mente. A alteração da respiração é evidente no conflito negativo; portanto, o controle da mesma ajuda a reverter o processo conflitivo. No conflito, quando acionado o mecanismo de luta e fuga, e áreas cerebrais em que o “casal Raiva-Medo” surge como dominante, tende-se a respirar mais rapidamente, e no peito, respiração alta, e superficial, dependendo do grau de raiva e do grau de medo que domina no momento. Em outros momentos, somos literalmente travados na respiração, e/ou ofegantes, ou em respiração fraca, difícil. O fato é que perceber a respiração auxilia a tomada de consciência, a qual, no momento de conflito, perde-se; ao mesmo tempo, faz introjetar a situação. Deste modo, pode-se melhor começar a mudar o processo expansivo ataque-defesa, sobrevivencial e doloroso, em que nosso “cérebro reptiliano” e a amígdala cerebral são acionados de modo crucial, desencadeando cascatas bioquímicas que alteram perturbando nosso corpo e mente. (Ekman, 2011)

Neste processo, respirar conscientemente leva também soltar, tornar mais leve; daí a expressão “uufaaah”; ou seja, liberamos tensões, tanto quanto o “aahhh”, ou mesmo o sopro sonorizado. Com isto trazemos ao ambiente e ao corpo leituras de alívio, de que algo saiu, desbloqueando uma tensão. O processo bioenergético que ocorre com o corpo no conflito negativo pode ser chamado de aumento de *tensão*, com maior contração muscular, ao mesmo tempo em que ocorre uma ativação cerebral moldada pelo mecanismo de *Ataque-Defesa*, o que vai condicionando a condição psíquica emocional com dimensões de agressividade e fuga. Alguns “*softwares* psíquicos” abrem *janelas*, arejando a situação; outros, fixam-se ou travam em uma ou duas visões e padrões emocionais dominantes, fechando a situação, não permitindo ver em outras direções. Os processos corpo-mentais, bioenergéticos (portanto as emoções), condicionam o campo de visão de modo radical. (Sacks, 2011)

Caminhar. E também **postergar** a discussão quente. Muitas e muitas vezes utilizamos este recurso, para evitar piorar uma situação, ou para nos centrarmos, o simples e potente ato de caminhar. Caminhar faz voltar para a terra, para o chão, deixar a cabeça esfriar e encontrar de novo o centramento. O caminhar (e também o correr, que mobiliza ainda mais o corpo) é uma das “terapias” mais simples e importantes, e uma das formas de baixar a bioenergia do segmento ocular da cabeça para outras partes do corpo; não terapia apenas, mas vida em movimento (Stolkiner, 2008). Em alguns manuais de Inteligência Emocional, como o clássico de mesmo nome de Daniel Goleman (1995), podemos ver que um dos pontos que acendem o conflito é o *disparo emocional*, quando sofremos uma avalanche de adrenalina e outras substâncias que agitam nossa mente, ou mesmo trememos, e descentramos. O povo sabiamente chama isto de *perder a cabeça*. O conselho da metodologia da Comunicação Não Violenta (Rosenberg, 2006) é, por exemplo, que neste momento evitemos qualquer conversação, principalmente com formas verbais de negação ou adversativas da linguagem (mas, não, espera aí, ora essa...). Caminhemos e esperemos em torno de 30-40 minutos para retomar a conversa, é o tempo de estabilização bioquímica do processo desencadeado no cérebro. Daí o saber popular quanto a **postergar** a discussão, sendo sempre melhor deixar passar um tempo, para então retomar o conflito, quando a coisa “esfriou”.

No caminhar estamos usando coordenação dos dois lados do corpo, envolvendo pernas mas também braços e o corpo todo em um sistema de “par complementar”, equilíbrio (Stolkiner, 2006). Ao mesmo tempo, *mudamos de ambiente*, de paisagem, que na verdade é um recurso para mudar a paisagem principal: interior, mental. O povo sabe disso também. “Mudar o ar, mudar a situação, sair, respirar, desopilar, esfriar, afastar”. Esta mudança externa provoca algo na paisagem mental interna, mais ainda se for em ambiente favorável, natural, amigável, leve, construtivo.

O povo diz literal e certamente: “fulano perdeu a cabeça”; “**não perca a cabeça** por causa disso, calma”. Sabemos hoje que um conflito negativo tende ao descentramento do sujeito, à perda de consciência corporal, emocional e, por conseguinte, comunicativa. “Sobe algo à cabeça”, diz o povo; “esquentou a cabeça”. De fato, perde-se o centramento racional devido às forças emocionais/animais que nos surgem nestes momentos, e a área cerebral do *neocortex* fica bem menos ativada e com pouco comando. A mente fica obnubilada, ou confusa, e isto representa um perigo para as ações agressivas. Surge um pedido, expresso repetidamente, uma verbalização que tenta puxar o sujeito para si, para a razão. “Não perca a razão”; é um pedido para não cair na irracionalidade/inconsciência. O pedido, feito nestes momentos difíceis, por si mesmo pode ter pouca força, mas associado a outras ações corporais ele se torna reforçado, inclusive com toques com as mãos no corpo da pessoa. “*Calma*, relaxa”, “olha uma coisa”, “ei, ei, ei”; as ações de comunicação feitas percebem o que ocorre com um sujeito alterado, afetado. Tais ações têm importância, pois, atuam como um tipo de reprogramação da situação, como se vê em Programação Neurolinguística (PNL), lançando asserções que podem produzir efeitos de imagens mentais de mudança de paisagem, referências importantes, para encaminhar em direção à pacificação ou resolução. Ao mesmo tempo, as asserções justificam as possíveis contenções (como o uso da força) que algumas pessoas farão com aqueles que estão “perdendo a cabeça”.

Faz parte do meio hábil do “não perder a cabeça”, o “**contar até 10**”, e ainda, o “espera”, “dá um tempo”. O ato de contar, pensar, é um retorno ao neocórtex, um retorno à razão que está se perdendo. Igualmente, é um tipo de introjeção, e de momento de espera, em que pode ressurgir a consciência e a lucidez necessária ao momento.

No conflito, de algum modo, aparecem pessoas que buscam reestabelecer a **conexão** e a consciência perdidas. Aí dentro, ocorre o referir-se a entes queridos: “não faça isto, pense no seu filho”, ou na sua mãe etc. Aqui, traz-se uma dimensão de relações e afetividade, bem como o risco e a vergonha que pode haver na efetivação do conflito negativo. Reinsere-se o sujeito em sua rede de relações, fato que, além de trazer à razão, traz à afetividade de sua rede, ponto ainda mais importante na contenção de violências, sendo uma das chaves tanto da CNV quanto dos Círculos de Diálogo no modelo restaurativo, inspirado nos círculos de comunidades primordiais (Pelizzoli, 2016)

O ato de **desabafar** é também um ato compreendido, mesmo que por vezes traga alguma dureza e rudez, mas pode ser importante para evitar conflitos maiores. Assim, encontramos sempre pessoas dispostas a ouvir e estimular o nosso desabafo; ou ainda, que podem suportar desabafos mais duros. Deste modo, desabafar proporciona um tipo de válvula de escape às tensões em jogo. Este aspecto fala de uma dimensão pungente na comunicação humana, os momentos e espaços de expressão pessoal, ligados em geral a necessidades e sentimentos em jogo, mas também simplesmente a ser ouvido, apoiado como existência, não apenas em termos de comportamentos e pensamentos (visões, crenças, teorias...). A expressão humana no diálogo é algo que compõem o próprio sentido relacional, dado na comunicação como meio. (Rosenberg, 2006)

Outra ação importante, que alguns exercem com bela capacidade, é trazer **leveza** ao momento de conflito, **brincar** de modo sábio com a situação, tergiversar, e remeter à precariedade e às peças que a vida nos prega. Trata-se de **desviar o foco** e transformar imagens/ambientes emocionais pesados em que alguém está preso negativamente. Esta leveza não é fácil nestes momentos, mas com o apoio de pessoas de suporte, ou seja, de “*presença de espírito*” (outra expressão popular de sabedoria humana relacional e lucidez), amigos ou familiares, cria-se força e muda-se a paisagem mental contaminada, bem como se pode tirar a importância que sempre é supervalorizada do ato ruim em pauta, da dor, da mágoa, da raiva, que montam o aspecto mental ou o chamado “drama” nos conflitos. Frequentemente, conflitos negativos disparam por questões ou disputas menores, e aí a famosa expressão “*tempestade em copo d’água*”; exageros, dramas, imagens egoicas, e por dores acumuladas (aspecto essencial do que chamamos de *negatividade*) que são “descarregadas” “em cima dos outros”; o aspecto *imaginário* dos conflitos – conectados em geral a coisas ocorridas no passado - é um enorme campo a explorar. Neste contexto, o saber popular diz: “ele está à flor da pele”; “hoje ele acordou mal, com o pé esquerdo; não provoca; ele está explodindo...”

Outro fator presente na pacificação popular é o **baixar a voz** ou pedir para baixar a voz, para falar mais baixo, ou dizer que estamos ouvindo; é um modo de baixar a energia negativa da situação, e que os comunicantes consigam colocar-se num lugar melhor para o entendimento. Baixar a voz baixa o nível de tensão e de expressão de violência, fazendo com que os interlocutores sintam-se menos ameaçados. No mundo animal, ou mesmo nas artes marciais, vemos a importância do grito no ataque, para desmobilizar o adversário, para assustar, para impor-se. Em todo caso, devemos lembrar que as pessoas levantam a voz por um motivo central: *não estão sendo ouvidas e têm necessidades não reconhecidas*.

Uma ação eminentemente corpórea que se presentifica muito é a **contenção corporal**; ou seja, em geral aparecem pessoas que buscam conter a piora do conflito negativo, segurando e evitando o pior; afastando as partes, desfazendo o ambiente negativo; ou buscando auxílio, como chamar as autoridades. A contenção tem em geral caráter defensivo, e ao mesmo tempo pode oferecer risco de retaliação aos que a usam em momentos quentes. Um tipo de contenção bastante famosa nos últimos tempos na área psicoeducacional é aquela que se faz abraçando uma criança em conflito de modo firme, mas carinhosamente, sem violência. Pode dar um sentido de pertencimento, de estar ao lado, de afetividade mesmo em momentos difíceis. Para a CNV, a contenção deve ser feita evitando-se os disparos de raiva, pois pode virar ataque, ou ainda reforçar a energia negativa, irritação, vingança, entre outros (Rosenberg, 2006).

Há também momentos muito bonitos nas comunidades, em que encontramos **pessoas** que são **referência**; elas têm autoridade por si mesmas, pelo que representam no grupo, e isto é uma base que se pode recorrer em momentos de conflitos negativos, como aquele presente no papel dos anciãos em vários povos, como arautos da justiça e da sabedoria da comunidade. Estas pessoas, hoje, fazem um papel extraoficial de mediadores. Por vezes, são pessoas religiosas, ou pessoas que vem de uma tradição familiar (ou de grupo) sólida e humanizada, ou pessoas com uma inteligência voltada para tal saber prático, ou mesmo com sensibilidade inter-humana para tal; e assim, exercem diretamente papel de mediação, dando conselhos, intermediando conflitos, intervindo e ajudando. Tais pessoas, por vezes, promovem encontros entre as partes, conversando antes separadamente

com as mesmas, ou seja, fazem o papel semelhante ao que se faz nos Círculos Restaurativos vigentes hoje em vários locais de Justiça no mundo. (Pelizzoli, 2010)

É neste sentido que as comunidades, com suas pessoas e grupos de referência na pacificação natural das relações, constroem silenciosamente uma *rede de proteção social*, tal como um *campo mórfico* do *etos* social. O campo mórfico é uma dimensão de ligação emocional, energética, sistêmica do animal/ser com seu grupo e ambiente, constituindo-se como uma entidade maior, a mesma que vigora na energia de encontro/cura dos círculos de diálogo, ou da constelação familiar, ou da terapia comunitária, entre outros (Sheldrake, *apud* Pelizzoli, 2010). Surge ali uma energia gregária que faz com um grupo – como a vemos em várias espécies – não esteja centrado em cada indivíduo apenas, mas no ente que é o grupo, o todo, e que funciona para além da lógica racional isoladora e fragmentária. Forma-se um ser coletivo que tem certa identidade, mesmo que bastante flexível e conflitivo, e que tende à boa manutenção social.

O *Ethos* é o modo como que se organiza um nicho cultural e comunitário, um modo de vida baseado em saberes e tradições do “mundo da vida”, ou em palavras simples: da experiência, cultura ou sabedoria de vida dos povos. De igual modo, nas comunidades sempre aparecem pessoas e grupos que se organizam por seus direitos, que “vão à luta”, defendem a comunidade, e passam a ser **líderes** comunitários, referências, e que podem realizar papel catalizador, pacificador, em meio a uma dimensão política social e local. Um bom exemplo deste potencial de agregação e defesa são os “apitaços” que começaram a ocorrer em comunidades de Recife-PE, em que mulheres quando são agredidas usam apitos, ou as suas vizinhas que ouvem a confusão usam apitos e, assim, muitas outras começam a apitar, alertando e chamando a atenção da comunidade como um todo, e até de autoridades locais.

II – Um tripé compreensivo para conflitos...

Um dos princípios que colhi da experiência com grupos e conflitos, é que ***o conflito tende, em geral, a um tipo de solução***, e aí dentro, busca uma válvula de escape. Um conflito é um acontecimento corpóreo-emocional, fundamentalmente, produção de tensão, mesmo que a faísca (estímulo) seja um pensamento, palavra ou ideia/visão. Este fato deve ser percebido e utilizado positivamente pelo mediador, tanto quanto as comunidades usam esta tendência intuitivamente. Dentro de todos nós há este *imprint* social de aplacar conflitos, mediar, acalmar, conter, evitar e colocar novamente em ordem o núcleo humano tensionado. É evidente que as forças contrárias também se apresentam, em geral infladas pelo apoio ao grupo de origem/fidelidade, ao gueto, como quando emerge a vontade de vencer/matar o outro de algum modo¹. Ou ainda em casos de estado comocional e raivoso de grupos, num linchamento por exemplo, ação movida emocionalmente por um tipo de “justiça” vingativa que busca aplacar acima de tudo a dor gerada na pessoa e no ambiente, mas que tem algo custo humano, social e de reverberação de violência.

O que o povo percebe, até intuitivamente, e que é confirmado pelas metodologias que adotamos de resolução/transformação de conflitos, é que a **corporeidade**² (emocional, ambiental, relacional, energética...) é a chave para fazer a manutenção do processo relacional ou conflitivo ativado que, concretamente, começa com ele, o *corpo alterado*. Este corpo é um corpo emocional, que tem “nervos de aço” ou “à flor da pele”, ou é “estourado”, “quente”, ou “pacífico”, etc. E este corpo emocional fala, diz coisas “no calor da situação”, fala o que devia e “o que não devia falar”.

Temos assim um **tripé** inicial – *tripé compreensivo dos conflitos* – o qual construí para

1 Mostramos (Pelizzoli, 2010), com visão sistêmica, como os grupos que se fecham e se defendem, agindo em nome de alguma boa consciência sua, pode despertar a vontade de extermínio e criação de inimigos, para afirmar sua identidade frágil.

2 Uso **corporeidade** para superar a ideia de um corpo físico isolado, material, e mostrar que o corpo é ao mesmo tempo o ambiente, a mente, as relações e um processo energético e de intercâmbio complexo, dinâmico, em movimento constante, equilíbrio, desequilíbrio e reequilíbrio. Diz respeito ao modo de ser do humano na natureza/mundo, seu enraizamento essencial.

compreender mais concretamente a mecânica ou os processos que são acionados e que acionam o conflito negativo (Pelizzoli, 2010 e 2016). Nunca se compreenderá e se resolverá efetivamente um conflito sem olhar e alterar algo nestas três dimensões, que na verdade funcionam de modo integrado: o que ocorre com nosso Corpo/corporeidade/sensações em múltiplos aspectos (incluindo aí as *necessidades*, que são chaves no conflito); o que ocorre com nossas Emoções/sentimentos (que são umas com o corpo); e o que ocorre com o tipo de Fala e comunicação expressa, que colocamos em jogo, em que se inclui as imagens/ideias que carregamos das coisas, situações e pessoas, e que vão acionar determinados sentimentos e ações.

Vejam agora as muitas coisas que acontecem com o sujeito na hora do conflito negativo, da briga, da alteração. Esta divisão em três partes segue a estrutura do tripé dos conflitos citada acima, e os termos elencados são fruto de trabalhos com grupos, nos quais colhi o que acontece com os três segmentos no momento do conflito negativo. Inicialmente os participantes fazem uma visualização, de olhos fechados, buscando lembrar os processos e detalhes que surgiram no corpo, na emoção e nas falas em algum caso concreto vivido, cada um por vez. Depois colocamos no quadro ou ao grupo os resultados.

Resultados Principais da dinâmica “Visualizando Conflitos” nas três áreas citadas:

SENTIMENTOS/EMOÇÕES:

- ✓ Raiva e alívio (descarregar);
- ✓ Medo
- ✓ Decepção
- ✓ Frustração
- ✓ Impotência
- ✓ Desânimo
- ✓ Descontrole
- ✓ Indignação
- ✓ Tristeza
- ✓ Desconforto
- ✓ Sentimento de Inferioridade e/ou superioridade
- ✓ Impermeabilidade
- ✓ Traído
- ✓ Arrependimento e
- ✓ Culpa
- ✓ Agressividade
- ✓ Vergonha, timidez
- ✓ Desrespeito, desconsiderado
- ✓ Indiferença ou ignorar

CORPO

- ✓ Alteração imediata da respiração
- ✓ Expressões de ira etc. (rosto)
- ✓ Posição de ataque
- ✓ Mãos (apontar)
- ✓ Nariz empinado
- ✓ Tensão nas têmporas, cabeça, peito, abdômen etc.
- ✓ Braços cruzados
- ✓ Peito estufado
- ✓ Garganta entalada

- ✓ Sobrancelhas franzidas
- ✓ Gesticular violentos / obscenos
- ✓ Olhar de viés, boca apertada ou puxada levemente
- ✓ Pernas inquietas ou outras partes do corpo
- ✓ Tremores
- ✓ Dentes apertados
- ✓ Bochecha vermelha
- ✓ Gaguejar
- ✓ Balançar a cabeça negativamente
- ✓ Batimento cardíaco acelerado. Circulação acelerada.
- ✓ Branco, desmaio, contração da circulação
- ✓ Choro
- ✓ Ataque corporal

PALAVRAS

- ✓ Palavras de humilhação, exclusão, rebaixamento
- ✓ Palavras de ataque, ameaça
- ✓ Ofensas
- ✓ Expressões pejorativas ou grosseiras
- ✓ Sarcasmo / Ironia
- ✓ Tom de voz alterado, grito
- ✓ Uso do imperativo
- ✓ Rótulo / categorização
- ✓ Uso de indiferença e silêncio como fuga
- ✓ Modo agressivo de falar com o corpo e voz
- ✓ Generaliza a situação
- ✓ Fala em cima do outro, não ouve.
- ✓ Fala em nome de outrem, não assume.
- ✓ Palavras de negação, mentira ou enrolação
- ✓ Falar sem parar, envolver/dominar o outro pela fala

Faço este levantamento nos grupos, e o que se segue são a discussão e a explicação do que cada um dos elementos citados provoca na conversação, basicamente como bloqueio da relação; são elementos que não são vistos, principalmente no auge emocional quando há um estado de cegueira crescente e a atenção se volta toda para fora, para o outro e para o problema. A *tomada de consciência* é vital neste processo, para que se consiga abrir o *espaço* que se fechou com as visões, energia e emoções voltadas para o ataque-defesa. Outro ponto importante é ver como aparecem palavras que não refletem sentimentos (traído, abandonado, desrespeito, indiferença etc.), o que é uma boa oportunidade para trabalhar a perda de consciência deles.

No nível de linguagem, percebe-se que cada um daqueles tipos de comunicação e palavras utilizadas produz um efeito negativo, que muitas vezes não é percebido por aquele que fala. Trata-se, assim, de medir as palavras, perceber o que se fala, o quê e o porquê de alguém falar daquele modo. A Comunicação Não-violenta é mestra em perceber por que as pessoas agridem verbalmente, em geral por serem movidas por necessidades ameaçadas, dores anteriores e outras questões do funcionamento da vida que são esquecidas no momento do conflito. (Rosenberg, 2006)

Cabe lembrar ainda que este exercício de rememorar o conflito, e fazer a análise do mesmo, é repetido depois de modo diferente, positivo: trazer à tona os três níveis quando você conseguiu solucionar o conflito negativo, ou mesmo lembrar outro evento conflitivo, mas que tenha elementos de solução, e aí perguntamos de novo pelo corpo, emoções e tipos de fala. Esta estratégia é importante pois remete à “mediação baseada em soluções” (paráfrase que faço da Terapia baseada

em Soluções), para ficarmos com imagens positivas e acessar capacidades de imaginar a resolução e transformação dos conflitos.

Com estes levantamentos, mostro aos grupos que não precisamos necessariamente de uma metodologia e de uma teoria aprimorada para perceber e começar a resolver os conflitos, pois quando tomamos consciência destas ações e palavras, ou da corporeidade, estamos tocando algo da raiz dos conflitos. Sabemos, de modo básico, motivos de nossas brigas. O difícil é mudar a lógica, o costume, o modo de responder (reação automática ligada às nossas emoções e questões dolorosas). Somando-se esta tomada de consciência com as ações citadas acima, da experiência de vida e do modo de lidar com os conflitos, temos a base para entender e agir de modo mais resolutivo em relação aos mesmos, podendo levar de um conflito doloroso/negativo a um conflito positivo ou neutralizado, meta de toda boa metodologia de mediação e transformação de conflitos.

Conclusão

Concluo pela procedência e alta relevância da sabedoria popular para a contenção e resolução de conflitos, e o que toca às três dimensões citadas que movem uma pessoa: palavras, emoções e corporeidade. Muito antes de qualquer escola de mediação, os seres humanos – sujeitos gregários e que partilham de características comuns, sendo uma das principais o conflito – eles já encontravam formas de entenderem-se. Se o conflito negativo é um dado comum e frequente, o é ainda mais as ações de pacificação, de evitar ou fazer a manutenção dos conflitos negativos, e o fato de que as tensões que acompanham os conflitos negativos tendem a algum tipo de *solução*, e/ou válvula de escape. O poder de manutenção da agregação social, em que os laços afetivos são o ápice, é imenso, e cabe a todo tipo de pessoas - principalmente líderes, anciãos, pessoas vocacionadas - representarem dentro do campo mórfico sistêmico e familiar, comunitário, papéis de ligação, apaziguamento, exemplo e moderação de grupo. Toda metodologia de resolução de conflitos que queira funcionar eficazmente precisa estar conectada com a sabedoria das comunidades em que se insere, bem como o modo comunicacional, emocional, corporal, ambiental, cultural que determina a vida das pessoas. Resgatar pelo diálogo a sabedoria popular, unida às novas metodologias para conflitos, nos dá excelente grau de eficiência na compreensão e posterior resolução de conflitos (Pelizzoli, 2016).

Referências

- EKMAN, P. *A linguagem das emoções*. SP: Lua de Papel, 2011.
- GOLEMAN, D. & Dalai Lama. *Como lidar com emoções destrutivas*. São Paulo: Ediouro, 2002.
- _____. *Inteligência Emocional*. RJ: Ed. Objetiva, 1995.
- PELIZZOLI, Marcelo L. (org.) *Justiça Restaurativa*. Caxias do Sul: EDUCS, 2016.
- PELIZZOLI, Marcelo L. (org.) *Cultura de Paz – restauração e direitos*. Recife: EDUFPE, 2010.
- ROSENBERG, Marshall. *Comunicação não-violenta*. São Paulo: Ágora, 2006.
- SACKS, Oliver. *The mind's eyes*. New York: Vintage publisher, 2011.
- STOLKINER, J. *Abrindo-se aos mistérios do corpo*. Porto Alegre: Editora Alcance, 2008.

Sites: www.ufpe.br/edr e www.universidadedoser.com