

19 de dezembro

QUESTÕES EMOCIONAIS

Não foi isso que Eu ordenei? Seja forte e corajoso! Não tenha medo, nem fique assustado, porque o Senhor, seu Deus, estará com você por onde quer que você andar. Josué 1:9

Dizem que a melhor maneira de se tornar mecânico é ter um automóvel que dê defeitos. De tanto frequentar oficinas, você acaba aprendendo coisas sobre engenharia automobilística. O mesmo vale para a saúde emocional. Se aproveitar bem o momento, as terapias, os conselhos e os livros, você entenderá muita coisa sobre as emoções humanas, principalmente quando perceber que ajudar os outros é uma boa forma de terapia.

Por isso, deixe-me partilhar algumas reflexões sobre saúde emocional que, longe de serem uma receita de bolo ou um guia de autoajuda, pretendem testemunhar um processo que talvez o ajude a entender seus próprios sentimentos.

O psicólogo Carl Jung dizia que a maior tragédia de muitas famílias são as vidas não vividas dos pais. A sensação permanente de que não alcançaram aquilo que tanto sonharam leva a uma paternidade infeliz, dividida entre a frustração e o amor pelos filhos, que, por sua vez, crescem sem modelos saudáveis.

Caso se identifique com isso, procure aprender até mesmo com aqueles que não considera exemplos de vida. Conhecendo suas dores, talvez verá neles superações que nem imaginava. A maneira agressiva com que sua mãe o tratava pode ter sido a única forma que ela tinha de impedir que você passasse pelo que ela passou.

Tudo o que nos irrita nos outros pode nos levar a um entendimento sobre nós mesmos. Evite repetir as neuroses que tanto critica. O fruto não cai longe da árvore; portanto, cuide para não ser amanhã o adulto que o magoou ontem.

Conheça sua história de vida. Faça uma pesquisa sobre seus ancestrais e as tendências emocionais que nortearam os que o antecederam. Aprenda com seus erros para não repeti-los e peça a Deus que o ajude a perdôá-los.

Por fim, enfrente seus traumas. Se necessário, abra os porões das lembranças que trazem dor. Convide Jesus para descer com você aos infernos existenciais. Não existe dor que Ele não conheça nem trauma que não possa curar. A caminhada cristã também é uma forma de terapia ao lado de Deus.