ESPELHAMENTO PROBLEMÁTICO E A PUNIÇÃO ALHEIA

Em todas as fases da nossa vida lidar com os próprios problemas emocionais é cada vez mais difícil, sejam com problemas infringidos por outras pessoas ou criados por nós mesmo, porém, o problema emocional mais injusto é o espelhamento, ou seja, ver o próprio reflexo em outras pessoas, ver ou achar que vê os seus defeitos nos que estão a nossa volta, imagine-se de frente ao espelho olhando cada detalhe do seu corpo, cada falha, cada espinha, cada pelo, cada mentira, cada falsidade, cada soberba, cada gula, e assim por diante, autoanalisar-se assim pode até ser prejudicial e danoso para seu sistema emocional, mas enxergar os seus defeitos em outras pessoas, ou achar que enxerga esses defeitos é ainda pior.

Como exemplo clássico podemos citar a mãe que fuma escondido dos filhos e quando pega o primogênito fumando lhe aplica um sermão imenso e até castigos físicos, obviamente desproporcional ao tamanho do comportamento dele, pois como sempre diziam: “Faça o que eu digo, não faça o que eu faço.”, será sábio esse provérbio? Claro que não, pois o ser humano aprende com maestria com exemplos e não por reprimendas, principalmente aquelas que vem de pessoas que não podem usar a sí mesmos como exemplo da atitude.

Mas e quando esse espelhamento é de um problema apenas meu e que o outro não tem? Pergunta difícil né, mas isso acontece e muito, como o marido que trai a esposa e a acusa de traição, ou a esposa que não para em casa mas acusa o marido de deixa-la só, por isso prestar atenção nos próprios defeitos é importante para que possamos ser justos com aqueles que nos rodeiam e não os sobrecarreguemos com os NOSSOS defeitos, todo comportamento é moldável inclusive o nosso, e todos podemos mudar como seres humanos no tipo de ação mais prejudicial para todos, que é a ação da retaliação e da resiliência, é extremamente comum em qualquer discussão já irmos logo apontando os defeitos da pessoa, mesmo que isso não tenha nada a ver com a discussão, como exemplo o marido discutindo com a esposa pelo dispêndio excessivo nas compras do mês e ela logo retalia dizendo que ele não lhe dá a devida atenção, ou que perde muito tempo jogando bola com os amigos, ou que ele esqueceu o aniversário de 2 meses de namoro, e assim por diante, na hora de retaliar qualquer motivo é motivo, desde a tampa da pasta de dente até as supostas traições que só existem na mente frutífera do cônjuge.

O espelhamento vai além da ação de retaliação, mas também vai a ação do julgamento, e é ai que mora o perigo, eu julgar os outros pelos defeitos que EU tenho, isso pode ser o ponto de partida para sérias brigas e crises de relacionamento, seja conjugal, fraternal, e até profissional. Infelizmente é comum no ambiente laboral ouvirmos: “Meu chefe trai a esposa”, “Minha chefe fala demais”, “Minha colega não dá atenção pro marido”, “Meu colega esquece que tem família e quer viver uma vida de solteiro”, estes são comentários julgadores que visam plantar a discórdia e promover o ódio nas relações, mas porque fazemos isso? É simples, porque queremos mentalmente nivelar os outros com os nossos problemas, é como afirmar “NÃO QUERO QUE NINGUÉM SEJA SUPERIOR A MIM”, então eu coloco nos outros o defeito que eu tenho para que sejamos iguais. Então, para combater o espelhamento temos que procurar ver o melhor lado de cada um, e praticar a resiliência, tentando não responder a provocações e a comentários maldosos e que não levam a nada e colocam a sua saúde emocional em risco.

JORGE AUGUSTO MONTEIRO CARRIÇA

Professor, jornalista, e estudioso da mente humana.