

E quando a outra pessoa não quer conversar?

"E QUANDO...?"



na base
da conversa

“ Nem sempre resolver na base da conversa é uma opção, e tudo bem. Como lidar quando a outra pessoa não está pronta para conversar?”

Nesta aula, exploramos o desafio de querer se reconectar com alguém que não está disposto a conversar. O que fazer quando a porta está fechada para o diálogo? Às vezes, é difícil aceitar o silêncio da outra pessoa, mas entender as necessidades por trás desse comportamento pode abrir novas possibilidades de cuidado e compreensão, tanto para o outro quanto para nós mesmos.

Por que é tão difícil lidar com o silêncio do outro?

Quando tentamos nos reconectar e a outra pessoa não está disposta a conversar, é comum que surjam sentimentos de frustração, dor e até mesmo culpa.

Queremos entender o que fizemos de errado ou o motivo da distância, mas o silêncio nos deixa sem respostas. A grande chave aqui é reconhecer que o afastamento do outro não é necessariamente uma punição direcionada a nós, mas sim uma maneira que ele encontrou de se proteger e cuidar de suas próprias necessidades.

Às vezes, o silêncio é a forma que o outro encontrou para manter sua segurança emocional. E, nesse contexto, respeitar esse limite é essencial. Pode ser que a pessoa precise de espaço, ou talvez ela queira escuta, mas não confie que irá encontrá-la naquele momento.

Respeitar esse espaço não significa desistir da relação, mas sim cuidar do que é possível agora, sem forçar um diálogo que ainda não pode acontecer.

O silêncio do outro não é necessariamente uma rejeição a você; pode ser um cuidado com ele mesmo.

Como lidar quando o outro não quer conversar?

Diante de uma situação em que o outro não quer conversar, a primeira coisa que podemos fazer é olhar para dentro: O que está acontecendo comigo agora? O que estou sentindo? Entender nossas próprias necessidades é fundamental para atravessar esses momentos.

Aqui estão três passos que podem ajudar:

1. Entenda o que está em jogo para o outro: Pergunte-se: do que essa pessoa está cuidando ao não querer conversar? Espaço, segurança, autonomia? Reconhecer essas necessidades nos ajuda a diminuir a nossa própria intensidade emocional.

2. Cuide das suas próprias necessidades: Mesmo sem o diálogo, suas necessidades ainda são importantes. Como você pode cuidar delas agora? Procure apoio em outras relações ou atividades que te conectem com o que é essencial para você.

3. Invista na conexão antes de tentar encontrar a solução: A reconexão pode começar sem necessariamente abordar o tema que gerou o conflito. Que tal demonstrar abertura, dizer que está ali para ouvir quando o outro se sentir pronto?

Por exemplo:

Imagine que você quer conversar com um familiar sobre algo que te machucou, mas a outra pessoa se recusa a falar sobre isso. Em vez de forçar a conversa, tente se expressar de forma que demonstre abertura: *"Eu respeito seu tempo e compreendo que não está pronto(a) para falar sobre isso agora. Quero que saiba que estou aqui quando você se sentir à vontade para conversar."*;

Ou ainda:

"Eu imagino que você se sinta desencorajado(a) a entrar nessa conversa imaginando que eu não vou escutar, só quero que saiba que sim, eu quero compreensão, mas eu também quero muito te escutar e compreender."

Essa abordagem cria um espaço seguro para que o diálogo aconteça, caso a outra pessoa se sinta pronta no futuro, e mostra que você valoriza a relação e a autonomia do outro.

Para fechar essa conversa

Nem sempre podemos resolver tudo no momento em que gostaríamos, e tudo bem. Aceitar o silêncio e os limites do outro pode ser um ato de respeito profundo que cria as bases para uma reconexão no futuro. Lembre-se: é possível cuidar das suas próprias necessidades e manter a abertura para o diálogo sem forçar o tempo do outro.

Sua vez de praticar:

Pense em uma situação em que você quer muito conversar com alguém, mas percebe que o outro não está disposto. Siga os passos abaixo:

1. Qual é o sentimento que surge para você?

Identifique as emoções presentes (ex.: frustração, tristeza, impotência).

2. Do que você quer cuidar? Quais são as suas necessidades não atendidas?

3. Qual seria um pequeno passo para cuidar da relação? Pode ser uma mensagem, um gesto de carinho ou simplesmente respeitar o espaço do outro, deixando claro que você está aberto(a) ao diálogo no futuro.

E lembre-se: quanto maior é a nossa necessidade de escuta, menor é o espaço que temos para escutar.

Conta pra gente:

Você já viveu uma situação assim? Qual foi o pequeno passo que você deu para respeitar o tempo do outro e cuidar da relação?