

Qual a foto, e qual o filme?

PRIMEIROS PASSOS PARA DESTRAVAR SUAS CONVERSAS



na base
da conversa

“ Muitas vezes, a nossa mente transforma uma simples ‘foto’ de uma situação em um ‘filme’ cheio de interpretações e conclusões que nem sempre são verdadeiras.”

Como você reage a um acontecimento depende muito da interpretação que faz dele.

Esta aula vai te ajudar a perceber como muitas vezes criamos histórias além dos fatos, e como isso pode impactar nossas relações. A ideia é aprender a separar o que é a realidade objetiva (a "foto") daquilo que nossa mente constrói a partir das experiências passadas (o "filme").

Por que a diferença entre Foto e Filme é Importante?

Todos nós criamos histórias a partir dos eventos que vivemos. Às vezes, pegamos um simples fato e transformamos em uma narrativa complexa, cheia de emoções e interpretações. Isso é o nosso cérebro tentando economizar energia, criando conclusões rápidas para situações baseadas em experiências anteriores. No entanto, muitas vezes essas conclusões não refletem a realidade, apenas nossa interpretação dela.

A nossa interpretação muitas vezes cria narrativas que dificultam a comunicação e geram conflitos desnecessários. Se, em vez disso, tivermos curiosidade e nos aproximarmos para entender a perspectiva do outro, podemos ter conversas muito mais produtivas e empáticas.

Separar o que é fato do que é interpretação nos permite ter reações mais conscientes e conversar de maneira mais eficaz, evitando os conflitos gerados pelas nossas próprias histórias internas.

O que é Foto e o que é Filme?

A foto é a realidade objetiva – aquilo que aconteceu: o que foi feito ou dito.

O filme é a história que construímos a partir da foto, preenchendo lacunas com base em experiências passadas, crenças e emoções. Nosso cérebro, para economizar energia, cria esse filme e nos faz acreditar nele como se fosse a única verdade possível. Porém, nem sempre é. Identificar a diferença entre esses dois elementos nos ajuda a lidar com as situações de forma mais generosa e a abordar as pessoas sem acusações automáticas.

Por exemplo:

Imagine que seu chefe envia uma mensagem: *"Precisamos conversar."* A foto é o fato: ele quer conversar. O filme, no entanto, pode ser uma narrativa do tipo: "Ele vai me demitir" ou "Ele está insatisfeito com meu trabalho". A verdade é que a única coisa que você sabe é que ele quer conversar. Tudo o mais é uma interpretação, um filme criado pela sua mente.

Outro exemplo é quando alguém não te cumprimenta pela manhã. A foto é que a pessoa passou por você sem falar nada. O filme pode ser: "Ela está chateada comigo", "Ela me ignora de propósito". Novamente, a realidade objetiva é bem diferente da história que criamos.

Percebe como a sua interpretação influencia diretamente o seu mundo emocional e a escolha de como você vai reagir?

Sua vez de praticar:

Pense em uma situação recente que te causou desconforto ou frustração e siga os seguintes passos:

1. **O que aconteceu?** Descreva o evento de forma objetiva, apenas os elementos observáveis. Evite generalizações, rótulos ou interpretações.
2. **Qual foi o filme que sua mente criou?** Que conclusões você tirou, que sentimentos surgiram? Escreva as histórias que você se contou sem filtros.
3. **Qual seria uma abordagem curiosa?** Existe alguma outra interpretação possível? Como você poderia expressar o que viu e sentiu sem acusações, mas abrindo espaço para a perspectiva do outro?

Entender que, na maioria das vezes, não temos todas as informações e que nossos filmes são apenas uma versão possível da história, nos dá a chance de nos aproximarmos do outro com empatia e abertura. Isso nos permite resolver as coisas na base da conversa e não com base em julgamentos automáticos.

Lembre-se: "Lembre-se: o fato é a foto, a história é o filme. Não deixe o filme ditar suas ações antes de verificar a realidade da foto."

Conta pra gente:

Quando você criou um filme a partir de uma foto e acabou percebendo depois que não era nada daquilo que havia imaginado?