

02 de abril

DISTORÇÕES DO PASSADO

Irmãos, quanto a mim, não julgo havê-lo alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficam para trás e avançando para as que estão diante de mim, prossigo para o alvo, para o prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus. Filipenses 3:13, 14

No mundo atual, muitos sofrem não pelas coisas que de fato aconteceram, mas pelas narrativas criadas sobre seu passado. Essas narrativas não são “mentiras claras”, mas distorções da verdade que os aprisionam em uma versão na qual eles mesmos acreditam. Muitas vezes, somos apenas atores representando papéis que outros escreveram para nós.

Alguns, por terem ouvido repetidamente que eram imprestáveis, tornaram-se assim. De tanto se sentirem rejeitados, tornaram-se insensíveis. De tanto se sentirem odiados, tornaram-se odiosos. É quase impossível esquecer um passado ruim, mas saiba que existem ferramentas para aprender a lidar com ele.

Seria útil lembrar que nossa vida não é determinada pelo que nos aconteceu, mas, sim, pela forma como narramos o que ocorreu. Dizem que toda história tem três lados: o meu, o do outro e a verdade. Isso também se aplica a algumas experiências passadas. Não estou dizendo que você está mentindo ao contar sua dor, mas que pode estar preso a uma narrativa incompleta que não lhe oferece a consciência dos bastidores do que lhe magoou.

Entender as razões da agressividade de seu pai não justifica o que ele fez, mas ajuda a lidar com isso. Você pode deixar de vê-lo como agressor apenas para reconhecer nele a vítima de outras violências, as quais ele simplesmente replicou em você. Essa consciência pode nos impedir de repetir os padrões de neuroses. Afinal, muitas crises de hoje são repetições de traumas passados, formando um ciclo doentio que leva muitos a reproduzir o contexto doméstico que mais os feriu na infância.

Portanto, seria interessante praticar o exercício de inundar nossa mente com memórias boas que possam combater as memórias ruins. Substitua o “tornei-me insensível por causa de minha mãe” pelo “tornei-me sensível às crianças que têm um histórico semelhante ao meu”. Acredite: o bem dispensado a outros pode ser terapêutico para seus próprios problemas emocionais. Isso está longe de ser todo o processo da cura, mas pode ser o começo dele.