

Liberdade da raiva

Sabia que o homem médio perde a paciência seis vezes por semana? A mulher média só perde a paciência três vezes por semana. As mulheres tendem a ficar mais irritadas com as pessoas. Os homens tendem a ficar mais irritados com coisas como pneus furados e máquinas de venda automática que não funcionam. As pessoas solteiras expressam a raiva duas vezes mais do que as pessoas casadas, e, no entanto, o lar é o lugar onde temos maior probabilidade de expressar a nossa raiva. A raiva é expressa com mais frequência e intensidade em relação às pessoas que amamos, em vez de estranhos.

Todos nós ficamos zangados; é uma reação normal. Deus criou-nos com essa capacidade. Jesus ficou zangado, não foi? Lembra-se da purificação do templo? Trezentas e setenta e cinco vezes no Antigo Testamento, lemos que Deus se irritou. Efésios 4:26 afirma: "Irai-vos e não pequeis". Por outras palavras, existe uma maneira certa e uma maneira errada de estar zangado. Portanto, um pouco de raiva não é errado.

A questão não é como se livra de toda a sua raiva; não vai fazer isso. Foi criado com a capacidade de se irritar às vezes. A questão é como pode controlar a sua raiva para que ela não o controle, para que não o leve a pecar e a magoar-se a si e aos outros.

Raiva Expressa

1. O Monstro.

Esta é a pessoa que simplesmente explode. Ela é uma bomba-relógio ambulante. Tem um gatilho sensível e, quando se zanga, tudo se descontrola, gritando, espezinhando, vociferando, delirando, debatendo-se e praguejando. Parece-lhe alguém que conhece?

Um exemplo bíblico da raiva monstruosa é Caim, irmão de Abel. Génesis 4:5: "Então Caim se irou muito, e o seu rosto se entristeceu." Ouça agora o versículo 8: "Disse Caim ao seu irmão Abel: 'Vamos ao campo'. E, estando eles no campo, Caim atacou o seu irmão Abel e matou-o." Vejam, este é o monstro, é alguém que perde o controlo. Na maioria das vezes, aqueles que expressam uma raiva monstruosa arrependem-se imediatamente e imploram perdão, mas o mal já está feito. Surpreende-o que os homens expressem a sua raiva desta forma, mais do que as mulheres?

2. O Mudo.

O mudo é exatamente o oposto do monstro. O mudo é o tipo silencioso. Fecham-se e se seguram. Por vezes, até fingem que não estão zangados. Já estive com um mudo e disse: "Estás zangado, não estás?". Ele responde: "Não, não estou." "Sim, está." "Não, não estou." "Sim, está." "Não, não estou!" Estão a esconder os seus sentimentos, deixando-os ferver. Eu chamo-lhe a versão da raiva na panela elétrica. Ela arde o dia todo.

Este tipo de raiva não é tão volátil como o monstro, mas não é menos destrutivo para o indivíduo. Alguém disse: "Quando engoles a raiva, o estômago marca pontos". Pessoas assim são suscetíveis a úlceras, dores de cabeça e hipertensão. Aliás, o Dr. FI McMillan escreveu um livro chamado "Nenhuma destas doenças", no qual enumera 51 tipos diferentes de doenças graves causadas pela raiva reprimida.

Um exemplo bíblico deste tipo de raiva é o profeta Jeremias. Ele disse: "Nunca me sentei na companhia de foliões, nunca me alegrei com eles; sentei-me sozinho, porque a tua mão estava sobre mim e me encheste de indignação. Porque é que a minha dor é interminável e a minha ferida é dolorosa e incurável?" (Jeremias 15:17) O pobre Jeremias está ali sentado sozinho, a conter a raiva, e isso está a matá-lo.

Já ouviu alguém dizer: "Isso deixa-me louco"? Estão a dizer mais a verdade do que imaginam. Não é tanto o que se come, mas "o que nos está a consumir?"

3.º O Mártir.

Este tipo é o profissional em festas de autocomiseração. É autopunitivo e passivo. Uma das principais características do mártir é a depressão. Muitas pessoas vão a psicólogos e dizem: "Sabe, estou deprimido". Por vezes, depois de falar com o psicólogo, ele diz: "Sim, está deprimido, mas o que está realmente a sentir é raiva".

Um exemplo bíblico é o irmão mais velho na parábola do Filho Pródigo. Lembra-se da reação dele? O irmão mais velho ficou tão zangado que não quis entrar na festa. Então, o seu pai saiu e implorou-lhe. (Lucas 15:28) Se aquele irmão mais velho fosse um monstro, teria entrado na festa e destruído o local. Se fosse mudo, teria entrado na festa e ficado obviamente num canto, de mau humor. Mas era um mártir. Ficou do lado de fora, na sua própria festa de piedade, de modo que o seu pai teve de sair e implorar-lhe. Uma das características do mártir é fazer com que todos os que o rodeiam se sintam infelizes. Eles são bons nisso.

4.º O Manipulador.

Este é o "Eu não fico zangado, eu vingó-me". Este tipo de raiva é a chave para a maioria dos dramas de TV e cinema. Alguém se ofende, fica zangado, decide vingar-se, conhece a história.

No âmbito doméstico, pode acontecer quando a esposa queima a torrada de propósito, só um bocadinho. Ou quando o marido provoca de forma ofensiva e depois diz, sarcasticamente: "Não aguentas uma piada?". Acredite ou não, as pessoas religiosas são particularmente suscetíveis à manipulação da expressão da raiva. Não achamos muito espiritual explodir. Sabemos que não é muito espiritual estar sentado e deprimido. Mas se colocar um sorriso na cara, pode apunhalar alguém pelas costas com a manipulação.

Um exemplo bíblico clássico são os fariseus. "Mas ficaram furiosos e começaram a conspirar entre si sobre o que fariam a Jesus". (Lucas 6:11) Vejam, eles não estão a ficar zangados, vão vingar-se.

Se se enquadra em alguma destas formas, tenho uma grande notícia para si. Não nasceu com isso, aprendeu. Aprendeu essa reação à raiva. Aprendeu com os seus pais, com a televisão, com os amigos, com o meio envolvente ou com qualquer outro lugar. A boa notícia é que pode desaprendê-la. Não precisa de ser nenhum desses quatro. Pode libertar-se e libertar-se desses tipos de expressões de raiva.

Disseminando a raiva

1. Entenda o porquê.

Provérbios 19:11 diz: "A sabedoria do homem dá-lhe paciência". Quanto melhor me compreender, mais conseguirei controlar a minha raiva. A verdade é que a raiva não é o problema. A raiva é um sinal de alerta de que algo está errado na minha vida, e é por isso que estou a ficar zangado.

Causa. Dano físico ou emocional.

Li recentemente um artigo interessante sobre o divórcio e sobre aqueles que passaram pelo trauma do divórcio. Dizia: "O divórcio está longe de terminar para o cônjuge que vive zangado para sempre" e "um terço dos divorciados há mais de 10 anos ainda sente uma raiva intensa". Por quê? Ficaram profundamente magoados e, quanto mais profunda a dor, mais intensa a raiva.

b. Quando nada está a correr bem, tudo está a correr mal e é preciso esperar.

A raiva surge da sua frustração. O exemplo clássico é o trânsito, não é? As pessoas fazem coisas no trânsito que não fariam em qualquer outro momento. Já estive num trânsito congestionado e vi duas pessoas lá em cima a desviarem-se e a buzinar, e eu conhecia as duas, e elas conheciam-se, e ambas são cristãs. Estavam a fazer aquelas caretas, a gritar e a abanar o punho, e de repente, aproximam-se, reconhecem-se e sentem vergonha. Elas ficam envergonhadas. Por quê? Perderam a paciência de frustração.

c. Insegurança.

Ficamos zangados quando somos ameaçados, com medo e inseguros. Quando alguém me tira a segurança, sou como um animal passivo encurralado. Saio com as garras prontas.

Compreender-se a si mesmo é o primeiro passo. O que te deixa zangado com mais frequência? É uma mágoa que não consegue ultrapassar? É uma insegurança que acontece com frequência? É uma experiência frustrante pela qual passa diariamente? Compreenda-se a si mesmo, essa é a chave.

2. Olhe para Deus, e não para os outros, em busca da sua autoestima.

Um sentido de autoestima é essencial para controlar a raiva, pois as pessoas inseguras irritam-se facilmente. As pessoas confiantes não se irritam facilmente. Quando tem um bom sentido de autoestima, consegue lidar com as suas mágoas, frustrações e inseguranças. "Não dê ouvidos a tudo o que os outros dizem". (Eclesiastes 7:21) O segredo para superar uma grande quantidade de raiva na vida é desenvolver um sentido de autoestima baseado em Deus; assim, não importa o que todos digam sobre si.

Adoro o exemplo dos apóstolos em Atos 4:29, quando Pedro e João foram levados perante o Sinédrio e ameaçados por eles a não pregarem mais sobre Jesus, ou então... Pedro e João disseram: "Se é justo diante de Deus obedecer a vocês em vez de a Deus, vocês terão que escolher. Mas nós não podemos deixar de falar das coisas que vimos e ouvimos." Veja, eles não ficaram zangados, não ficaram na defensiva, apenas disseram a verdade. Por quê? A sua autoestima não se baseava no que os fariseus pensavam deles. A sua autoestima baseava-se no que Deus pensava deles.

Há uma frase de que gosto muito: "Se Deus gosta de mim, e eu gosto de mim, e tu não gostas de mim, então és tu que tens o problema". Não é verdade? É importante que eu procure a Deus a minha autoestima. Assim, as frustrações, as inseguranças e as mágoas não me incomodarão tanto.

3. Pare e pense antes de reagir.

As nossas bocas geralmente funcionam mais rápido que as nossas mentes. Já reparou que, quando fica zangado, a sua língua afiada é a mais rápida a cortar a sua própria garganta?

Provérbios 13:16 diz: "O homem sensato pensa antes de agir". A palavra-chave para o controlo da raiva é "PENSA". Comece a pensar antes de reagir. É por isso que Tiago disse em Tiago 1:19: "Todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar e tardio para se irar". Sabe por que precisa de ser tardio para se irar? Dê a si próprio um tempinho para pensar.

Thomas Jefferson disse uma vez: "Quando estiver zangado, conte até dez". Acrescentou ainda: "Quando estiver muito zangado, conte até cem." Este é um bom conselho que lhe dará dez bons segundos para pensar. Garanto-lhe que muito poucas vezes chegará à conclusão de que a melhor forma de eu responder é sendo um monstro, um mudo, um mártir ou um manipulador. PENSE!

Eu sei o que alguns de vós estão a pensar. "Oh, sim, Steve, isto parece ótimo, parece fixe, organizado, clínico e lógico, mas não compreendes. Quando fico zangado, fico zangado. Não consigo controlar. Perco a cabeça. Não me consigo conter." Sim, consegue! Está a ouvir-me? Sim, consegue. Não se atreve a acreditar na mentira de que não consegue parar e pensar antes de perder a cabeça? Aliás, vou provar-lhe.

Já teve uma discussão em casa? Está em casa a discutir com o seu cônjuge ou talvez com os seus filhos (todos estão a discutir alto), e de repente o telefone toca. "Olá (baixinho)". "Como está?" "Ótimo, que bom ouvir de ti!!" Ah, nunca fez isso, pois não? Porquê a mudança? Porquê a mudança drástica? Mudou porque quis. Mudou porque escolheu. Sejam honestos. Ninguém te deixa zangado, tu escolhes ficar zangado. Eu escolho a minha raiva. Sabe porquê? Porque a mágoa, a frustração e a insegurança vêm ao de cima, e eu quero fazer alguma coisa, por isso simplesmente fico zangado.

Sejam honestos. Às vezes é bom ficar zangado, não é? É só desabafar. É bom ficar zangado. O problema é que, a longo prazo, magoa-te terrivelmente. Provérbios 29:11 diz: "O insensato dá vazão à sua ira, mas o sábio controla-se." Isto é tão rico que vale a pena repetir. "O insensato dá largas à sua ira, mas o sábio controla-se." Pode pegar em duas pessoas, colocá-las no mesmo ambiente, nas mesmas condições, nas mesmas circunstâncias, no mesmo estímulo, uma delas vai explodir e a outra vai estar tranquila. Não é a circunstância, é a escolha.

Gálatas 5:22 enumera os nove belos frutos do espírito. O último é a pedra angular. É o autocontrolo. Quando caminha com o espírito de Deus, tem a bênção de o manter sob controlo. PENSE antes de reagir.

4.º Aprenda a relaxar.

Provérbios 14:30 diz: "O coração em paz dá vida ao corpo." Já reparou que, quando está tenso, fica mais propenso a ficar zangado? Temperamento e tensão andam sempre juntos. Já se atrasou para

uma reunião matinal, está com pressa e não consegue encontrar algo de que precisa? Ah, o que é que eu vou fazer? A pressão e a frustração despertam a minha raiva. Preciso de aprender a relaxar. Alguns de vós são uma bomba-relógio ambulante por causa da tensão que sentem o tempo todo. Alguns de vós sentem tanta tensão no trabalho que, assim que chegam a casa, arrancam a cabeça ao vosso cônjuge. Culpa-o pela tensão que sente. A seguir, algumas dicas para controlar a tensão:

- "Esteja ciente de que a tensão está a aumentar e procure dissipá-la. Pode ter de mudar de emprego. Pode ser que precise de fazer algo totalmente diferente, mas não deixe que a tensão arruíne a sua vida."
- Exercício. Sei que o Paulo disse que o exercício físico traz alguns benefícios, mas esta é uma das formas como traz alguns benefícios. Estamos concebidos para acumular stress, mas também para aliviá-lo fisicamente. Irá aliviá-lo se se exercitar.
- Leve consigo um pequeno Novo Testamento de bolso. Abra-o, leia um bocadinho e faça uma oração de um minuto. Isso colocará tudo numa perspetiva melhor. Não há muito com que se preocupar.
- Tenha sentido de humor Deus criou-nos para termos sentido de humor. Deus tem sentido de humor. Ele criou-o, não foi? Ele criou-me. Ele precisa de ter sentido de humor. E agora, a última coisa.
- Peça ajuda a Deus continuamente. Não pode ter a sua vida repleta das coisas que o Espírito de Deus dá e ainda assim ter espaço para uma raiva mal demonstrada. "Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio." (Gálatas 5:22-23)

III. Resumo

Eis uma metáfora bem profunda. Se fosse ao Wendy's, McDonald's, Burger King ou qualquer outro restaurante de fast-food e pegasse naquele pacotinho de mostarda, rasgasse a ponta, o colocasse na mesa e o amassasse, o que sairia? O que quer que esteja lá dentro. Certo? Mostarda! Agora que o mundo o aperta com os seus prazos e expectativas, o que quer que esteja dentro de si vai sair. Se estiver cheio dos frutos do espírito, amor, alegria, paz, paciência, bondade, bondade, fidelidade, autocontrolo, eles sairão!

Ouçã esta afirmação: "Quando estás cheio de amor, quase nada te vai perturbar. Quando estás cheio de raiva, quase tudo te vai perturbar." O que importa é o que está lá dentro.

É por isso que queremos ser cheios do Espírito de Deus para que Ele dê o seu fruto. Substitua a mágoa, a insegurança e a frustração que estão a causar a sua raiva por Jesus. Ele pode curar.

Lição da Graça Incrível #1199

Questões:

1. Deus é?
 - a. _____ Amor
 - b. _____ Justo (justo)
 - c. _____ Verdade
 - d. _____ Mercê
 - e. _____ Paz
 - f. _____ Todos os anteriores

- g. _____ a e c
- h. _____ a, c e e
- i. _____ a, b e c

2.ª Toda a gente fica zangada, pois é uma reação normal.

Verdadeiro _____ Falso _____

3. A raiva pode ser expressa por?

- a. _____ Explosão (agressão verbal ou física)
- b. _____ Fazer beicinho (o tratamento do silêncio)
- c. _____ Mártir (auto-comiseração)
- d. _____ Vingar-se (manipulador)
- e. _____ Todas as anteriores

4. A raiva pode ser causada por?

- a. _____ Dano físico ou emocional
- b. _____ Frustração
- c. _____ Medo, ameaça e insegurança
- d. _____ Todos os anteriores

5. Qual é a palavra-chave para o controlo da raiva?

- a. _____ Dez (contar até dez)
- b. _____ Choro
- c. _____ Rir (ou sorrir)
- d. _____ Andar (para longe)
- e. _____ Pense

6. Pode-se controlar a raiva por

- a. _____ Morder a língua e não dizer nada (fervendo)
- b. _____ Compreender a causa da raiva
- c. _____ Pense antes de reagir
- d. _____ Remova a tensão e o stress
- e. _____ a, b e c
- f. _____ a, c e d
- g. _____ b, c e d