

# Sinto raiva. Estou perturbado?

Muitas pessoas acham que quando se sente ou se expressa raiva ou irritação, é por haver uma perturbação espiritual, um processo obsessivo.

No entanto, isso não é assim. Todos têm momentos de irritação:

O filho entra correndo na sala, pregando um susto. O marido faz uma brincadeira fora de hora, a esposa só quer saber de novela, a vizinha rouba a empregada, a criança derrama o leite na roupa na hora de sair para a escola: lá está a raiva dentro de nós, a tirar-nos o equilíbrio.

Em nossa cultura, a irritação não é um fato normal: desde crianças, aprende-se a sentir culpa quando se expressam sentimentos de raiva. É como se sentir raiva estivesse em contradição com ideais de fraternidade e cooperação...

Essa velha conhecida tira-nos do sério, perturba raciocínios, coloca dardos em nossa língua, estraga-nos o dia.

Por isso a controlamos ferreamente, o mais que podemos: pintamos um sorriso, e... aguentamos, até que “a última gota” leve nosso autocontrole a explodir aos pedaços, com palavras e gestos absolutamente irracionais.

Sentir raiva é parte do “equipamento humano de sobrevivência” através dos séculos, tendo desempenhado importante papel no processo evolutivo da espécie humana. Expressando irritação, os animais marcam seus territórios, defendem os filhotes, afastam predadores, capturam presas.

Ao homem primitivo, seguramente teve a mesma utilidade, pois até hoje irritação estabelece limites, assusta, afasta invasões de privacidade, protege escolhas.





“ Nunca haja por impulso de uma raiva,  
ela nos leva a fazer coisas das quais  
iremos realmente nos arrepender. ”

Allan Kardec

Sufocar sentimentos de raiva, fingindo que não existem, só leva à próxima explosão...

Raiva é um elemento de vida com o qual se pode e deve aprender a lidar. Não somos ainda os seres perfeitos que seremos no futuro, mas sabemos que somos os artífices da perfeição que ostentaremos.

Devemos encarar a irritação como encaramos um fenômeno meteorológico periódico, como a chuva – um fato de vida, no estágio atual da evolução do homem, a ser reconhecido e prevenido. É pueril e pouco realista tomarmos decisões do tipo “nunca mais terei raiva”; com isto, apenas tapamos os nossos próprios olhos e ficamos colecionando sentimentos de culpa e... irritação.

Irritação acumulada, não aceita racionalmente e não elaborada, produz incêndios destruidores, verdadeiras tempestades de pensamentos, palavras e gestos que ferem profundamente os seres queridos que conosco convivem na intimidade familiar.

Deste modo, por vezes traumatizamos uma criança a quem só desejaríamos amar, porque num momento de raiva a insultamos. Não pensemos que “palavras o vento leva”... O insulto dirigido à personalidade de um filho traz danos a seu autoconceito. A criança acredita nos adultos, principalmente nos pais, e se são eles a falarem dela coisas negativas, o efeito será terrível: insultar uma criança é como lançar sobre ela uma bomba de efeito retardado que jamais falha.

O mesmo ocorre com o adolescente, ainda que a rebeldia natural da idade o encubra.

Por: Dra. Maria Regina Ramos de Andrade  
Revisão: Patrick Parmigiani

## Como vencer a irritação no lar?

### DICAS DA PSICOLOGIA

- 1- Aceitá-la como um fato normal em todos os seres humanos, desligando-nos de ideias de culpa e vergonha.
- 2- Reconhecer que em nossa relação com as pessoas queridas e íntimas que nos rodeiam no seio da família, sempre acontecerão coisas que nos deixarão irritados.
- 3- Impedir que tensões se acumulem: procurar resolver problemas assim que apareçam, agindo ou falando com clareza em benefício da paz familiar, em clima de cooperação.
- 4- Estando irritados, apenas expressar a irritação quando não causar qualquer dano a nós ou às pessoas que nos rodeiam, controlando-a racionalmente e, ao mesmo tempo, buscando dissipar tensões em atividades substitutas inofensivas.
- 5- Quando nos for impossível o autocontrole, ou quando pudermos expressar nossos sentimentos sem magoar ninguém, expressar a irritação com moderação, expondo abertamente razões e verbalizando impulsos agressivos.

### DICAS DOS AMIGOS ESPIRITUAIS

- 1- Tomar consciência de que a irritação prende-nos ao mármore dos impulsos primitivos.
- 2- Quando a raiva nos assalta, fazer desta ocasião um momento de exercitar calma, perdão, paciência, tolerância e respeito para com as ideias do próximo.
- 3- Buscar sempre a afabilidade e a doçura (sinceras), principalmente quando precisarmos corrigir os familiares.
- 4- Lembrar o exemplo do Mestre, que apesar das provocações, agia com bondade: procuremos construir bondade em nós.
- 5- Utilizar a prece como renovadora de energias.
- 6- Confiar a Deus os problemas insolúveis.
- 7- Ter como alvo a paz verdadeira que, com exercício, poderemos em breve conquistar.
- 8- Lembrar sempre que nossa vida não se restringe aos problemas e alegrias desta existência carnal, pois somos espíritos em evolução, caminhando em direção à luz.
- 9- Cultivar semanalmente o Evangelho no Lar.  
Assim como cuidamos da alimentação nossa e dos familiares, cuidemos da importante “dieta mental” que partilhamos em casa. Fazendo assim, estaremos trazendo legítima compreensão, alegria e paz aos nossos lares.