



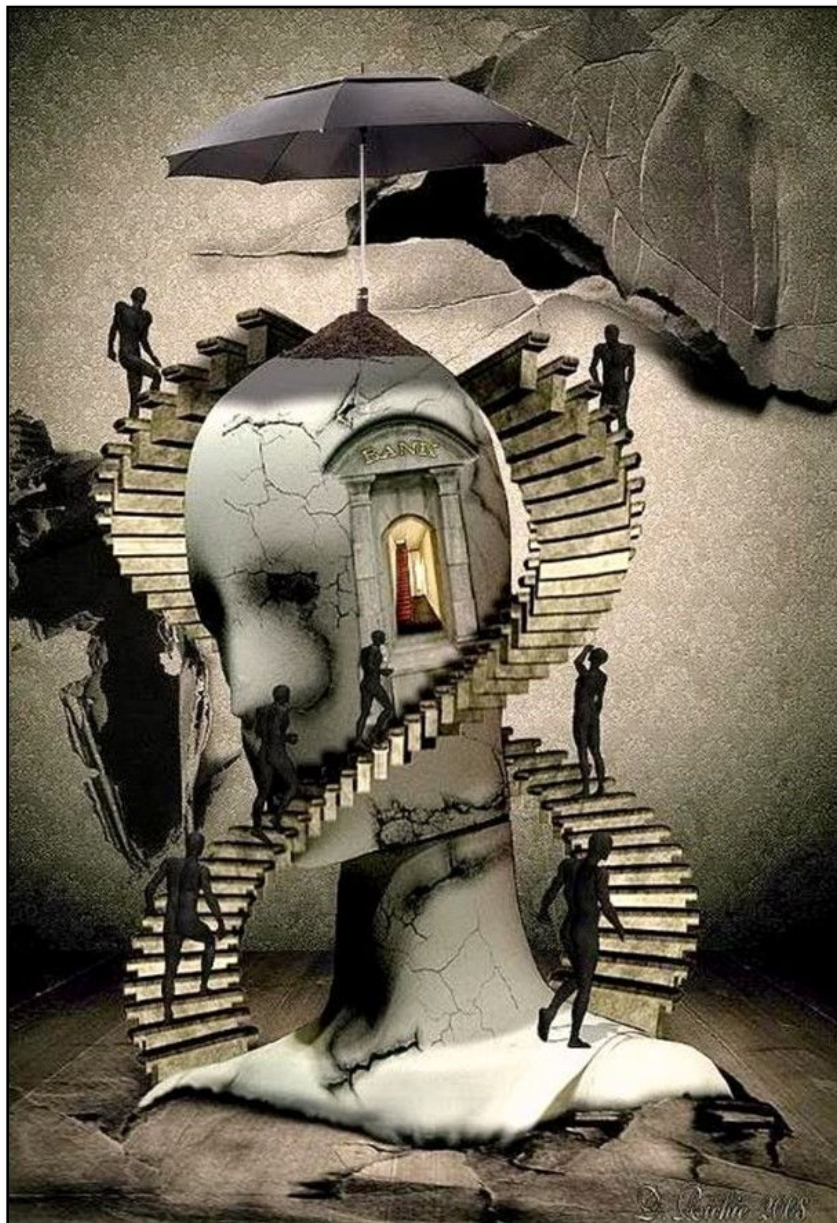
Diz-me o que pensas dos outros e dir-te-ei quem és

A forma como vemos os outros pode dizer muito sobre o nosso próprio carácter e personalidade. De acordo com o *Journal of Personality and Social Psychology*, as pessoas que veem os outros como pessoas honestas, agradáveis e estáveis sentem-se mais realizadas. Por outro lado, aqueles que têm opiniões negativas dos seus pares têm mais tendência para serem pessoas antissociais, narcisistas e desagradáveis.

O estudo relatado nesta publicação também provou que as pessoas que veem de forma positiva os que lhes são mais queridos têm menos probabilidades de sofrer de depressão e de ansiedade. Inversamente, as pessoas que são excessivamente críticas em relação aos outros são mais propensas a ter distúrbios de personalidade, mais concretamente, transtornos paranoicos ou antissociais.

O transtorno da personalidade paranoica caracteriza-se por um padrão generalizado de suspeita em relação aos outros, com uma forte tendência para interpretar as intenções alheias como malévolas. Assim, mensagens neutras ou positivas são interpretadas como insultos, provocações e depreciações, entre outros. Uma pessoa paranoica fará sempre a leitura mais negativa das atitudes e intenções de que é alvo.

Contudo, mesmo sem sofrer deste tipo de transtorno, há muitas pessoas que criticam tudo e todos constantemente, assim como há sempre alguém que pensa que o mundo está cheio de pessoas más.



Não vemos as coisas como são, vemos-las como somos.

Immanuel Kant



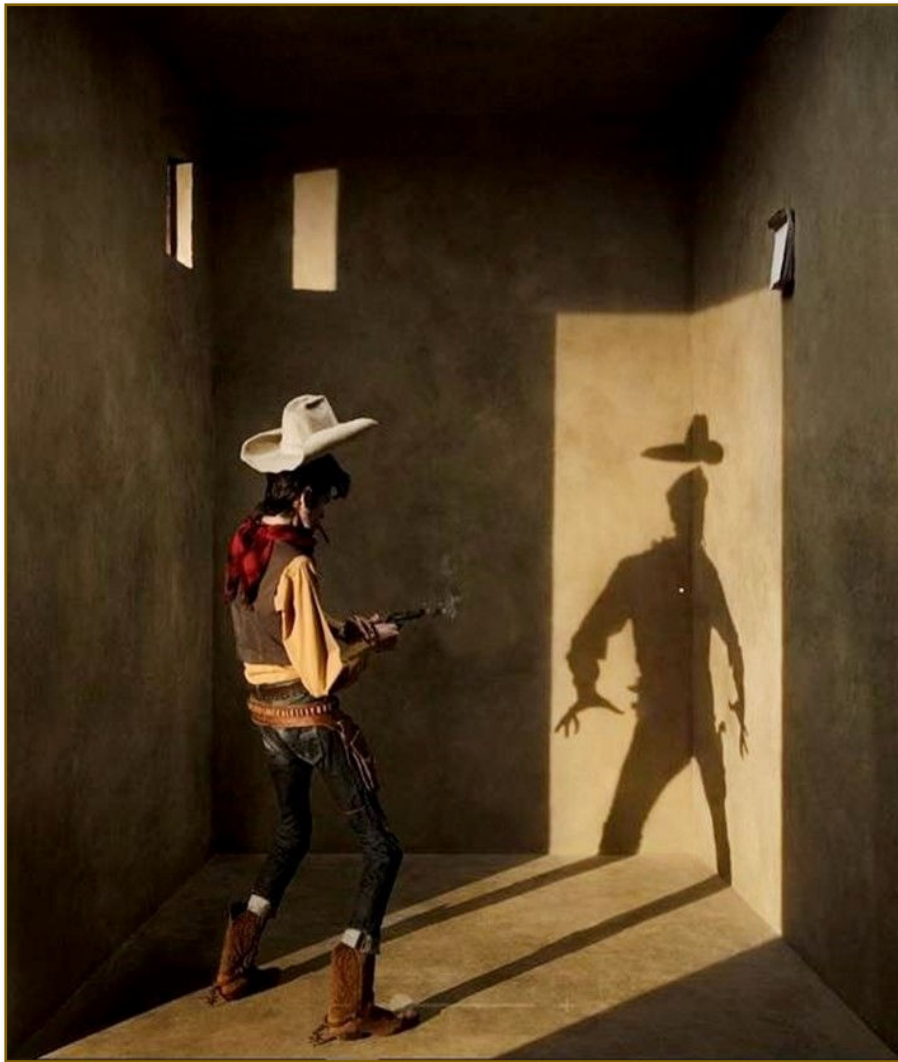
Todos somos espelhos

O mundo que nos rodeia age como um espelho da nossa mente, no qual vemos refletidas diferentes qualidades ou aspectos do nosso próprio ser. Quando vemos algo que não nos agrada em alguém e experimentamos um sentimento de rejeição, é muito provável que esse aspecto de que não gostamos exista também dentro de nós. Além disso, esse sentimento de rejeição pode ser também um reflexo da rejeição que nós próprios sentimos em relação a esse nosso traço de caráter.

Também pode acontecer que o nosso inconsciente, coadjuvado por essa projeção, nos leve a pensar que o “defeito” só existe naquela pessoa. A projeção psicológica é um mecanismo de defesa através do qual uma pessoa atribui aos outros sentimentos, pensamentos ou impulsos que considera inaceitáveis, e que nega que existam dentro de si própria.

Este mecanismo é desencadeado por situações de conflito emocional, ou quando nos sentimos ameaçados interna ou externamente. Assim, para aliviar o nosso desconforto interior, atribuímos a algo exterior a nós próprios tudo aquilo que rejeitamos. Ao mover estes conteúdos ameaçadores para fora de nós, a nossa mente irá tentar combatê-los no mundo exterior, isentando-se a si própria de qualquer culpa.

A projeção psicológica é um mecanismo de defesa mental, através do qual o sujeito atribui as suas próprias virtudes e defeitos a outras pessoas. Assim, muito do que o perturba nas outras pessoas não passa de projeção.



O mundo interior tem tendência para emprestar ao mundo exterior as suas próprias características. Por exemplo, se nos sentirmos felizes, o mais certo é vermos o mundo com otimismo e alegria, e podermos dizer algo como: "Hoje está um belo dia!" E é claro que o dia pode nem estar muito bonito, e sermos nós que fazemos sobressair essa qualidade subjetiva.

A maior parte das vezes, aquilo que não resolvemos dentro de nós próprios são as coisas que mais nos custa aceitar nos outros. Se tivéssemos resolvido esses conflitos interiores, estes nunca se teriam transformado em problemas crónicos. Se aceitarmos os nossos problemas e meditarmos sobre eles, poderemos conhecer-nos melhor a nós próprios. Essa aceitação e a prática da meditação poderão ensinar-nos a ter em conta várias perspetivas, e a não tirar conclusões precipitadas.



***Conhecer os outros é sinal de inteligência;
conhecer-se a si próprio revela verdadeira sabedoria.***

***Dominar os outros é sinal de força;
dominar-se a si próprio revela verdadeiro poder.***

Tao Te Ching

