

# A Maneira Certa de Irar-se

## (4:25-27)

Rusty Peterman

Alexandre, o Grande, conquistou reinos, mas o poderoso general não pôde vencer sua batalha pessoal contra a raiva. Um dos melhores amigos que Alexandre teve se chamava Clitos. Eles eram amigos desde a infância. Clitus eventualmente serviu como general do exército de Alexandre. Um dia, Clitos bebeu demais e ofendeu Alexandre na frente dos soldados. Alexandre explodiu de raiva. No furor da raiva, ele pegou uma lança e a arremessou contra Clitos. A lança foi direto ao alvo e Clitos morreu.

Após a morte do amigo, Alexandre entrou em depressão profunda. A culpa tomou conta dele. Num momento, ele até tentou se matar com a mesma lança que matou Clitos, mas seus homens o impediram. O desespero de Alexandre o deixou psicologicamente doente. Ele caiu de cama e gritou pelo nome de Clitos dia após dia. A morte do amigo não lhe saía da cabeça. Alexandre venceu muitas batalhas e governou sobre grande parte do que era considerado naqueles dias o mundo civilizado, mas ele foi incapaz de vencer a batalha contra seu próprio espírito. Foi derrotado pela raiva<sup>1</sup>.

Dentre todas as emoções humanas, a raiva parece ser a mais comumente expressa. Provavelmente tanto você como eu poderíamos ser incluídos nas fileiras daqueles que ficaram com raiva de alguma coisa nos últimos dias. Pode ter sido um incidente tão mínimo como um objeto fora do lugar ou ser caçoado por alguém. Pode

ter sido algo maior, como perder o namorado ou a namorada, ser repreendido pelo chefe sem uma razão aparente, ou desentender-se com o cônjuge sobre questões financeiras.

Todos nós ficamos com raiva às vezes. A raiva é uma emoção partilhada por todos os humanos. Pode acontecer em qualquer lugar — em casa, no trabalho, na escola ou numa loja. A raiva às vezes se manifesta em reuniões de presbíteros e diáconos, em confraternizações e escritórios da igreja. Onde quer que haja pessoas, aguarde o suficiente e, com certeza, você verá uma dose de raiva à mostra.

A Palavra de Deus tem muito a dizer sobre a raiva. Quando Paulo escreveu sua carta aos Efésios, ele se referiu a essa emoção. Por quê? Porque ser um cristão envolve aprender a maneira certa de irar-se. Disse o apóstolo:

Por isso, deixando a mentira, fale cada um a verdade com o seu próximo, porque somos membros uns dos outros. Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo (4:25-27).

Qual é a maneira certa de irar-se?

### SEJA SINCERO

Em seu livro intitulado *Aconselhamento para a Raiva*, Mark Cosgrove falou de George e Jane, um casal de marido e mulher. Jane era a expressiva, ela partilhava suas opiniões e insatisfações a respeito de tudo e de todos sem hesitação. Jane também era propensa a perder o controle com facilidade. Ela poderia ser classificada como uma gritadora e batedora de portas.

George era o oposto. Ele levava a vida com calma. Preocupava-se com a sua reputação, por

---

<sup>1</sup>Clarence E. Macartney, comp., *Macartney's Illustrations* ("Ilustrações de Macartney"). Nashville, Tenn.: Abingdon Press, 1945, pp. 20-21.

isso tentava projetar a imagem de um homem que controlava suas emoções. Raramente, ele expressava raiva de uma maneira aberta.

Quando George e Jane discutiam, George tentava manter-se calmo e sossegado. Ele temia que se expressasse sua raiva, Jane ficaria furiosa e a situação ficaria ainda pior. George nunca quis perder a calma como Jane parecia perder quando ficava com raiva. Todavia, George ficava com raiva internamente. Sua raiva era real, mas não era expressa. Ele só fervia por dentro e resmungava consigo mesmo quando Jane saía da sala.

George e Jane tinham duas maneiras diferentes de lidar com a raiva. Jane externava sua raiva. George guardava suas emoções consigo; a maneira dele lidar com a raiva era reprimindo-a ao máximo<sup>2</sup>.

Uma pessoa que explode como Jane geralmente é mais ciente de que tem problema com a raiva e mostra-se mais interessada em tomar alguma atitude em relação a esse sentimento. Uma pessoa como George, que guarda a raiva consigo, é mais difícil de ser ajudada. Muitas vezes essa pessoa se apóia na auto-retidão, não se dispondo a admitir ou lidar com o problema do ressentimento e da amargura.

A Bíblia nos incentiva a buscar a sinceridade — ser abertos e sinceros com os outros. Paulo enfatizou isto ao escrever: “Por isso, deixando a mentira, fale cada um a verdade com o seu próximo, porque somos membros uns dos outros” (4:25). Parte de ser sincero consiste em admitir a raiva em relação aos outros.

A melhor maneira de lidar com a raiva não é engoli-la, enterrá-la ou negá-la. Cosgrove, o autor citado acima, disse:

Sentimentos de raiva que são enterrados podem resultar em transferência, a qual é um substituto da raiva. A raiva é retida temporariamente e depois redirecionada de sua causa inicial para alguma outra pessoa ou coisa. Quando um homem não pode expressar raiva diante do seu chefe ou do seu trabalho, ele pode facilmente levá-la para casa e expressá-la diante dos filhos.<sup>3</sup>

A maneira certa de lidar com a raiva é expressá-la de um modo construtivo. Isto significa apren-

---

<sup>2</sup>Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger* (“Aconselhamento para a Raiva”), Resources for Christian Counseling, ed. ger. Gary R. Collins. Dallas: Word Publishing, 1988, pp. 62, 63.

<sup>3</sup>Ibid., p. 64.

der a falar sinceramente com os outros sobre ela, mas não de um modo ofensivo. Devemos nos expressar com um espírito de amor, procurando resolver a questão e restaurar o relacionamento. Como expressar raiva de um modo construtivo?

1. Vá até a pessoa em particular.
2. Converse sobre o que você está sentindo em vez de discutir quem errou.
3. Concentre-se no problema atual sem trazer à tona o passado.
4. Evite apelar para apologias, ou seja, explicações detalhadas. Expresse apenas os sentimentos.
5. Mantenha um equilíbrio entre afirmações negativas e positivas.
6. Não faça ameaças. Fale com calma e tranqüilidade.
7. Deixe a outra pessoa responder sem interrompê-la.
8. Pergunte como a outra pessoa acha que o relacionamento pode ser melhorado.<sup>4</sup>

Qual é a maneira certa de lidar com a raiva? Seja sincero. Expresse-a e lide com ela de uma maneira positiva, especialmente dentro do corpo de Cristo.

### TENHA DISCERNIMENTO

Os cristãos precisam entender a diferença entre raiva justa e raiva pecaminosa. No domingo antes de Jesus ser crucificado, Ele entrou em Jerusalém montado num jumento. O povo prestou homenagens a Ele com brados de louvor e lançando ao chão seus mantos diante do jumento. Acenaram com folhas de palmeiras para honrar Jesus enquanto Ele passava por eles. Marcos 11:11 diz o que Jesus fez assim que entrou na cidade: “E, quando entrou em Jerusalém, no templo, tendo observado tudo, como fosse já tarde, saiu para Betânia com os doze”.

No dia seguinte Jesus voltou ao templo, mas dessa vez Ele não ficou apenas olhando. Ele foi ali com uma missão, cuja intenção era enviar uma mensagem aos que estavam utilizando mal aquele lugar de adoração:

E foram para Jerusalém. Entrando ele no templo, passou a expulsar os que ali vendiam e compravam; derribou as mesas dos cambistas e as cadeiras dos que vendiam pombas. Não permitia que alguém conduzisse qualquer utensílio pelo templo (Marcos 11:15, 16).

---

<sup>4</sup>Ibid., p. 97.

Jesus ficou com raiva em Jerusalém. Ele ficou furioso ao ver aqueles vendedores de pombas aumentarem os preços para lucrar às custas dos peregrinos da Páscoa. Jesus ficou inflamado de raiva ao ver os cambistas enganarem pessoas e ao ver que as pessoas que vinham adorar e honrar a Deus estavam sendo assaltadas a caminho do local de adoração. Jesus ficou com raiva o bastante para fazer algo que precisava ser feito.

Jesus mostrou como Deus pode irar-se às vezes. A raiva ou ira em si mesma não constitui pecado, como enfatizou Paulo: “Irai-vos e não pequeis” (4:26). A raiva é uma emoção que Deus nos deu. Às vezes, precisamos ficar com raiva. Jesus ilustrou esse fato. Quando a Palavra de Deus é abertamente desobedecida e o pecado ganha terreno, isto deve nos deixar irados. Quando o nome de Deus é profanado, isto deve nos deixar irados. Quando vemos pessoas serem maltratadas por outros, sentir raiva é a reação correta. Às vezes, o povo de Deus deve experimentar a raiva. O teste para saber se estamos com a raiva justa é este: se isto deixa Deus irado, deve deixar o povo de Deus irado também.

Infelizmente, nem todas as minhas crises de raiva são desse tipo de raiva. Às vezes, quando fico com raiva, a situação nada tem a ver com Deus. Tem a ver comigo — meu egoísmo, orgulho ou inveja. Paulo advertiu contra esse tipo de raiva. A raiva egoísta, egocêntrica, a serviço do ego não tem lugar na vida de um filho de Deus.

A raiva a serviço do ego pode arruinar uma festa ou uma reunião de família em poucos e breves instantes. Ela pode destruir casamentos, amizades e gerar inimigos virtuais entre irmãos em Cristo de uma mesma igreja local.

Qual é a maneira certa de ficar com raiva? Ter discernimento. Saber diferenciar o tipo certo e o tipo errado de raiva.

### TENHA CAUTELA

Paulo disse aos cristãos efésios: “Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo” (4:26, 27). Ele apresentou duas dicas de cautela em relação à raiva.

*A primeira dica de cautela é: “Não fique cozinhando a raiva”.* Não prolongue o impacto da raiva. “Não se ponha o sol sobre a vossa ira”. Paul Faulkner falou de um indivíduo que muitas vezes irritava a esposa. Ele não conseguia evitar. Por exemplo, de vez em quando ele guardava uma

cebola desembrulhada na geladeira, julgando estar ajudando a esposa. Ele achava que a cebola absorvia os odores da geladeira. Ao contrário disso, a esposa tinha de limpar toda a geladeira para eliminar o cheiro da cebola. Isto a irritava, mas ela nunca falava nada para ele. Ela só tirava a cebola e limpava a geladeira toda vez que ele fazia isso, sem jamais dizer uma palavra. No dia seguinte, ela estaria tão sem cheiro que ele pensaria que a cebola foi a solução.

À noite, o homem deixava a janela aberta. Ele fazia isto todas as noites, para que a esposa recebesse um ar fresco. Na verdade, ela ficava com frio. Toda noite, ela tinha de sair da cama e pegar mais uma coberta. Isto a deixava com raiva, mas ela nunca dizia nada.

Finalmente, após dezessete anos, a mulher perdeu a calma ao encontrar outra cebola desembrulhada dentro da geladeira. Ela gritou e esbravejou. O marido não entendeu nada. Ele disse: “Era só uma cebola. Por que essa cena toda por causa de uma cebola?” Não era só uma cebola. Eram dezessete anos de cebolas na geladeira e dezessete anos de frio de bater o queixo.

Vamos aprender uma lição: se alguém irrita você, fale sobre isso bem antes de perder a calma. A esposa da história poderia ter dito: “Querido, eu gosto que você me ajude na cozinha, mas colocar uma cebola desembrulhada dentro da geladeira deixa toda a geladeira com mau cheiro. Tenho de limpá-la toda vez que você faz isso. Isto me deixa com raiva e eu não quero me sentir assim”. Informe à pessoa como você se sente para que discutam o assunto juntos e encontrem uma solução. Não deixe o pecado minar o seu coração prolongando a raiva. Resolva os problemas o quanto antes possível — antes que o dia se acabe, se puder<sup>5</sup>.

*A segunda dica de cautela é: “Não dê oportunidade ao diabo”.* Todos nós enfrentamos tentações quando ficamos irados. Satanás se aproxima quando ficamos irados e usa essa raiva para destruir relacionamentos. Ele é especialista em ofender ou magoar, por isso evite minimizar ou brincar com a perda da calma. Lide com ela sabiamente, porque a raiva que não é expressa ou identificada oferece ao diabo uma porta aberta

<sup>5</sup> Paul Faulkner, *Making Things Right When Things Go Wrong: Ten Proven Ways to Put Your Life in Order* (“Acertando o que Está Errado: Dez Maneiras Comprovadas de Pôr a Vida em Ordem”). Dallas: Word Publishing, 1986, p. 143.

para ele entrar na sua vida. Isto permite que ele monte um acampamento de onde possa operar. Não conceda ao diabo uma base de operações.

### CONCLUSÃO

Qual é a maneira certa de ficar com raiva? *Seja sincero.* Aprenda a expressar os sentimentos de modo construtivo para solucionar a raiva. *Tenha discernimento.* Aprenda a diferenciar a raiva justa da raiva pecaminosa. *Tenha cautela.* Aplique as dicas de cautela que Deus nos deu em Sua Palavra para lidar com a raiva.

Nós, seres humanos, somos diferentes em

muitos aspectos, mas também temos muitas coisas em comum. Uma característica que temos em comum é a emoção da raiva. Se Jesus é o nosso Senhor, Ele não se satisfará com nada menos do que ser o Senhor sobre a nossa raiva. Quando acontecer algo que deixe Deus irado, isto deve deixar você irado e levá-lo a ter uma atitude de acordo com a vontade de Deus. Por outro lado, quando a raiva aflorar com base em orgulho, egocentrismo ou desentendimento, isto deve lhe fazer tomar uma atitude rápida e construtiva para resolver o problema. Deus espera isto do Seu povo. ❀

©Copyright 2005, 2006 by A Verdade para Hoje  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS