



Protegendo a emoção

Pr. Harry Tenório - Igreja Batista Gênesis

CIBI

“Mais eu digo a vocês que estão me ouvindo: Amem os seus inimigos, façam o bem aos que os odeiam, abençoem aos que o amaldiçoam, orem por aqueles que o maltratam”(Lc 6.27).

Introdução

Parte dos grandes sofrimentos que passamos aqui na terra têm suas origens nas nossas relações pessoais. Quando as nossas emoções se tornam desprotegidas por decepções e dissabores vividos com pessoas do nosso convívio íntimo, até nossas orações se tornam infrutíferas e estéreis.

Jesus nos ensinou a proteger nossas emoções e nos orientou a vivermos um degrau acima destas vulnerabilidades que a vida sempre nos expõe. Vamos conhecer seus ensinamentos nesta área em “protegendo a emoção”.

1 – Dar sem esperar retorno

Todo ser consciente tem uma necessidade intrínseca de construir relações sociais. ***Ninguém consegue viver neste mundo sem construir relacionamentos.***

Nada é tão excitante quanto viver em família, como desenvolver amizades. Entretanto, nada é tão trabalhoso ou frustrante do que conviver com pessoas. Quando convivemos, a nossa imagem é projetada sobre a vida do outro, como se eles fossem um espelho. O problema é quem nem sempre a nossa imagem é projetada ou aparece do jeito que gostaríamos. Jesus externou preocupação com isto quando perguntou: ***“Que dizem quem eu sou?”***

A preocupação com esta imagem, com o que o outro pensa e fala de nós, é uma das maiores fontes de alegria ou satisfação, de desapontamentos ou desencantos que carregamos na nossa bagagem emocional.

Ainda que exemplar qualquer relação vive seus momentos de conflitos e fragmentação. Não há como conviver sem enfrentar discórdias, pensamentos divergentes e expectativas frustradas. Conviver é uma arte. Quando nós achamos que já dominamos, estamos apenas no início do aprendizado.

Com o passar do tempo, os relacionamentos deveriam envelhecer como o vinho, tornar-se mais saboroso e encorpado, seu aroma mais agradável. Mais alguns vinhos viram vinagre. O sabor se torna cortante, e o prazer do convívio se desfaz.

Jesus sabia que construir relações era uma tarefa difícil. Era necessário, sobretudo, proteger a emoção para sobreviver. Uma das mais inteligentes ferramentas intelectuais que ele utilizou para se proteger e construir relações saudáveis foi se doar sem esperar retorno, pelo menos dentro de uma perspectiva acentuada.

Nada gera mais frustração ou decepção nas relações do que doar-se com toda a força da alma e não receber retorno na mesma intensidade que doamos. Damos afeto e aguardamos afeto de volta, somos atenciosos e esperamos atenção de volta, liberamos fidelidade e aguardamos fidelidade de volta. Nada é tão frustrante quanto uma espera que não se confirmou.

Jesus era especialista em se doar e também especialista em não esperar retorno dos outros na mesma intensidade. Conseguia amar sem exigir que os outros o amassem. Não fazia parte das suas práticas existenciais atracar o “barquinho da sua vida no cais do retorno certo”. Ele cuidava afetivamente das pessoas, mais ainda cuidava de si. Sabia que se exigisse muito retorno, sofreria muito, certamente múltiplas vezes se decepcionaria. Ele era mestre na arte de proteger suas emoções. Na cruz quando abandonado pelos religiosos e líderes de tantas sinagogas que visitou, pode demonstrar isto na sua oração: “Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem”.

O mais inteligente dos discípulos o traiu e o mais forte o negou, mais não exigiu de Judas a fidelidade nem de Pedro a coragem. E ele não fez nada para mudar a disposição natural deles. Respeitava seus limites. Quem espera retorno na mesma moeda de troca nas suas relações sociais contrai uma altíssima dívida emocional, frequentemente impagável.

Nicodemos não deu retorno, O Jovem rico saiu decepcionado com Jesus, dos 10 leprosos só um voltou, Pilatos o julgou inocente mais não o absolveu.

Foi para proteger nossas emoções que ele ensinou amar aos inimigos, fazer bem aos que nos odeiam, abençoar aos que nos amaldiçoam e orar pelos que nos maltratam. Ele nos ensinou viver um degrau acima da necessidade de doar-se para receber em troca.

2 –Compreender a história de vida do outro

Normalmente as experiências mais traumáticas na convivência social causam uma devassa nas nossas vidas. O grande problema nem é o momento da fratura, mais o efeito bumerangue que os sofrimentos emocionais nos provocam.

Uma moça que viu sua mãe ser traída várias vezes pelo pai, enfrentará sérias dificuldades para confiar no seu marido. Às lembranças do passado sofrido de sua mãe reaparecerá sem causa, anúncios ou justificativas em suas emoções.

Jesus nos ensinou a não sermos escravos das emoções dolorosas. Ele nunca ficou remoendo no coração dos apóstolos o dia que eles não conseguiram expulsar o demônio de um possesso, ele não ficou cobrando o resto da vida de Pedro o erro da sua negação, jamais você o viu anunciando a Samaritana que cuidasse da tendência de trocar de maridos. Ele viveu um degrau acima porque soube compreender o outro na sua dimensão interior.

Como realizar esta façanha?

Aqui está a segunda ferramenta que Jesus usou para proteger com maestria sua emoção: **POR TRAZ DE UMA PESSOA QUE FERIR, HÁ UMA PESSOA FERIDA.** A causa das

ações negativas praticadas por muitas pessoas pode está escondida atrás de feridas graves que ela tenta esconder.

Quando uma esposa não corresponde em afetividade na mesma intensidade recebida do marido, isto pode não significar que não tenha amor por ele. Ferida na sua forma de entender o que é um amor de uma esposa pelo seu marido, porque quando criança seu pai traiu sua mãe e a abandonou na rua da amargura sem uma profissão, uma amiga minha certa vez confessou em lágrimas: “Meu casamento está próximo do fim. Meu marido diz que eu não a amo quando sou apaixonada por ele. Sua leitura emocional do meu desamor ocorre porque não consigo ser meiga e afetuosa com ele na mesma intensidade que ele é comigo. O que ele não entende é que fui gerada em um lar que foi inundado por indiferenças e traições”. Compreender a dimensão interior do outro pode nos ajudar a superar os mais duros golpes emocionais, pode nos levar a solucionar fraturas e sofrimentos que os outros trazem em suas bagagens emocionais.

Não basta não exigir retorno dos outros, é necessário usarmos a segunda ferramenta: Procurar entender o que se esconde na base das reações emocionais das pessoas.

3 – Respeitar os limites de cada um

A terceira e ultima ferramenta que Jesus utilizou para proteger as suas emoções complementa as duas outras. Jesus não apenas não esperava retorno excessivo dos outros e entendia o que estava por trás dos seus comportamentos, como tinha plena consciência que ninguém dá o que não tem.

Muitas pessoas tratam seus pares como se eles fossem autômatos, robôs produzidos para nos dar o que desejamos, realizar na intensidade que projetamos.

Certo dia na recepção de um hotel, escutei a seguinte conversa entre dois amigos: “Minha esposa deveria passar um mês trabalhando comigo na empresa. Aprenderia a perseguir metas, seria mais disciplinada, produziria com mais intensidade, realizaria com muito mais amor e vibraria muito mais com os resultados”. Fiquei imaginando como ele estava construindo a imagem da esposa ideal. Será que ela seria uma máquina que foi projetada para produzir mil peças por dia? Ninguém pode dar o que não tem.

Uma filha com suas emoções completamente partidas chorando confessou: “Tenho muitas dificuldades com números e minha mãe toda vez que vai me ensinar me chama de burra”.

Devemos estimular os outros nos seus limites para que se sintam estáveis e seguros para alcançar vãos mais distantes na região das suas fragilidades. Quando agimos de forma repressora, quando cobramos valores acima dos limites que os outros podem dar, estamos servindo de agentes da intolerância para acentuar ainda mais a ausência de limites expandidos daquela pessoa.



Você já foi cobrado a dar algo acima dos seus limites? Só quem já passou por esta situação sabe como é frustrante doar-se no máximo da intensidade sem conseguir alcançar os objetivos propostos.

Ao se utilizar desta ferramenta Jesus produziu paixão arrebatadora no coração dos seus seguidores, além de proteger suas emoções ele ajudou a proteger as emoções dos seus amigos. Jamais se decepcionou com alguém que não conseguiu após ter tentado. Quando Pedro estava caído no pecado da negação, reapareceu ao amigo afirmando que continuava necessitando dele no pastoreio das ovelhas do pai. Não se mostrou inconformado com a ausência de limites expandidos do apóstolo, nem transferiu um sentimento ainda maior de culpa à sua mente.

Era um dia frustrante. Havíamos perdido a copa do mundo, o Ronaldinho que havia sido o agente de tantas alegrias em agonizara em convulsões no noite anterior. O Brasil transferia toda a culpa da derrota para o seu herói ferido. Ficamos decepcionados profundamente com aquele que até ali só havia nos dado alegrias. Transferimos para ele todas as nossas ansiedades, exigindo o que naquele momento ele não podia nos dar.

Jesus foi mestre em reconhecer os limites dos outros, por isto nunca cobrou o que os outros não podiam dar. Protegeu assim as suas emoções, guardando também a dos outros.

Revisando:

- 1 – Dar sem esperar retorno**
- 2 – Compreender a história de vida do outro**
- 3 – Respeitar os limites de cada um**