



IGARA COELHO

CAMINHOS INFALÍVEIS

PARA GOVERNAR SUAS

emoções



Nada nos deixa mais vulneráveis do que emoções desequilibradas.

Certamente você já vivenciou uma fase de desequilíbrio. Isso não é nada bom, eu sei. Por que somos facilmente arrastados por elas ao desespero? O que há de tão forte e poderoso que seja capaz de nos conduzir à comportamentos e padrões nocivos assim?

Ao longo dos anos experimentei todo tipo de fase dentro da ansiedade. Aquelas em que eu estava forte e confiante que era só um leve stress; outras nas quais eu me sentia indefesa e vulnerável, e aquelas em que tinha certeza que minhas convicções estavam completamente ajustadas com o que era importante, mas sem saber como reagir. Obviamente que cada fase

traz consigo a realidade de ser o resultado de escolhas feitas no passado, e isso faz com que cada uma delas seja muito dolorosa naquele momento. Além de tudo isso, nossas emoções em desequilíbrio nos arrastam rapidamente para o engano.

Meu intuito é unicamente fornecer a você algumas ferramentas que te auxiliarão a evitar que a situação fuja do controle. Quero te fornecer a condição de fazer uma breve reflexão sobre cada fase que você estiver vivendo. Não se tratam de ferramentas complexas, mas práticas, porém, necessitam de um auxílio que todo ser humano deveria se empenhar para desfrutar: o auxílio espiritual.

Em um mundo como o nosso, “relativizar” é

o caminho mais fácil para não se chegar em nenhum lugar na maior parte das vezes. É preciso ser objetivo, coerente com a realidade, dar nome aos problemas e ter uma convicção sobre algo, estabelecer os caminhos que deve seguir e também alguns padrões.

Não evoluímos se ficarmos relativizando as coisas. Devemos entender que limites e padrões a serem seguidos podem amenizar a nossa desordem. Precisamos encontrar um caminho para o equilíbrio. Este caminho está no meio da estrada chamada “limites”.

Estabelecer alguns limites para nós, dar um passo para trás, recuar um pouco, nos fará bem. Certamente nos conhecemos melhor quando passamos a olhar as circunstâncias um pouco

mais distante do que temos visto. Dar alguns passos que parecem um retrocesso podem ser a solução para o rompimento. E, se me refiro a padrões e limites, quero dizer que em determinados momentos precisamos escolher a solidude ou o silêncio. Talvez isso possa parecer loucura, mas devemos praticar a contemplação e a desfrutar da nossa companhia mais vezes. Você pode acreditar que o melhor a se fazer é cada vez mais se entregar aos prazeres intensos e aos desejos para esquecer os problemas. Pois bem, quero te ensinar um caminho melhor.



PASSO 1

**APRENDA
A ORAR**

Por que a oração faz com que nossas emoções se equilibrem? Porque a prática constante de confiar em Deus e falar com ele sobre nossas angústias e temores, nos ajudará no autoconhecimento. Deus conhece todas as nossas palavras, necessidades e aflições. Não há nada que ele não saiba. Então por que temos que orar? A oração nos ajuda a olhar para dentro. Conhecer nossas reais necessidades e o porquê agimos como agimos.

Nosso coração pode nos confundir, mas se temos a prática do autoconhecimento, conduzidos pelo Espírito de Deus, nos julgamos melhor. Controlamos nossos excessos baseados no que realmente importa. Esse é o efeito da oração – nos trazer de volta ao eixo.

Nosso organismo foi perfeitamente criado de modo que, para seu bom funcionamento, todos os outros órgãos devem estar em equilíbrio. De onde vêm as doenças? Dos desequilíbrios. É sabido que nem todas as antigas doenças, tidas como essencialmente genéticas e com uma sentença de impossibilidades de fugir delas, são a causa de tudo o que acontece em nosso corpo. Hoje, muitas coisas são passíveis de mudança por meio do estilo de vida. A genética interfere, mas não determina em grande parte dos casos. Isso me lembra o texto de Romanos 12:2:

“Não imitem o comportamento e os costumes deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma mudança em seu modo de pensar, a fim de

experimental a boa, agradável e perfeita vontade de Deus para vocês”.

Somos passíveis de mudança, independentemente de como fomos criados, onde nascemos ou o temperamento que temos. A oração faz isso por nós, descansa a alma e nos eleva. Ela nos ensina a andar acima do problema.

A prática da solitude e da oração ao Pai te possibilitará a capacidade para confiar, ouvir e se submeter às ordens que realmente importavam – a de Deus. Além do mais, essa prática te prepara para que, no momento das acusações, afrontas ou o “dia mau”, você esteja com seu espírito e suas emoções ajustadas. Assim como Jesus!

Tudo isso nos leva ao segundo passo.



PASSO 2

SAIA DO
FURACÃO

“Sair do furacão” significa que enquanto você estiver muito envolvido emocionalmente em uma situação específica, seu senso crítico estará prejudicado. O que mais gostamos de fazer? Tomar partido em situações, escolher um lado para defender, adotar uma facção (partido) como nossa causa de vida. Sair do furacão nada mais é do que separar um tempo para respirar, pensar e, o que eu mais gosto de fazer e aconselhar outros a fazerem: pensar sobre o que você está pensando.

Muitas pessoas não conseguem olhar para si mesmas. Elas estão ocupadas se distraíndo do problema porque olhar para dentro dói demais. Nesse caso, a maior parte das pessoas toma decisões enquanto as coisas estão no auge do seu calor. Enquanto estamos muito

perto do problema perdemos a sua dimensão. Ora superestimamos, ora subestimamos. Sair do furacão é uma prática salvadora. Jesus era tão calmo ao resolver conflitos, tão certo, certamente isso se deve ao fato de que a prática de confiar em Deus o mantinha com os olhos no lugar certo!

Certa vez, a filha de Jairo, um dos líderes da sinagoga, estava doente e ele suplicou a Jesus que a curasse. Chegando à casa de Jairo, todos disseram que a menina havia morrido. Perceba como Jesus se comportou no meio desse conflito.

“Quando chegaram à casa do líder da sinagoga, Jesus viu um grande tumulto, com muito choro e lamentação. Então

entrou e perguntou: “Por que todo esse tumulto e choro? A criança não morreu; mas está dormindo”. A multidão riu de Jesus. Ele, porém, fez todos saírem e levou o pai e a mãe da menina e os três discípulos para o quarto onde ela estava deitada”. (Marcos 5:38-40)

Jesus cercou-se apenas das pessoas que interessavam para aquela situação, se concentrou no problema e fez o que precisava ser feito sem a interferência da multidão, suas opiniões ou julgamentos.

Imagine desenvolver essa habilidade de se cercar de pessoas que podem confiar na solução junto com você! Ter a confiança e esperança no seu futuro para não dar ouvidos

às circunstâncias, mas manter sua mente aberta para ver o que você não está conseguindo ver no momento. É para esse lugar que o Espírito de Deus deseja nos levar.



PASSO 3

**NÃO QUEIRA ESTAR
SEMPRE CERTO OU
TER RAZÃO**

Eu poderia listar milhares de motivos pelos quais temos a necessidade de estar certo e também muitos outros que explicam o prazer de ter razão, mas prefiro te desafiar um pouco mais a respeito do seu crescimento.

Por que eu deveria querer não estar certo? Em primeiro lugar, eu disse “não queira estar sempre certo”, em uma situação ou discussão, tentando provar e se tornar irredutível na batalha. Isto não quer dizer que você não esteja certo. Este conselho que dou te mantém em um lugar seguro porque você permite que as situações à sua volta falem com você, mesmo ainda borbulhando pelos problemas. Esta espera em não “querer estar sempre certo” e perder as melhores oportunidades de ouvir uma outra opinião ou ver as coisas com outro olhar, faz com

que as adversidades e medos se tornem menos apavorantes e a realidade um pouco mais clara.

O ímpeto em responder buscando ter razão ou simplesmente provar que está certo, na maior parte das vezes não produz um resultado muito satisfatório, assim como desistir e desacreditar da sua melhora deixam nosso coração em angústia ou atribulado. O que fazer se você estiver realmente certo em um conflito? “Não querer estar certo” te auxiliará a responder as ofensas ou a solucionar os problemas com humildade. Mesmo tendo razão, não precisamos prová-la. Ela se revela.

No profundo do nosso coração existe a necessidade de não perder, não ser envergonhado ou humilhado. Junte tudo isso

à uma triste história de vida e não se assuste com um coração fechado que pode se formar. A prática da humildade e da respiração profunda (sim, da respiração) fará com que suas ideias, resoluções e considerações sejam ouvidas e o seu próprio coração, curado.



PASSO 4

**APRENDA
A CONFIAR**

Nossas emoções podem nos trair, todos sabemos disso. Podemos ver coisas e situações enganosas, e acreditarmos que vemos corretamente. Na crise de ansiedade enfrentamos isso. Somos levados a tomar decisões baseado apenas em nossas convicções, caminharmos unicamente na estrada que somos capazes de entender, e vivermos apenas pelos nossos conselhos. Uma bomba relógio tudo isso.

Aprender a confiar em alguém que seja capaz de te ouvir, nos auxilia em nossas emoções e percepções de tudo à nossa volta porque nos tira do centro da razão e nos permite ouvir outras opiniões. Aprendemos a considerar outro ponto de vista. Nos mostra que não precisamos viver isolados, achando que o mundo está contra nós, que ninguém nos entende ou que

nossos problemas são os piores, piores que o de qualquer pessoa.

Ter alguém para confidenciar, se abrir e ouvir, nos conduz à uma verdade que Jesus nos ensinou brilhantemente. Ninguém melhor do que ELE para ser o seu primeiro confidente nesta jornada por meio da oração. Ninguém mais confiável do que ELE para te acolher e te aconselhar em sua palavra viva.

“vinde a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e darei descanso a vocês. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.” (Mateus 11:28)

Considerações finais

Para sermos capazes de gerenciar definitivamente nossas emoções, precisamos de uma vida intencional para nos conhecer completamente. Isso significa que você deve viver de forma consciente em cada atitude, aprendendo a ser responsável por suas escolhas, assumindo pequenos riscos e se tornando cada vez menos dependentes emocionalmente dos outros. Pequenas mudanças são incríveis e necessárias para causar um grande efeito no futuro.

Sempre digo que pequenos passos podem abrir nossos olhos. Eles chamam nossa atenção para algo mais profundo que possa estar escondido dentro de nós. Entenda, quando você se depara

com um conflito, seja ele interno ou externo, a raiz pode ser bem mais profunda do que você imagina.

Quero te encorajar a colocar em prática todos estes passos. Nossas emoções em desequilíbrio não podem definir quem nós somos. Elas devem acender um alerta em nosso coração. Quem temos sido durante a tormenta? O que as pessoas tem visto em nós? As respostas estão no que demonstramos pelas nossas atitudes e reações. A maneira como reagimos diz mais sobre nós do que o que falamos.

Coloque em prática!

Seja corajoso para a mudança, e então, ser novamente erguido para a cura.