



A INCAPACIDADE DE ACEITAR O MUNDO COMO ELE É

por António Roberto Soares

Todo o comportamento humano decorre da concepção que nós temos da realidade e nessa realidade existem dois pólos bastante distintos: aquilo que nós somos e aquilo que nos cerca. Nossa postura na vida depende do modo como estabelecemos essa relação: a relação entre nós e os outros, entre nós e os membros da nossa família, entre nós e outros membros da sociedade, entre nós e as coisas, entre nós e o trabalho, entre nós e a realidade externa. A nossa maneira de sentir e de viver depende de como cada um de nós interioriza a relação entre essas duas partes da realidade. E uma das formas que aprendemos de nos relacionarmos com os outros é a postura que designamos por vítima.

O que é a vítima? A vítima é a pessoa que se sente inferior à realidade, é a pessoa que se sente esmagada pelo mundo externo, é a pessoa que se sente desgraçada face aos acontecimentos, é aquela que se acostuma a ver a realidade apenas em seus aspectos negativos. Ela sempre sabe o que não deve, o que não pode, o que não dá certo. Ela consegue ver apenas a sombra da realidade, paralelo a uma incrível capacidade para diagnosticar os problemas existentes. Há nela uma incapacidade estrutural de procurar o caminho das soluções e, neste sentido, ela transfere os seus problemas para os outros; transfere para as circunstâncias, para o mundo exterior, a responsabilidade do que está lhe acontecendo. Esta é a postura da justificativa. Justificar-se é o sinal de que não queremos mudar. Para não assumirmos o erro, justificamo-nos, ou seja, transformamos o que está errado em injusto e, de justificativa em justificativa, paralisamo-nos, impedimo-nos de crescer.

A vítima é incompetente na sua relação com o mundo externo. Enquanto colocarmos a responsabilidade total dos nossos problemas em outras pessoas e circunstâncias, tiraremos de nós mesmos a possibilidade de crescimento. Em vez disso, vamos procurar mudar as outras pessoas.

Este tipo de postura provém do sentimento de solidão. É quando não percebemos que somos responsáveis pela nossa própria vida, por seus altos e baixos, seu bem e seu mal, suas alegrias e tristezas; é quando a nossa felicidade se torna dependente da maneira como os outros agem. E como as pessoas não agem segundo nosso padrão, sentimo-nos infelizes e sofredores. Realmente, a melhor maneira de sermos infelizes é acreditarmos que é à outra pessoa que compete nos dar felicidade e, assim, mascaramos a nossa própria vida frente aos nossos problemas.

A postura de vítima é a máscara que usamos para não assumirmos a realidade difícil, quando ela se apresenta. É a falta de vontade de crescer, de mudar,



escondida sob a capa da aparição externa. Essa é uma das maiores ilusões da nossa vida: desejarmos transferir para a realidade que não nos pertence, sobre a qual não possuímos nenhum controle, as deficiências da parte que nos cabe. Toda relação humana é bilateral: nós e a sociedade, nós e a família, nós e o que nos cerca. O maior mal que fazemos a nós próprios é usarmos as limitações de outras pessoas do nosso relacionamento para não aceitarmos a nossa própria parte negativa.

Assim, usamos o sistema como bode expiatório para a nossa acomodação no sofrimento.

A vítima é a pessoa que transformou sua vida numa grande reclamação. Seu modo de agir e de estar no mundo é sempre uma forma queixosa, opção que é mais cômoda do que fazer algo para resolver os problemas. A vítima usa o próprio sofrimento para controlar o sentimento alheio; ela se coloca como dominada, como fraca, para dominar o sentimento das outras pessoas.

O que mais caracteriza a vítima é a sua falta de vontade de crescer. Sofrendo de uma doença chamada perfeccionismo, que é a não aceitação dos erros humanos, a intolerância com a imperfeição humana, a vítima desiste do próprio crescimento. Ela se tortura com a idéia perfeccionista, com a imagem de como deveria ser, e tortura também os outros relativamente àquilo que as outras pessoas deveriam ser. Há na vítima uma tentativa de enquadrar o mundo no modelo ideal que ela própria criou, e sempre que temos um modelo ideal na cabeça é para evitarmos entrar em contacto com a realidade.

A vítima não se relaciona com as pessoas aceitando-as como são, mas da maneira que ela gostaria que fossem. É comum querermos que os outros sejam aquilo que não estamos conseguindo ser, desejar que o filho, a mulher e o amigo sejam o que nós não somos.

Colocar-se como vítima é uma forma de se negar na relação humana. Por esta postura, não estamos presentes, não valemos nada, somos meros objetos da situação. Querendo ser o todo, colocamo-nos na situação de sermos nada. Todavia, as dificuldades e limitações do mundo externo são apenas um desafio ao nosso desenvolvimento, se assumirmos o nosso espaço e estivermos presentes.

Assim, quanto pior for um doente, tanto mais competente deve ser o médico; quanto pior for um aluno, mais competente deve ser o professor. Assim também, quanto pior for o sistema ou a sociedade que nos cerca, mais competentes devemos ser com pessoas que fazem parte desta sociedade; quanto pior for nosso filho, mais competentes devemos ser como pai ou mãe; quanto pior for a nossa mulher, mais competentes devemos ser como marido; quanto pior for nosso marido, mais competentes devemos ser como esposa, e assim por diante. Desta forma, colocamo-nos em posição de buscar o crescimento e tomamos a deficiência alheia como incentivo para nossas mudanças existenciais. Só podemos crescer naquilo que nós somos, naquilo que nos pertence. Todos nós temos parte da responsabilidade naquilo que está ocorrendo. Não raras vezes, atribuímos à sociedade atual, ao mundo, a causa de nossas atribuições e problemas. Talvez seja esta a mais comum das posturas da vítima: generalizar para não resolver.

Os problemas da nossa vida só podem ser resolvidos em concreto, em particular. Dizer "em particular. Dizer, por exemplo, que somos pressionados pela sociedade a levar uma vida que não nos satisfaz, é colocar o problema de maneira insolúvel. Todavia, perguntar a nós mesmos quais são as pessoas que concretamente estão nos pressionando para fazer o que nos desagrada, pode ajudar a trazer uma



solução. Só podemos lidar com a sociedade em termos concretos, palpáveis. Conforme nos relacionamos com cada pessoa, em cada lugar, em cada momento, estamos nos relacionando com a sociedade, porque cada pessoa específica, num determinado lugar e momento, é a sociedade para nós naquela hora. Generalizamos para não solucionarmos, e como tudo aquilo que nos acontece está vinculado à realidade, todas as vezes que quisermos encontrar desculpas para nós basta olhar a imperfeição externa.

Colocar-se como vítima é economizar coragem para assumir a limitação humana, é não querer entender que a morte antecede a vida, que a semente morre antes de nascer, que a noite antecede o dia.

A vítima transforma as dificuldades em conflito, a sua vida num beco sem saída. Ser vítima é querer fugir da realidade, do erro, da imperfeição, dos limites humanos. Todas as evidências da nossa vida demonstram que o erro existe, existe em nós, nos outros e no mundo. Neurótica é a pessoa que não quer ver o óbvio.

Crê que se o mundo não fosse do jeito que é, se sua esposa não fosse do jeito que é, se seus filhos não fossem do jeito que são, se o seu marido fosse diferente, ela estaria bem, porque ela, a vítima, é boa, os outros é que têm deficiências, apenas os outros têm que mudar.

A esse jogo chama-se o "Jogo da Infelicidade". A vítima é uma pessoa que sofre e gosta de fazer os outros sofrerem com o sofrimento dela, é a pessoa que usa suas dificuldades físicas, afetiva, financeiras, conjugais, profissionais, não para crescer, mas para permanecer nelas e, a partir disso, fazer chantagem emocional com as outras pessoas.

A vítima é a pessoa que ainda não se perdoou por não ser perfeita e transformou o sofrimento num modo de ser, num modo de se relacionar com o mundo. É como se olhasse para a luz e dissesse: "Que pena que tenha a sombra...", é como se olhasse para a vida e dissesse: "Que pena que haja a morte...", é como se olhasse para o sim e dissesse: "Que pena que haja o não...". E se nega a admitir que a luz e a sombra são faces de uma mesma moeda, que a vida é feita de vales e de montanhas.

Não são as circunstâncias que nos oprimem, mas, sim, a maneira como nos posicionamos diante delas, porque nas mesmas circunstâncias em que uns procuram o caminho do crescimento, outros procuram o caminho da loucura, da alienação. As circunstâncias são as mesmas, o que muda é a disposição para o alvorecer e para o desabrochar, ou para murchar e fenecer."

A Vida Te trata como Tu Te tratas!

Antônio Roberto Soares é psicólogo site do autor: <http://www.antoniorobertosoaes.com.br>.