

## Resumo – Um ano cheio de emoções - Raiva



Emoções acontecem quando pensamentos, palavras e desejos se encontram com o nosso corpo. Assim brotam as emoções: negativas, como inveja, raiva, medo, por exemplo; ou a emoções positivas, como alegria e surpresa. Sentimento seria algo posterior, é o registro e a memória das emoções. Emoção no seu significado traduz movimento. No inglês movimento e emoção têm a mesma raiz. Também os “emojis” vão à mesma direção. Trazem emoção e movimento às mensagens escritas.

Como seria uma festa de casamento, um jogo de futebol, um show ou um velório, sem emoções? Emoções acontecem independentemente de nossa vontade, elas brotam. O desafio é que fazer com elas quando aparecem. Para lidarmos melhor com elas é importante simplesmente percebê-las. Assim também com a raiva. É comum amenizar a raiva e dizer que apenas estamos frustrados, com medo ou magoados. Estas emoções às vezes são usadas para camuflar a raiva. Seria mais honesto e melhor para saúde dizer que estamos sentindo muita raiva.

O problema é que criamos um mito cristão em torno da raiva, como se ela fosse por si só pecado. Isso não é verdade. Paulo, o apóstolo, fala em Efésios 4.26, “Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira”. Este texto nos ajuda a olhar para a raiva como uma emoção que por si só ainda não é pecado. Sentir raiva, deixar a emoção aparecer, olhar para ela, porém: “não pequeis”. O não pecar trata do direcionamento da raiva. Este é o desafio do nosso tema.

Assim com uma árvore frutífera tem a parte externa e visível, também nós temos fatores facilmente reconhecíveis quando se trata de causadores da raiva. Porém, a mesma árvore, tem também as raízes, não visíveis. Também a raiva pode ter raízes mais profundas que nutrem nossa maneira de ser e agir em relação as nossas emoções. Em relação à raiva, Ruth Hetzendorfer no seu livro “Guia para o aconselhamento pastoral”, cita algumas destas raízes: rejeição, indisposição para perdoar, orgulho como forma de se proteger, perfeccionismo, rebeldia, família de origem desajustada, ou formas de abusos.

**O que a bíblia fala sobre este tema?** Em Provérbios lemos alguns textos sobre o assunto. Pv 25.28; Pv 15.1; Pv 29.22 e Pv 30.33. Todos estes textos já falam das consequências e resultados do direcionamento errado da raiva. Falamos do resultado ruim desta emoção.

**E Jesus, será que sentia raiva?** O texto de João 2.14-17, onde Jesus expulsa os cambistas e vendedores do templo com um chicote nos mostra alguém com muita raiva. Outro texto que nos ocorre é de Marcos 3.5, onde literalmente é dito que Jesus: “Irado olhou para os que estavam em sua volta”. Daí surge a pergunta: Jesus estava no erro? Não, pois lemos que Jesus na sua trajetória neste mundo não pecou. (1Pe 2:21-25, Hb 4.15).

**E as cartas pastorais falam deste tema?** Um texto clássico é de Tiago 1.19, nos mostrando também que a raiva é uma emoção que podemos treinar e colocá-la no lugar e no momento certo. Não nega que ela apareça, mas aponta para uma expressão adequada.

**Se Deus é Santo, por que a bíblia fala tanto da ira de Deus?** Cf: Jo 3:36, Ef 2:3 e Rm 12:19, por exemplo. Deus tem na sua essência e virtude o amor, verdade e a justiça (aquilo que é correto). Sua ira é uma expressão de sua indignação de tudo aquilo que vai contra sua essência e santidade. É uma ira de desespero para a salvação de todas as pessoas. Um exemplo é o desespero de pais que veem seus filhos se afundando no erro e destruição. Mas este mesmo Deus também nos lembra de que Ele é bom, sua misericórdia dura para sempre, e de geração em geração a sua fidelidade.

**Pois sou manso e humilde de coração** – Mateus 11.29, Jesus nos anima a aprender com ele. Raiva e ira sim, sem perder a ternura da mansidão e da humildade. Parece difícil? Sim, parece ser, mas vale a pena continuar escolhendo este modelo.

### Perguntas:

1. Conversem sobre o que pode tirar vocês do sério e que tenha alguma raiz antiga.
2. Vocês conseguem através da fala dizer que estão chateados, tristes ou com raiva sem agredir verbalmente e criar um ambiente de destruição a sua volta?