

E quando eu explodo?

"E QUANDO...?"



na base
da conversa

“Nascer com músculos não faz de ninguém um atleta.” Da mesma maneira, nascer com uma mente pronta para se conectar não significa que já desenvolvemos as habilidades necessárias para resolver os problemas na base da conversa.

Nesta aula, vamos falar sobre as explosões emocionais que acontecem quando nossas necessidades não são atendidas, e como podemos lidar com esses momentos de forma mais consciente, cuidando das nossas relações. Vamos aprender a identificar o que está por trás dessas explosões e encontrar formas mais saudáveis de nos expressarmos.

Por que explodimos?

Explodir é uma reação humana, principalmente quando sentimos que estamos longe de atender às nossas necessidades. Muitas vezes, essas explosões são respostas automáticas, uma tentativa (geralmente trágica) de esvaziar uma dor interna e colocar para fora o que está nos incomodando. O problema é que essas reações muitas vezes nos distanciam do que realmente queremos, afastando-nos das pessoas que mais amamos.

Por exemplo:

Imagine uma sexta-feira, após uma semana exaustiva, cheia de pendências de trabalho e tarefas domésticas. Você faz um combinado simples com seus filhos, mas ele não é cumprido: seu filho entra em casa com os pés cheios de areia e ignora seu pedido de lavá-los. Nesse momento, o sangue ferve e você explode. A reação imediata pode até parecer um alívio, mas, no fundo, traz desconexão e remorso.

A raiva e a ponta do iceberg

A raiva é como a ponta de um iceberg. Por baixo dela, existem várias outras emoções e necessidades que não foram atendidas. Para evitar explodir no futuro, precisamos olhar para essas necessidades não atendidas e tentar compreender o que realmente está nos movendo naquele momento.

Sua vez de praticar:

Pense em algum momento no passado em que você explodiu e se pergunte:

1. **O que você estava tentando proteger ou cuidar com sua explosão?** No exemplo, o desejo era descanso, organização e empatia. Ao identificar essas necessidades, fica mais fácil entender o motivo por trás da raiva.
2. **O que não foi cuidado com a sua reação?** Nesse caso, o respeito pelo filho e a conexão que se deseja manter foram deixados de lado. Refletir sobre o que não foi cuidado nos ajuda a compreender o custo da explosão e a buscar formas de reparação.

Quando identificamos esses pontos, podemos trabalhar para criar mais compreensão e empatia, tanto com nós mesmos quanto com os outros.

"Explodir é uma tentativa de cuidar do que é importante para nós, mas muitas vezes traz mais desconexão do que alívio."

Reparação pós explosão

Após uma explosão, é importante buscar reparar a relação. Um exemplo é uma colega de trabalho que não entregou suas tarefas no prazo, levando a uma explosão e um e-mail reativo. Mais tarde, ao refletir, a pessoa percebeu que desejava compromisso e previsibilidade. Ao entender isso, foi possível enviar um novo e-mail, mais empático, buscando reconstruir a confiança na relação.

Para fechar essa conversa

Reconhecer que explodir é uma tentativa de cuidar de nossas necessidades é o primeiro passo para criar mudanças nas nossas reações automáticas.

Com a prática, podemos transformar esses momentos em oportunidades de expressar aqui que nos importa de maneira não violenta, encontrando e construindo caminhos de reparação.

Conta pra gente:

Pense em uma situação em que você explodiu e, em vez de apontar o dedo para o outro, elabore uma mensagem em que você fale sobre sua própria experiência e sentimentos. Como essa mudança poderia afetar a maneira como a outra pessoa recebe o que você está dizendo? Compartilhe nos comentários sua experiência ao fazer esse exercício e como isso pode transformar a sua forma de se comunicar.