

## As mochilas que carregamos

O ser humano caminha pelo mundo sempre em fila indiana. Carrega em sua jornada duas mochilas, uma na frente e uma em suas costas. Na da frente leva suas virtudes e qualidades e mantém seus olhos atentos a elas, na das costas leva seus defeitos e dificuldades. Carrega suas virtudes bem próximo ao peito, enquanto observa os defeitos e dificuldades do outro a sua frente, sem se dar conta que aquele que vem atrás, pensa o mesmo dele.

Essas mochilas fazem parte de nós. Durante nosso desenvolvimento emocional alimentamos nossas mochilas com nossos conhecimentos e desconhecimentos de nós mesmos. As confirmações e desconfirmações às quais somos submetidos todo o tempo, vão carregando-as, ora a da frente, ora a de trás. Elas são responsáveis, entre outras coisas, por nossa autopercepção, segurança interna e auto-estima que influenciam e moldam nossas propostas de relação.

Realmente trazemos dentro de nós esta difícil equação.

Como nos relacionarmos de forma positiva e saudável, sem enaltecermos demasiadamente as nossas qualidades, negá-las ou envergonhar-se delas? A busca pela saúde emocional, nos leva a andar simplesmente, ora lado a lado, ora em nossa velha fila indiana, ora alternadamente, buscando relações simétricas e algumas vezes complementares, mas tentando olhar e aceitar nossas diferenças e similaridades que regem a intensidade do ser humano.

Quanto às dificuldades e defeitos, continuaremos a observá-los e a carrega-los, mesmo que andemos lado a lado. Precisamos de nossas mochilas traseiras para contrabalançar o peso que carregamos, mantendo nossas costas eretas e retas. Quando valorizamos demais nossas virtudes e nos cegamos aos nossos defeitos, tornamos nossa mochila da frente muito pesada o que obriga nosso corpo a dobrar-se para a frente e impede que vejamos com clareza nosso objetivo. Como consequência, passamos a observar e a valorizar atentamente cada pedra de nosso caminho, já que estamos totalmente inclinados e com nossa atenção voltada às pedras. Estas seriam comparadas aos sentimentos de inveja que atraímos para nós.

Se carregarmos demais nossa mochila das costas, exacerbando nossos defeitos e dificuldades, forçamo-nos a olhar para o céu, buscando um ideal, uma perfeição. Como resultado nos cegamos com o excesso de luz, perdendo o referencial de quem somos e do que é possível e desejado, e ficamos apenas com a lembrança de quem gostaríamos de não ser (nós mesmos). A insatisfação nos torna rígidos e exigentes, donos de uma autocrítica implacável e na maioria das vezes surge uma imensa solidão como resultado,.

Engana-se aquele que acredita que a saída está em negar a mochila das costas, pois não temos como descartá-la, ela faz parte de nós. Engana-se também quem acredita que a solução seja completar a mochila da frente, pois ela se tornará pesada demais e o resultado já conhecemos. Talvez a saída esteja no entendimento que temos sobre o conteúdo de nossas mochilas, as duas faces de tudo, bom e mal intercalados e complementares. Aprender com nossos defeitos e dificuldades, conhecendo-os primeiramente, ou seja, passando-os da mochila de trás para a da frente, transformando-os em características e aceitando o seu lado positivo, é o movimento essencial da psicoterapia e do autoconhecimento. No começo pode tratar-se de uma jornada difícil, pois alguns passos parecem mais cansados e pesados, mas aprimorando nosso processo descobrimos que o que entendíamos como defeitos são velhos e conhecidos resultados presentes em muitos de nossa fila indiana.

