



<http://bit.ly/familiaNT12>



# Emoções venenosas

## Lição 12

Outro dia, li a carta de uma mulher desesperada, vítima de agressões do ex-marido. O motivo? Ciúme. Ela escreveu assim: *“Desde o tempo do namoro, ele já era ciumento. Mas eu achava que era o jeito dele e logo iria passar. A gente se casou e as coisas só pioravam. Ele começou a desconfiar de tudo e me ameaçava de morte. Eu nem fazia nada, nem olhava para os lados, e ele só sabia me agredir com palavras e socos. Depois, quando a crise passava, ele pedia desculpas... E eu perdoava. Até que, um dia, ele chegou em casa após o trabalho e começou a me bater. Ele me acusava de traição. Mas, meu Deus, eu nunca o trai! Ele me bateu tanto que pensei que iria morrer. Disse a ele: “Mata de uma vez, mata!”. Mas ele não teve coragem. Consegui escapar e me separei dele. Até hoje, vivo aterrorizada, longe de todos os meus parentes e amigos. ”*

Muitos lares hoje estão esfacelados, devido a sentimentos destrutivos como, por exemplo, o ciúme e a raiva. Como resolver essa situação? Existe cura para as desordens emocionais vividas em família? É o que estudaremos a seguir.

## APRENDENDO JUNTOS

### 1 - Existe alguma relação entre o amor e o ciúme?

1 Coríntios 13:4

Segundo o dicionário, ciúme é o “*desejo de posse da pessoa amada, a suspeita ou a certeza de sua infidelidade; um sentimento doloroso que as exigências de um amor inquieto fazem nascer em alguém; receio de perder alguma coisa*”. O ciúme está relacionado com a falta de confiança no outro e/ou em si próprio e, quando é exagerado, pode tornar-se patológico e transformar-se em uma obsessão. François la Rochefoucauld mencionou apropriadamente: “*Nos ciúmes existe mais amor-próprio do que verdadeiro amor*”. A pessoa egoísta busca proteger o outro a “sete chaves” em sua própria prisão imaginária. Será correto isso?

O apóstolo Paulo afirmou que o verdadeiro amor “não arde em ciúmes”. Isso quer dizer que esse sentimento equivocado é um descontrole das emoções, originado pelo medo e vergonha de perder o amor da pessoa amada. Esse ciúme deve ser diferenciado do zelo equilibrado que nada mais é do que o cuidado e a afeição concedidos a algo ou alguém. Numa relação matrimonial, por exemplo, deve existir esse tipo de zelo mútuo, em que os cônjuges sentem-se amparados e seguros um no outro. Quando essa atenção torna-se excessiva, a ponto de limitar a liberdade de ação do outro, então o ciúme torna-se um empecilho para o relacionamento.

Para controlar o ciúme, é necessário o diálogo. Fale abertamente com seu cônjuge sobre aquilo que o incomoda e a maneira como se sente. Além disso, é necessário o autocontrole. Geralmente, o ciumento tem a tendência de deturpar a realidade, ou seja, um pequeno gesto ou palavra do outro é suficiente para despertar as reações mais loucas. Dominar a imaginação nesse caso é imprescindível. Converse com pessoas confiáveis a respeito do seu ciúme. Talvez a opinião de uma pessoa neutra faça você enxergar a situação de forma diferente.

### 2 - O que disse o apóstolo Paulo sobre a ira?

Efésios 4:26

A ira é uma emoção que pode ser tanto positiva quanto negativa. O verso acima diz que é possível irar-se e não pecar! Como pode isso? A ira positiva ocorre quando é controlada pelo Espírito Santo (Gálatas 5:22, 23), dominada pela razão, e demonstra uma justa indignação contra o pecado ou o mal. Por exemplo: Quando você vê seu filho brincando com o fogo, você não sorri para ele e passa a mão em sua cabeça. Pelo contrário, você se indigna contra essa atitude errada. Sua reação, porém, é controlada e carregada de amor, mas efetuada com firmeza. Além disso, é proporcional ao erro percebido. Às vezes, iramo-nos também por causa de uma frustração ou porque estamos cansados. Essa ira não é pecaminosa, embora deva ser canalizada corretamente.

A ira pecaminosa é a “ira carnal”, emoção carregada de ódio, ressentimento e desejo de vingança. É a ira explosiva, desproporcional, causada pelo excesso de estresse e que, muitas vezes, aproveita-se da inferioridade das vítimas (Pv 15:18). Algumas pessoas extrapolam o limite e derramam suas palavras encolerizadas até com filhos pequenos. Você é assim? O que se pode fazer para resolver esse problema? No livro *Emoções – Pode-se Confiar Nelas?*, o autor James Dobson afirma que a ira, como toda emoção, pode e deve ser controlada. Ele nos dá algumas dicas práticas: 1) Faça da sua irritação um assunto de oração; 2) Explique o seu sentimento negativo a uma pessoa madura e compreensiva que possa lhe aconselhar; 3) Vá ao ofensor e demonstre um espírito de amor e perdão; 4) Entenda que muitas vezes Deus permite que passemos por momentos difíceis para nos ensinar a paciência e nos ajudar a crescer; 5) Nenhuma ofensa feita por outra pessoa pode se comparar à nossa culpa diante de Deus, que, no entanto, perdoou-nos. Por isso, devemos fazer o mesmo. 6) Respire fundo, dê um tempo para se acalmar e converse de forma racional com a pessoa. Domine a sua ira e jamais permita ser dominado por ela.

### 3 - Que outro sentimento negativo é capaz de destruir lares? *Tiago 3:16*

---

---

---

Inveja - Quem nunca sentiu, que atire a primeira pedra! Aliada a outros pecados, como a cobiça, o ciúme e a ambição egoísta, a inveja é um sentimento que brota do coração pecaminoso com a intenção de ser ou possuir aquilo que não lhe pertence. E mais: o invejoso deseja que o outro não tenha algo. Ele faz de tudo para que isso ocorra. Foi assim com Lúcifer no Céu, quando aspirou a “ser igual ao Altíssimo” (Isaías 14:12-14), algo impossível para uma criatura. Embora fosse perfeito e tivesse uma elevada posição no Céu, esse anjo queria ainda mais. Tal sentimento causou a sua expulsão do lugar onde Deus habita e tem motivado até hoje o seu ódio contra o Filho de Deus (Ezequiel 28:14-16; Apocalipse 12:7-9, 12). Portanto, quem possui inveja de seus semelhantes compactua do mesmo sentimento que tirou Lúcifer do Céu e fica desabilitado a herdar a vida eterna (Gálatas 5:20, 21, 26).

É triste ver lares onde a inveja e o ciúme tomam conta dos sentimentos. Como diz Tiago, nesses lugares “existe confusão e toda espécie de coisas ruins”. Não permita que isso aconteça com sua família. Aprenda a viver contente com o que você tem e com as suas possibilidades (Filipenses 4:11). Isso não quer dizer que você viverá acomodado, triste e sem esperança; pelo contrário, o cristão deve sempre se desenvolver e buscar a excelência em tudo. A Bíblia nos ensina a nos contentarmos com o que temos, nunca com o que somos. Então, seja feliz com o que é seu e compartilhe felicidade com os outros, independente se possuem mais do que você.

### 4 - O que a Bíblia diz sobre uma pessoa encrenqueira? *Provérbios 26:20, 21; 27:15*

---

---

---

Se houvesse um concurso de “encrenqueiros”,

em que posição você ficaria? Você é daqueles que compram uma briga a toda hora? Ou estou falando a respeito do seu cônjuge? Certa vez, li sobre um método antigo de tortura, praticado pelos chineses, muito simples e eficaz por sinal. Quando capturavam um inimigo, amarravam-no de modo que ficasse imóvel. Em seguida, punham uma fonte qualquer de água sobre a cabeça daquele pobre coitado, para que um gotejar contínuo caísse sobre o mesmo ponto de sua cabeça. Uma gota. Duas gotas. Três. Quatro. Vinte. Cem. Mil. Dez mil. E por aí vai. Não parece grande coisa, mas os relatos históricos revelam que essa simples forma de tortura, após dias seguidos de pingos intermináveis, era capaz de levar os torturados simplesmente à loucura. Isso mesmo. Guerreiros fortes e bem treinados, com resistência a grandes dores e sofrimentos, enlouqueciam, devido a um gotejar contínuo.

Permita-me fazer um apelo: Pare de pingar na vida das outras pessoas! Pare de promover contendas e brigas! Você está sendo um “mini-diabo”, causando desgraça na vida daqueles que estão ao seu redor, simplesmente através do gotejar de palavras e atitudes negativas (Provérbios 10:12; 1 Coríntios 3:3). Talvez seu cônjuge deseje falar isso para você há um bom tempo. Já imaginou? São pequenas atitudes no dia a dia que têm causado um grande desgaste nas suas relações interpessoais. Então, reflita um pouco e estanque essa goteira mortal. Mude, com a ajuda de Deus, aquilo que tem prejudicado seus relacionamentos.

### 5 - Que atitude destrói os relacionamentos?

*Êxodo 20:16*

---

---

---

O nono mandamento da Lei de Deus fala a respeito da língua e do mal que ela é capaz de causar. Esse pequeno órgão do corpo humano pode promover grandes desastres em nossos relacionamentos, assim como uma pequena fagulha põe fogo sobre uma floresta e gera a sua destruição (Tiago 3:5; Provérbios 26:20, 21). A Bíblia diz que Deus aborrece a língua mentirosa (Provérbios 6:17) e que os mentirosos não

herdarão o Céu (Apocalipse 21:8). Isso é muito sério, não é mesmo? Quem mente está fazendo o trabalho de Satanás, que é o “pai da mentira” (João 8:44). Essa prática errada pode configurar-se de várias formas: quando ocultamos a verdade (como fez Acã - Josué 7), quando falamos meias-verdades (como fizeram os gibeonitas - Josué 9); quando falamos uma coisa e sentimos outra (Jeremias 9:8); quando damos notícias falsas e fofocamos (Êxodo 23:1, 7). Você já teve alguma dessas atitudes?

Nunca se esqueça de que a maior mentira é a que contamos a nós mesmos (Efésios 4:25). Mais cedo ou mais tarde, a verdade sempre virá à tona, afinal, a mentira tem pernas curtas e não costuma ir muito longe! Para sermos pessoas corretas, precisamos nos relacionar diariamente com Jesus, pois Ele é a Verdade encarnada (João 14:6) e precisamos ler a Sua Palavra, que também é verdadeira (João 17:17). Apenas dessa forma, viveremos o verdadeiro amor, aquele que “*se alegra com a verdade*” (1 Coríntios 13:6).

## MINHA DECISÃO

Compreendi, por este estudo, que alguns sentimentos são destrutivos para a minha família e que devo dominá-los com a ajuda de Deus. Com base nisso, decido hoje:

( ) Buscar a presença de Deus no meu lar, a fim de que Ele remova todos os sentimentos negativos e atitudes que comprometam a felicidade da minha família.

( ) Quero melhorar a comunicação dentro do meu lar, para que minha família e eu saibamos resolver de forma apropriada nossos dilemas emocionais.

## NA PRÁTICA

A seguir, alguns passos práticos para controlar as emoções negativas:

**1) Mantenha a calma** – O primeiro passo é controlar o impulso e não se desesperar. Isso pode acontecer se você respirar fundo, descontrair um pouco, alongar os

braços e pernas e contar de 60 até 0. Quando estamos no meio de uma tempestade de emoções, entramos no modo de “combate ou fuga”. É necessário, portanto, respirar fundo e restabelecer a calma.

**2) Identifique o motivo** – Passe um tempo pensando e refletindo a respeito da situação. Às vezes, desabafar com alguém sobre o que você está sentindo pode ajudar a identificar o motivo de seu sentimento negativo. Após conhecê-lo, estabeleça maneiras de evitar esse tipo de descontrole, mesmo que isso implique em se afastar de algo ou alguém.

**3) Faça uma lista de sentimentos** – Dedique tempo para escrever, numa folha de papel, uma lista com todos os sentimentos que têm lhe trazido dificuldades de relacionamento. Nessa lista, pode haver detalhes não apenas seus, mas da pessoa com a qual você está tendo dificuldades. Ore a respeito dessa lista. Conte para Deus o que você está sentindo.

**4) Ocupe tempo com aquilo que gosta** – Fazer atividades das quais você gosta e lhe dão prazer, como assistir a um filme, fazer um passeio, escrever um diário, ouvir música ou ler um livro são boas dicas para evitar os sentimentos negativos. Sua atenção e pensamentos estarão focados em coisas boas que produzirão bem-estar.

**5) Mude sua perspectiva** – amplie o foco a respeito da situação. Veja o que está ocorrendo sob uma ótica mais abrangente. Tente se colocar no lugar da outra pessoa. Pense a respeito de como ela está se sentindo e quais as condições que a levaram a ter esse comportamento.

## QUESTIONÁRIO

**1. Existe alguma relação entre o amor e o ciúme? 1 Coríntios 13:4**

- A - ( ) Amor e ciúme são a mesma coisa.
- B - ( ) O amor arde em ciúmes.
- C - ( ) O amor não arde em ciúmes.
- D - ( ) Nenhuma das alternativas.

**2. O que disse o apóstolo Paulo sobre a ira? Efésios 4:26**

- A - ( ) Irai-vos e não pequeis.
- B - ( ) Toda ira é pecado.
- C - ( ) A ira é sempre fácil de ser dominada pelo cristão.
- D - ( ) Todas as alternativas estão corretas.

**3. Que outro sentimento negativo é capaz de destruir lares? Tiago 3:16**

- A - ( ) Alegria excessiva.
- B - ( ) Preguiça.
- C - ( ) Passividade.
- D - ( ) Inveja.

**4. O que a Bíblia diz sobre uma pessoa encenqueira? Provérbios 26:20, 21; 27:15**

- A - ( ) É como um leão devorador.
- B - ( ) É como um gotejar contínuo.
- C - ( ) É como um professor que ensina.
- D - ( ) Nenhuma das alternativas.

**5. Que atitude destrói os relacionamentos? Êxodo 20:16**

- A - ( ) Falar falso testemunho contra o próximo.
- B - ( ) Falar para os outros as qualidades do cônjuge.
- C - ( ) Falar demais.
- D - ( ) Nenhuma das alternativas.

Obs.: Após responder às perguntas, transfira suas respostas para a página 88.