

Autoconexão - Se entender com generosidade

QUEBRANDO A CONVERSA



na base
da conversa

“ Sabe quando o plano é ter um momento legal com alguém que você ama e, de repente, vocês estão numa briga terrível, cheia de acusações, sem saber bem o porquê desta intensidade toda? Se não nos entendermos primeiro, vai ser difícil nos entendermos mutuamente.

Autoconexão é o ponto de partida para qualquer conversa significativa. Antes de tentar resolver algo com outra pessoa, precisamos olhar para dentro e entender o que realmente estamos sentindo e precisando. Esta aula é um convite para explorar a importância de se conectar consigo mesmo e desenvolver a habilidade de se entender com generosidade.

Por que a autoconexão é essencial?

Muitas vezes, confundimos o que pensamos e julgamos com o que realmente sentimos e precisamos. É como ter uma gaveta de roupas cheia e bagunçada – tudo misturado, e fica difícil encontrar o que estamos procurando.

Quando entramos em uma conversa sem clareza sobre nossos próprios sentimentos e necessidades, acabamos 'jogando' palavras e acusações para todos os lados, tornando a situação ainda mais confusa.

Para evitar isso, é importante entender o que realmente queremos e precisamos. Quando nos conectamos conosco, podemos guiar a conversa para um lugar de conexão, em vez de seguir no piloto automático e repetir os mesmos padrões do passado.

É preciso olhar para dentro e se entender para que possamos nos conectar com o outro de maneira autêntica.

Por que a autoconexão é essencial?

Autoconexão é a capacidade de pausar, respirar fundo e perguntar a si mesmo: "O que estou realmente sentindo? O que eu preciso?". É como trocar a lente pela qual enxergamos o mundo e, em vez de ver tudo distorcido pela raiva ou frustração, começar a ver com mais clareza o que está acontecendo internamente.

Exercício de Autoconexão

Vamos praticar juntos. Pense em uma situação recente em que você se sentiu desconfortável e siga os seguintes passos:

1- O que aconteceu? Descreva o evento de forma objetiva.

2- Quais pensamentos e julgamentos apareceram? Sobre a outra pessoa, sobre você ou sobre a situação.

3- O que você realmente sentiu? Identifique os sentimentos por trás dos julgamentos.

4- Quais eram as suas necessidades? Traduzindo os sentimentos, pergunte a si mesmo: "O que eu precisava naquele momento?"

5- Quais possibilidades surgem ao reconhecer o que é importante para você? Pense em um próximo passo para cuidar dessas necessidades.

Exemplo de autoconexão

Imagine uma situação em que você tinha planejado um dia especial com um amigo, mas ele cancelou de última hora. Veja como usar as perguntas do exercício para se conectar consigo mesmo:

1- O que aconteceu?

"Meu amigo mandou uma mensagem falando "Não vou poder ir." nosso encontro 10 minutos antes do horário combinado."

2- Quais pensamentos e julgamentos apareceram?

"Pensei que ele não se importava tanto quanto eu, e que eu estava sendo deixado de lado."

3- O que você realmente sentiu?

"Senti raiva, tristeza e solidão."

4- Quais eram as suas necessidades?

"Eu precisava de conexão e cuidado."

5- Quais possibilidades surgem ao reconhecer o que é importante para você?

"Posso conversar com ele sobre como me sinto em relação ao cancelamento e propor outro momento para nos encontrarmos, garantindo que ambos estejamos disponíveis. Posso ver se tem algum outro amigo disponível para fazer algo hoje. Posso ligar para alguém e bater um papo enquanto tomo um café."

Para fechar essa conversa

Compreender a si mesmo é o primeiro passo para falar sobre o que é importante para você e criar espaço para ouvir o outro. Conhecer suas próprias necessidades permitirá que você entre em uma conversa firme no que precisa e flexível nas estratégias, guiando a comunicação para um lugar de maior conexão.

Exercício para resolver na base da conversa:

Escolha alguma situação do seu passado e faça o exercício de autoconexão. Esta prática é a que mais vai te trazer habilidades relacionais e capacidade de resolver na base na conversa.

Conta pra gente:

Conta aqui nos comentários como foi fazer o exercício de autoconexão. Foi difícil? Foi surpreendente? O que você percebeu que ainda não sabia?