



Episódio 59

Você não é quem você pensa que é

Já aconteceu contigo alguma vez de alguém numa discussão falar: “Você sabe com quem está falando?” Quem sabe você parou e pensou: Eu não faço ideia de quem você seja, por que você está fazendo isso? Na verdade, acho que em algum momento todo mundo já passou por isso. Agora o mais interessante é que às vezes, nem mesmo essas pessoas sabem quem elas realmente são. E você, sabe quem você realmente é?

Por que falar sobre isso?

Esse pode parecer um assunto desconexo para um podcast sobre missão. Mas vale a pena tomarmos um tempo para refletir quem realmente somos. Não vou mentir, não é uma pergunta fácil de responder. Quem sabe você nunca parou para pensar nisso de uma forma mais profunda ou está justamente no momento de crise procurando entender quem você é.

Às vezes a gente sabe o que gosta ou não, até confundimos nossa profissão com quem somos. Porque quando nos perguntam: “E aí, o que você faz/estuda?” Entendemos que falar esse tipo de informação define quem somos, mas na verdade é algo muito mais profundo do que simplesmente nossa formação ou atividade remunerada.

Quantos de nós não caminha a vida toda carregando uma série de estereótipos e questões que não paramos para questionar se isso não esconde quem somos. Às vezes, até quando recebemos muitos rótulos na vida, nos tornamos até uma outra pessoa porque

agora ficamos no modo defensivo. Começamos a ter uma imagem distorcida de quem somos porque já não sabemos se somos o que todo mundo vê em nós, se somos outra coisa, ou se o que pensamos que somos e ninguém vê é nada mais que uma projeção (ou seja, o que gostaríamos de ser). E tudo vira uma farofa, sabe? Porque você nem consegue entender qual é a sua real identidade.

Sim, isso acontece com todo mundo

Isso acontece com todos em diferentes fases da vida. Por exemplo, já falei algumas vezes em vídeos ou episódios do podcast e uma amiga minha até me escreveu um dia: “Eu queria saber o que é esse rótulo que você já citou mais de uma vez que você recebeu”.

Vocês já devem imaginar que eu sempre fui vista como nerd na infância por estar sempre quieta lendo. Eu mesma não me via como inteligente porque sempre pensei diferente dos professores na escola e ouvi de alguns deles “O seu jeito tá errado porque não foi assim que ensinei”. Eu não via sentido nessa frase, principalmente em matemática. Me lembro até hoje que tive uma professora que não aceitava os cálculos que eu fazia mesmo chegando ao resultado correto. Outra coisa que eu fazia na saída de uma sala para outra era ler e andar ao mesmo tempo porque não queria ter as interações sociais naquele período.

Eu estou contando isso por uma razão muito simples: eu não me importava de ser chamada ou tratada como nerd, mas algo que sempre me incomodou na adolescência e começo da idade adulta era ser tachada de antissocial. Hoje em dia é muito comum falar sobre ser extrovertido ou introvertido. Mas naquela época, ou você era extrovertido ou antissocial. E eu não sabia se eu era mesmo aquilo ou se devia tentar ser mais engraçada, faladeira. Acho que por causa disso pedi a Deus o dom de falar em público porque talvez tenha sido minha projeção de não querer ser antissocial. Mas isso gerava uma resposta em mim que, de novo, distorcia quem eu era realmente e ficava na defensiva de querer me defender, discutir, tudo para mostrar que eu não era isso.

E o que isso tem a ver comigo?

Quem sabe você já está se reconhecendo nas questões dos rótulos e como viramos outra pessoa, mas tem outro ponto que afeta muito nossa autoimagem que é a **resposta aos nossos traumas**.

Durante nossa infância e adolescência passamos por situações traumáticas e começamos a carregar outras bagagens gerando distorções e nos distanciando ainda mais de quem somos por não ter lidado com esses traumas de forma adequada.

Ainda por cima tem as influências negativas ao nosso redor que, claro, vai nos transformar em outra coisa. Não adianta achar que colocar uma planta linda perto de um esgoto vai mantê-la perfeita como ela era, isso vai agir sim na planta.

Agora o curioso, é que embora se saiba que um contexto ruim vai gerar uma série de distorções numa pessoa, acabamos não percebendo isso em nós mesmos ou no outro. Existe um conceito na psicologia que acho fascinante que chama **Erro Fundamental de Atribuição**. Isso quer dizer que normalmente percebemos com mais facilidade fatores internos como a personalidade da pessoa, e por outro lado temos a tendência de subestimar o impacto que o contexto externo tem na nossa vida ou dos outros.

Um exemplo muito clássico disso é que achamos que uma pessoa é como a vemos em uma certa situação. Como uma mulher que tem uma posição mais alta numa empresa, por ter uma voz ativa na tomada de decisões, gera uma falácia de perder a feminilidade, etc. Atribuímos aquela característica que vemos naquele contexto como sendo a pessoa e aí formamos toda uma imagem distorcida.

O pior é que quando alguém tem o contato com essa pessoa em dois cenários diferentes pode pensar que é falsa, duas caras, porque no trabalho é de um jeito e com família e amigos, outro. E não paramos para pensar que isso é um desrespeito para com aquela pessoa, sem considerarmos que somos seres diferentes em contextos diferentes, e se estamos num local tóxico vamos nos tornar uma pessoa negativa, desagradável e tóxica de alguma forma.

E na vida do missionário?

Isso mexe demais com missionários em duas questões principais:

1. **“Crise de identidade”**: Muitos missionários quando começam a entrar mais a fundo na missão se deparam com essa crise, que na verdade é mais um reconhecimento/reflexão de quem está fora do seu contexto original. A pessoa começa a se questionar se ela é o que ela foi rotulada na infância, ou se essas características são uma resposta aos traumas ou se é uma resposta ao contexto que está vivendo. Isso normalmente acontece no meio do processo de choque cultural e pode gerar muita carga para o missionário.
2. **O poder do contexto**: As vezes não percebemos o quanto o contexto está afetando nossa saúde emocional, mas acima de tudo nossa autoimagem. De quando começamos a questionar: “Poxa, quem sou eu nesse cenário tão confuso que estou vivendo?”

O que posso fazer então?

Tenho me preocupado muito com missionários que acompanho na questão de estar inserido totalmente num contexto tóxico, que está fazendo mal, se sentindo sobrecarregando e a pessoa achar que deve continuar. Existem casos e casos, mas de toda forma é preciso fazer a reflexão do que essa situação está causando em você. Você está feliz com o que está se tornando nesse processo? Se não está, precisa fazer uma análise para ver o que pode ser feito.

Você pode perceber que esteja passando por isso mas não sabe o que fazer a partir de agora. A primeira coisa que te recomendo fortemente é:

Tire tempo longe de suas atividades em algum outro espaço para refletir sobre o que está acontecendo em sua vida e para poder separar quem é você de quais são os rótulos/projeções colocados sobre você.

E às vezes vale a pena fazer isso no papel mesmo, separando cada um, o que você é, e o que tem sido projetado. Depois dessa análise é importante observar quais são as situações em que vem à

tona o que você está sendo rotulado ou quais são as projeções que estão sendo feitas, e quais os momentos que você é realmente você.

Porque se você está vivendo predominantemente num cenário de trauma, ambiente negativo ou de rótulos que colocam em você, sua saúde emocional não vai aguentar por muito mais tempo. Por outro lado se você está vendo que existe a possibilidade de focar o seu trabalho pelo viés de quem você verdadeiramente é, recomendo que faça isso de todo coração.

*É preciso ter qualidade de vida no local de trabalho
para darmos nosso melhor.*

Vale lembrar que é importante saber se você efetivamente sabe quem você é e o que você tem carregado nesse processo todo de formação de sua identidade. É essencial descobrir o que você tem para oferecer, o que se identifica ou se carregou algumas cargas e características como projeção (suas ou dos outros).

Agora está nas suas mãos

Esse processo de análise e descoberta pode ser desafiador no começo, mas o ideal é buscar um aconselhamento terapêutico, porque isso pode ser um processo muito mais profundo do que você imagina. Mesmo que seja o caso de reorganizar a situação, esteja aberto à possibilidade de conversar com um profissional. Pode ser que vocês esteja relutante de procurar uma ajuda especializada, mas pode ser extremamente benéfico.

Você não está sozinho nesse sentimento, mas precisa ser o primeiro a dar o passo de começar a se conhecer e refletir quem você é e a situação na qual está inserido.