
THIAGO LOPES

As Conversas que Não Saem da Cabeça

*O que fazer quando você
não consegue fechar um diálogo*

POR

Thiago Lopes

*Terapeuta emocional
Especialista em Comunicação Não Violenta*

Sumário



— *Uma palavra antes de começar*

I Por que algumas conversas ficam presas dentro da gente

II Os cinco tipos de conversa que as pessoas mais carregam

III O custo silencioso de não fechar

IV O que funciona, o que não funciona, e o que só atrasa

V O Diálogo Reconstutivo — uma forma de fechar que não depende da outra pessoa

— *Um convite para você*

Uma palavra antes de começar



Se você está aqui, é porque tem uma conversa que não terminou.

Pode ter sido com alguém que ainda está na sua vida e que você vê toda semana, mas com quem nunca mais conseguiu falar daquilo de verdade. Pode ter sido com alguém que se foi, por escolha, por distância, ou pela morte. Pode ter sido uma frase que você engoliu, uma resposta que você não deu, uma pergunta que você nunca fez.

E ela continua aí. Repetindo na sua cabeça quando você está no trânsito, antes de dormir, no meio do banho. Você já elaborou trezentas versões do que diria. Já escreveu mensagem e apagou. Já dormiu chorando algumas vezes. E mesmo assim a conversa não saiu de você.

Eu queria começar te dizendo uma coisa simples.

Você não está sozinha. E você não é exagerada.

Nos últimos anos, atendi muitas pessoas que carregam diálogos parados há cinco, dez, vinte anos. Pessoas equilibradas, produtivas, queridas pelos outros. Por fora, vida normal. Por dentro, uma conversa que nunca chegou ao fim.

Esse pequeno livro é pra te explicar o que está acontecendo, por que isso dói tanto, e o que dá pra fazer mesmo quando a outra pessoa não está disponível, não está mais aqui, ou não merece mais um espaço na sua vida.

Lê com calma. Não precisa terminar hoje. Tem coisa aqui que talvez você precise pausar pra respirar. Tudo bem.

Eu estou do seu lado nessa leitura.

Thiago

CAPÍTULO

I

Por que algumas conversas ficam presas dentro da gente

Tem um detalhe que pouca gente percebe. A cabeça da gente não solta uma conversa enquanto ela não tem um fim emocional. Não basta o silêncio. Não basta o tempo passar. Não basta mudar de cidade, de emprego, de fase. Se uma conversa importante não foi fechada por dentro, ela continua aberta lá, esperando.

Eu vou te explicar do jeito que costumo explicar nas sessões.

Imagina que toda conversa importante é como uma porta. Quando ela termina bem, quando você sente que foi ouvida, que foi compreendida, que pôde dizer o que precisava, a porta fecha. Você pode até voltar a abrir depois, mas ela está fechada. A cabeça relaxa.

Agora imagina uma porta que ficou batendo no vento. Você está tentando dormir, trabalhar, viver, e ela continua batendo. Você até consegue ignorar por um tempo, mas no momento que a casa fica em silêncio, lá está ela de novo. Plac. Plac.

*Conversa não resolvida é isso. Uma porta
batendo dentro de você.*

E aqui vem a parte que eu acho mais importante. Você não fica presa nessa conversa porque é fraca, porque não superou, porque é remoente demais. Você fica presa porque uma parte de você ainda precisa de uma coisa que não chegou. Pode ser uma explicação. Pode ser um pedido de desculpa. Pode ser dizer aquilo que você engoliu. Pode ser entender o porquê. Pode ser simplesmente ser ouvida sem ser interrompida.

Enquanto essa necessidade não é atendida, o cérebro insiste. Ele traz a cena de volta, traz a frase, traz a sensação no corpo. Não é teimosia da sua cabeça. É um pedido. Ela está te avisando que tem assunto pendente.

A boa notícia é que esse pedido pode ser atendido. Nem sempre pela pessoa de fora. Mas pode.

E é disso que esse livro trata.



CAPÍTULO

II

Os cinco tipos de conversa que as pessoas mais carregam

Depois de muitas sessões, eu percebi que as conversas presas se repetem em padrões. Não são infinitas. São basicamente cinco. Talvez você reconheça a sua aqui.

A conversa com quem foi embora sem explicar.

Aquele relacionamento que terminou com mensagem fria, ou pior, sem mensagem nenhuma. O amigo que sumiu. O sócio que cortou contato. Você ficou com a pergunta na mão. O que foi que aconteceu. Por que. O que eu fiz. E a resposta nunca veio. Esse vazio de explicação é um dos mais difíceis de carregar, porque a gente passa a achar que precisa preencher sozinha, e na maioria das vezes a gente preenche com culpa.

A conversa com pai ou mãe que você nunca conseguiu ter.

A pessoa está ali. Você visita no domingo. Mas tem uma conversa que nunca aconteceu. Sobre o que ela fez, ou não fez, quando você era criança. Sobre o que você sentiu e nunca pôde dizer. Tem gente que carrega isso por décadas, sentando no almoço de família com um nó na garganta que ninguém vê.

A conversa com quem morreu.

Talvez a mais dolorida. Você não teve tempo. Ou teve tempo e não soube. Ou brigou e não fez as pazes. A pessoa se foi com a conversa em aberto, e agora parece que não tem mais como. Eu te garanto que tem.

A conversa com filho ou filha que cresceu.

A relação mudou e teve coisas que ficaram pelo caminho. Uma briga grande, um período difícil, uma escolha que magoou. Hoje vocês se falam, mas aquele assunto específico vocês não tocam. E pesa.

A conversa com você mesma.

Essa é a que mais surpreende as pessoas. Às vezes a conversa presa não é com outro alguém. É com a mulher que você era cinco anos atrás. Com a menina que você foi. Com a versão de você que aguentou tanta coisa e nunca foi reconhecida. Essa também precisa fechar.

Provavelmente uma dessas te tocou agora.

Marca essa página. A gente volta.

CAPÍTULO

III

O custo silencioso de não fechar

Eu queria que você prestasse atenção numa coisa. Conversa não resolvida não fica parada. Ela trabalha por dentro.

Eu já atendi mulheres com insônia de dez anos que descobriram, dentro de uma sessão, que o sono nunca mais foi o mesmo desde uma conversa que ficou em aberto com a mãe. Já atendi gente com ansiedade no peito que percebeu, depois de muito tempo, que aquele aperto começava sempre depois de visitar um certo familiar. Já atendi pessoas que não conseguiam se entregar num novo relacionamento e descobriram que a porta antiga ainda estava aberta, batendo.

*O corpo guarda
o que a gente não conversou.*

Eu vou te listar, com sinceridade, os custos mais comuns de uma conversa não fechada. Não pra te assustar. Pra te dar nome no que você talvez já esteja sentindo.

Cansaço sem motivo.

A cabeça gasta uma energia absurda mantendo essa porta aberta em segundo plano. Você acorda cansada e não sabe por que.

Dificuldade de confiar de novo.

Quando uma conversa ficou em aberto com alguém importante, a parte de você que confia fica em alerta com o próximo que chega.

Repetição.

Você se pega vivendo a mesma cena com pessoas diferentes. Outro homem que some. Outra amiga que magoa. Outro chefe que ignora. Não é coincidência. É a sua história tentando encontrar o final que não teve.

Irritação desproporcional.

Uma frase pequena de alguém atual te tira do sério, e você sabe que não é sobre aquela pessoa, é sobre outra que disse algo parecido há muito tempo.

Sensação de estar dividida.

Uma parte sua vive aqui, hoje. Outra parte continua naquela sala, naquela cena, naquele dia. E você se sente nunca inteira.

Se você reconheceu alguma dessas, respira.

Não é frescura sua. É consequência.

E tem o que fazer.

CAPÍTULO

IV

O que funciona, o que não funciona, e o que só atrasa

Antes de eu te apresentar o que funciona de verdade, eu preciso te falar do que a maioria das pessoas tenta primeiro. Porque eu mesmo já tentei tudo isso, e quase todo mundo que chega na minha sessão já passou por essas tentativas. Não tem nada de errado em ter tentado. Faz parte.

O que quase não funciona

Esperar a outra pessoa procurar você.

Eu sei que parece justo. Quem errou, procura. Quem foi embora, volta. Mas a verdade é que a maioria das pessoas que deixou uma conversa em aberto não vai voltar. Não porque você não importou. Porque elas também têm os próprios bloqueios. Esperar é entregar a chave da sua paz pra mão de quem já mostrou que não vai abrir.

Mandar um textão.

Funciona em raríssimos casos. Na maioria das vezes, ou a pessoa não responde, ou responde de um jeito que te machuca de novo, ou responde com uma versão que te tira mais perguntas do que respostas. Você sai pior do que entrou.

Conversar com amiga, com família, com terapeuta sobre o que aconteceu.

Isso ajuda, mas só até certo ponto. Você precisa contar a história. Mas contar a história não é o mesmo que viver o fechamento dela. Tem uma diferença gigante entre falar sobre a conversa e ter a conversa.

Tentar esquecer.

Não funciona. A cabeça não esquece o que ficou em aberto. Ela arquiva, mas não deleta.

O que ajuda de verdade

Escrever uma carta que você não vai mandar.

Isso tem efeito. Sentar e escrever tudo, sem editar, sem se preocupar com a forma. Não resolve sozinho, mas movimenta.

Rituais simbólicos.

Algumas pessoas precisam queimar a carta, jogar no mar, plantar uma árvore. Isso ajuda, principalmente em casos de luto.

Terapia tradicional.

Ajuda a entender, a contextualizar, a se cuidar.

E tem uma coisa que funciona de um jeito diferente

Que é poder, finalmente, ter a conversa.

Mesmo sem a outra pessoa.

É disso que eu vou te falar no próximo capítulo.

• • •

C A P Í T U L O

V

O Diálogo Reconstutivo

*Uma forma de fechar que não depende
da outra pessoa*

E u vou te contar como eu cheguei nesse trabalho.

Como Guarda Civil em Salvador, há quinze anos, eu vi muita coisa. Vi gente em momento de crise tentando dizer ao outro o que nunca conseguiu dizer antes. Vi mãe falando com filho na hora errada. Vi marido tentando explicar quando já era tarde. Aprendi cedo que conversa que não acontece no tempo certo vira peso pelo resto da vida.

Depois eu mergulhei na Comunicação Não Violenta, do Marshall Rosenberg. E ali eu entendi uma coisa que mudou tudo. Aquilo que a gente precisa, na maioria das vezes, não é da resposta da outra pessoa. É de ser ouvida. É de poder dizer tudo, do jeito que sente, sem ser interrompida, sem ser corrigida, sem ser julgada. E é de receber, na frente, alguém que entenda de verdade o que aquilo tudo significou pra você.

*Foi aí que nasceu o que eu chamo
de Diálogo Reconstutivo.*

Funciona assim. Numa sessão de noventa minutos, online, você me conta quem é a pessoa com quem você tem essa conversa parada. Pode ser um parceiro, um pai, uma mãe, um filho, um irmão, uma amiga. Pode ser uma pessoa que ainda está na sua vida. Pode ser alguém que se foi. Pode ser alguém que morreu.

Você me conta como essa pessoa fala. Os trejeitos. As frases que ela costumava dizer. O jeito que ela te olhava. O contexto da conversa que ficou em aberto.

E aí eu represento essa pessoa pra você.

Não como ator. Não como teatro. Eu uso a Comunicação Não Violenta pra ser, ali, alguém capaz de te escutar de verdade no lugar daquela pessoa. Pra fazer as perguntas que ela talvez não fizesse. Pra ouvir o que ela talvez nunca ouviu. Pra responder com a presença que talvez você nunca tenha recebido.

Você fala tudo. Tudo mesmo. O que engoliu, o que doeu, o que ainda dói, o que você gostaria de ter perguntado. E recebe escuta. Recebe presença. Recebe espaço.

O que acontece dentro da pessoa, em noventa minutos, é difícil de explicar antes de viver. As mulheres que passam por isso costumam me dizer a mesma coisa no final.

*"Eu não sabia que era isso
que estava me faltando."*

A conversa não precisa mais ser tida com a pessoa de fora. Porque ela aconteceu dentro de você.

E a porta, finalmente, fecha.

• • •

U M C O N V I T E

Para você

Se você chegou até aqui, é porque alguma coisa nesse livro te tocou. Talvez você tenha reconhecido a sua história em um dos cinco tipos de conversa. Talvez tenha entendido, pela primeira vez, por que aquilo ainda pesa em você. Talvez já saiba exatamente com quem é a conversa que precisa fechar.

*Eu queria te convidar para uma Sessão
de Diálogo Reconstructivo comigo.*

São noventa minutos, online, só você e eu. Você me conta quem é essa pessoa. Eu represento ela com tudo que aprendi em quinze anos de escuta humana e na Comunicação Não Violenta. Você fala o que precisa falar. E sai da sessão com a sensação de quem finalmente conseguiu pousar uma coisa que estava carregando há tempo demais.

INVESTIMENTO

R\$ 197

*Em uma única sessão.
A maioria das pessoas precisa de uma só.*

AGENDE PELO WHATSAPP

wa.me/message/QGP4CDTIODLWI1

*Me manda uma mensagem dizendo
que leu o livro. Eu mesmo te respondo.*

*Acompanhe meu trabalho no Instagram
@thiagolopes.dialogo*

*Você não precisa carregar essa conversa pra sempre.
Tem outro jeito. E ele depende muito mais de você
do que da pessoa do outro lado.*

Quando estiver pronta, eu estou aqui.

Thiago

As Conversas que Não Saem da Cabeça