

# Notas +Juntos: Lidar com a Ira

Sentir-se irado ou com raiva, ressentido, irritado ou frustrado é uma parte normal da vida. Sentimentos negativos em si não são "errados"; é como os expressamos que podem causar problemas. A Bíblia diz-nos "em tua ira não peques"<sup>1</sup>.

A maioria de nós aprende a lidar com sentimentos enquanto cresce, geralmente sem modelos perfeitos. Às vezes aprendemos traços de comportamento negativo que se tornam padrões arraigados para as nossas vidas adultas. Alguns desses traços podem estar enraizados na ideia de que a ira é pecaminosa e que os cristãos não devem expressar sentimentos desagradáveis. Isso pode levar a sentimentos reprimidos que podem surgir de formas mais prejudiciais, como o comportamento passivo-agressivo. Diferentes maneiras de lidar com a ira, tanto positivas quanto negativas, são mostradas abaixo.<sup>2</sup> Quando entendemos como as pessoas tendem a expressar a sua ira, estaremos numa posição melhor para tomar medidas positivas para a gerir positivamente.

## Comportamento Positivo

- Procurar resolver o problema e restaurar o relacionamento
- Expressar emoção primária e lidar bem com os sentimentos
- Pensar racionalmente sobre o assunto

## Comportamento Positivo & Negativo

- Trabalhar para resolver o problema
- Pensar racionalmente sobre o assunto
- Focar na origem da ira e tentar lidar bem com as emoções
- Falar alto com algum abuso verbal desagradável
- Pôr a culpa da ira noutras pessoas ou circunstâncias

## Comportamento maioritariamente Negativo

- Focar a ira na origem
- Falar alto, ser abusivo e desagradável verbalmente
- Pôr a culpa da ira noutras pessoas ou circunstâncias. Não se responsabilizar pelos seus próprios sentimentos
- Ferir os sentimentos dos outros
- Expressar reclamações não relacionadas: '*e outra coisa...*'
- Usar palavrões e insultos
- Atirar coisas e ser fisicamente agressivo

## Comportamento Negativo

- Pôr a culpa da ira noutras pessoas ou circunstâncias.
- Não se responsabilizar pelos seus próprios sentimentos
- Ferir os outros, abuso físico
- Quebrar as coisas
- Falar alto, ser desagradável e abusivo verbalmente
- Ferir os sentimentos dos outros
- Expressar reclamações não relacionadas: "*e outra coisa...*"
- Usar palavrões e insultos
- Atirar coisas e ser fisicamente agressivo
- Comportamento passivo-agressivo

## NOTA: comportamento passivo-

**agressivo** - os sentimentos são expressos indiretamente, como atitudes negativas e ressentimentos, ineficiência intencional ou atraso, comportamento obstrutivo, teimosia, mau humor e reclamações. O comportamento é geralmente subconsciente e as pessoas vão negar os seus sentimentos verdadeiros. A intenção da pessoa passiva-agressiva é de CHATEAR os outros e irritá-los.

## Perguntas a serem consideradas em oração

1. Nenhum de nós é perfeito na forma como gerimos os nossos sentimentos de ira ou raiva, frustração, irritação e assim por diante. Como posso lidar bem com as emoções negativas? De que forma as minhas expressões de raiva são prejudiciais? Será que o meu cônjuge concorda com a minha avaliação?
2. Que área de comportamento negativo eu poderia mudar? Que passo positivo eu poderia dar para isso?
3. Quando penso na maneira como lidei com a ira do meu/minha cônjuge, há alguma forma de poder encorajá-lo(a)?
4. Estou confiante de que os meus limites pessoais são saudáveis? Noutras palavras, eu sei como estabelecer limites amorosos na ira do meu/minha parceiro(a)? Eu costumo assumir a culpa por qualquer zanga no relacionamento? O que poderia eu fazer para me ajudar nessas áreas, se necessário? (Fazer algumas leituras adicionais; procurar ajuda de um amigo ou conselheiro de confiança.)

## Passos positivos para lidar com a nossa ira

Podemos **decidir** lidar com a raiva de uma forma mais positiva e, em seguida, **dar pequenos passos para mudar o nosso comportamento**. Por exemplo, o João normalmente grita e insulta quando está com raiva, atirando as culpas para os outros. O João decide dar um primeiro passo, tentar não dizer insultos. Ele ainda levanta a voz, mas consegue controlar o que diz. Algum tempo depois, ele decide dar um segundo passo: admitir que se sente irritado, em vez de culpar a sua esposa. O João ainda levanta a voz, mas ele deu dois passos positivos: já não grita insultos e admite os seus próprios sentimentos. Um próximo passo poderia ser focar-se na origem da ira, tentar descobrir o que a desencadeou.

O ponto aqui é aceitar que não podemos mudar todos os aspectos do nosso comportamento de uma só vez. Também precisamos de nos lembrar que só podemos mudar a nós mesmos, não aos outros. Esforços para mudar podem ser lentos e difíceis, até dolorosos - mas valem a pena pelo bem do relacionamento.

**Se os nossos sentimentos estiverem fora de controlo, devemos dar passos práticos para nos acalmar:** reservar tempo e espaço para se acalmar; anotar pensamentos e sentimentos; reunirem-se com uma terceira pessoa para apoiar; procurar ajuda de um conselheiro profissional.

**Podemos lidar melhor com nossa própria ira pedindo a Deus que nos ajude** (como descrito na sessão 5, página 85 do Manual do Participante)

*"Agora, tendo identificado a fonte da tua ira, escolhe responder a ela através do poder do Espírito Santo. Ninguém pode tornar-te zangado ou irado. Tu próprio te tornas irado. Este é um princípio crucial para apreender. Tu podes controlar as tuas emoções porque o Espírito Santo habita em ti, a presença sobrenatural de Deus é que te dá poder de autocontrolo. Não há desculpa para a raiva descontrolada quando o Deus que controla o céu e a terra vive dentro de ti para te tornar mais como Ele."*<sup>3</sup>

É muito importante que lidemos com a nossa raiva de maneira honesta e genuína. A ira reprimida pode levar a todos os tipos de problemas de saúde, como tensão alta, problemas de pele, úlceras e depressão.

## Lidando com a ira dos outros

Se estivermos na extremidade receptora da ira expressa pelo nosso parceiro, podemos pedir a Deus que nos ajude (conforme descrito na sessão 5, página 85). **Podemos encorajar o nosso parceiro** dizendo que podemos ver o esforço que está a fazer; podemos afirmar os passos específicos que está a tomar. **No entanto, é extremamente importante termos limites pessoais para o que é e o que não é um comportamento aceitável.** Limites são sobre estabelecer e manter fronteiras saudáveis que respeitem a liberdade de um indivíduo. Em termos simples, limites são sobre poder dizer "não" a coisas que não gostamos. Se não tivermos limites, poderemos deixar um cônjuge zangado e descontrolado sair impune de um mau comportamento. Para ler mais: "Limites no casamento" <sup>4</sup>.

Por alguma razão, alguns podem encontrar-se num relacionamento abusivo. Pessoas abusam de outros para dominar ou controlar, ou para impedir que outros façam escolhas livres. **Existem várias formas de abuso: emocional; físico e sexual. Ninguém deve ter que sofrer um relacionamento abusivo e um primeiro passo crucial será reconhecer e compreender o abuso que ocorre no casamento.** O próximo passo é tomar medidas para quebrar o ciclo de abuso.

## 7 passos para quebrar um ciclo de abuso<sup>5</sup>

1. Reconhecer a necessidade de mudança.
2. Compreender que os relacionamentos saudáveis têm limites.
3. Procurar ajuda e orientação externas.
4. Determinar o nível de perigo e desenvolver um plano de segurança.
5. Agir em direção à recuperação pessoal estabelecendo um forte relacionamento com Deus.
6. Incentivar o parceiro a obter ajuda.
7. Dar passos para a reconciliação (se apropriado).

## Linhas de Apoio

1. Serviços de Emergência (Policia, Ambulância, bombeiros) 112
2. Associação de Apoio à Vítima APAV - Linha de apoio gratuita 116 006 Dias úteis das 09h-21h. [www.apav.pt](http://www.apav.pt)
3. Linha Telefónica de Informação às Vítimas de Violência Doméstica: 800 202 148. O serviço de informação, gratuito, funciona pelo telefone, 24 horas por dia para apoiar vítimas de violência doméstica através do telefone. É um serviço anónimo e confidencial. [www.cig.gov.pt](http://www.cig.gov.pt)
4. Alcoólicos Anónimos: Linha de ajuda 217 162 969 - [www.aaportugal.org](http://www.aaportugal.org)
5. Desafio Jovem - +351 219 730 610 - [www.desafiojovem.com](http://www.desafiojovem.com)

---

1 Efésios 4:26

2 Com base na 'Escada da Ira' descrita no Capítulo 7, "Como realmente amar seu filho adolescente", Ross Campbell, M.D.

3 Copyright © 2006 IN TOUCH MINISTRIES. [http://www.intouch.org/myintouch/exploring/studies/pressures/lesson2/index\\_345895.html](http://www.intouch.org/myintouch/exploring/studies/pressures/lesson2/index_345895.html)

4 "Limites no Casamento" Dr. Henry Cloud e Dr. John Townsend, EDITORA VIDA, ISBN 8573675373, 9788573675375

5 Adaptado do manual da conferência FamilyLife USA 'Weekend to Remember', Apêndice B, revisado em 01/04. Usado com permissão.