

Influências internas

Transcrição

[00:00] Agora é hora de conhecermos um pouco da vida social do Rodrigo. Ele tem um primo que se chama Gustavo, que é engenheiro. Eles fazem muitas coisas juntos, porque tem vários interesses em comum, como por exemplo preparar churrasco, jogar futebol, planejar viagens juntos, etc.

[00:16] Tudo vai muito bem até que eles começam a falar sobre a questão financeira. Como engenheiro, ele tem várias possibilidades profissionais e sempre fala para o Rodrigo que é importante prestar atenção nisso, afinal de contas, ele tem uma família e planejar, oferecer o melhor faz parte dos ideais que eles têm.

[00:39] Tudo muito bem até que o Rodrigo escuta o primo dizer “você é um cara inteligente, mas precisa aprender a administrar melhor suas finanças”. O Rodrigo pensa que já está fazendo o melhor, mas como o feedback vem de alguém que ele conhece, ele começa a refletir sobre, pensando que gosta muito do primo, mas o primo insiste demais nessa questão.

[01:02] Basicamente, essa reação do Rodrigo aconteceu porque todos temos uma identidade. Ou seja, histórias que contamos sobre quem somos e o que esperamos. A partir do momento em que o Rodrigo começa a perceber ou sentir que o que ele está fazendo parece não ser o suficiente, essa identidade começa a se sentir ameaçada. E o Rodrigo trabalha arduamente para oferecer o melhor para a família, conforto, melhores condições de estudo para o filho.

[01:31] Quando ele escuta aquela frase do primo, isso o deixa bem incomodado. Nós muitas vezes temos uma reação parecida com a dele porque temos um alarme de segurança que é ativado. A consequência disso é que nossos mecanismos cerebrais de defesa entram em ação. Já começamos a pensar em alternativas. Muitas vezes a pessoa pode levar numa boa, concordar, ou se sentir desestabilizado, como no caso do Rodrigo.

[02:10] Nesse caso, passa um filme na mente dele. Ele está batalhando tanto, quer oferecer as melhores condições para a família, mas acha que está errando. Isso está relacionado com o gatilho de identidade, que na verdade não está relacionado nem com o feedback e nem com quem emitiu, mas sim como nós nos vemos naquela situação. Às vezes escutamos algo e já pensamos que o problema somos nós. Quando falamos que algo está relacionado com o eu, relacionamos isso com o gatilho de identidade.

[02:49] A partir do momento em que começamos a ter esses tipos de preocupações, várias coisas podem acontecer conosco. Nos sentimos estupefatos, ameaçados e até mesmo envergonhados. “Será que vou conseguir dar o melhor para minha família?”, “será que estou fazendo a coisa certa para conquistar isso?”.

[03:08] Perceba que o x da questão está no “será”. Coisas que já aconteceram já foram, não temos como mudá-las. A partir do momento em que algo já aconteceu, o “será” pode ter um peso muito forte para nós e nos deixar pensando no que poderia ser, mas não foi.

[03:28] Neste caso, o Rodrigo pode fazer esses questionamentos, mas sempre pensando para a frente. O que está por vir ele pode mudar, o que foi já passou.

[03:37] O “será” está relacionado com as nossas escolhas. Você já fez uma escolha hoje, no mínimo, tenho certeza. Você escolheu levantar ou dormir mais cinco minutos. Perceba que nossa vida é feita por escolhas. Somos resultados delas. O “será” é o importante agente que vai nos orientar nesse processo.

[03:58] A partir do momento em que o Rodrigo escutou aquele comentário do primo dele, se ele tem consciência de que não precisa se entregar ao gatilho de identidade, mas sim buscar uma alternativa diferente para lidar com ele, ele pode se perguntar “o que faço?”, e aí vem as ideias de soluções. Nos remete à ação, a partir do momento em que temos consciência de que o problema não está dentro de nós, mas que temos a oportunidade e a possibilidade de buscar outras alternativas, começamos a colocar as coisas em ação. E aí sim podemos agir melhor em relação ao feedback, porque se o Rodrigo não tivesse consciência de tudo isso que estamos conversando durante o curso ele poderia simplesmente ficar naquilo de “meu primo é legal, mas insiste tanto nisso” e nada ser mudado.

[05:00] Perceba a importância de conseguirmos lidar com o feedback de maneira melhor. Antigamente poderíamos reagir melhor porque não é fácil sermos criticados, mas se começarmos a ver as coisas por outra perspectiva, isso vai promover uma ação interna que vou realizar ações externas e vamos começar a observar as mudanças que podem ser sempre muito boas para todos que convivem conosco.