

"A RAIVA"

Fevereiro de 2022



**SERÁ QUE A
RAIVA
PERTENCE A
VOCÊ OU VEM
DO OUTRO?**



Universidade Federal Fluminense



REITOR
ANTONIO CLAUDIO LUCAS DA
NÓBREGA

VICE-REITOR
FÁBIO BARBOZA PASSOS

**PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS
ESTUDANTIS**
LEONARDO VARGAS DA SILVA

**COORDENAÇÃO DE APOIO SOCIAL
(CAS)**
SIMONE PILAR

**DIVISÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO
ESTUDANTE (DASE)/CAS**
JENNIFER PERRONI

PROFISSIONAIS DO SETOR

ALEXSANDER MOREIRA -
PSIQUIATRA

ANA PAULA MEDEIROS -
PSICÓLOGA

DIOGO STRAUCH - **PSIQUIATRA**
GIZELE MARQUES - **ASSISTENTE
SOCIAL**

ILANA FRYDMAN - **PSIQUIATRA**
FÁBIO DIAS - **PSICÓLOGO**

LEONARDO SIMÕES - **PSICÓLOGO**
NATHALIA LACERDA - **PSICÓLOGA**

THAIS BOECHAT - **PSICÓLOGA**
THAYNÁ RODRIGUES - **TÉCNICA EM
ENFERMAGEM**

VALÉRIA VASILIAUSKAS - **TÉCNICA EM
ENFERMAGEM**

VIVIAN MARTINS - **ASSISTENTE
SOCIAL**

VIVIANE QUINTANILHA - **PSICÓLOGA**

REDAÇÃO

THAIS BOECHAT

DIAGRAMAÇÃO
CHEILA PACETTI

A psicologia da raiva consiste no fato de que você queria algo e alguém impediu você de conseguir isso. Alguém se tornou um bloqueio, um obstáculo. Toda a sua energia estava fluindo para conseguir algo e alguém bloqueou essa energia. Você não conseguiu o que queria.

Agora essa energia frustrada vira raiva – raiva da pessoa que acabou com a possibilidade de você realizar o seu desejo.

A sua raiva é verdadeira, pois ela pertence a você; tudo o que pertence a você é verdadeiro. Então que tal encontrar a fonte dessa raiva? Que tal saber de onde ela vem?

Feche os olhos e volte-se para dentro; antes que a raiva se perca, volte-se para a fonte – e você chegará ao vazio. Mergulhe mais fundo ainda, vá mais para dentro, aprofunde-se até chegar a um ponto em que não exista raiva. Lá dentro, no centro, não existe raiva.



Então de onde vem a raiva? Ela nunca vem do centro, ela vem do ego. Ao mergulhar mais fundo, você descobrirá que ela vem da periferia, não do centro. Ela não pode vir do centro porque o centro é vazio, absolutamente vazio. A raiva vem apenas do ego. E o ego é uma entidade criada pela sociedade; é uma relatividade, uma identidade.



Se você quer conhecer a raiva apenas para se livrar dela, isso não será muito produtivo, pois a atitude de se livrar dela causa uma diferenciação. E ao presumir que a raiva seja ruim e a “ausência de raiva” seja algo bom, passará a ter dificuldades para conhecer essas características na realidade. Então, mesmo que supere tudo isso, não passará de uma repressão. Basta um ato de espontaneidade autêntica para que você seja imediatamente transportado deste mundo para o outro.

Tanto as emoções positivas quanto as emoções negativas podem ser falsas; mas quando são bem administradas, podem ser autênticas e belas. Um exemplo disso é quando uma criança pequena está zangada. Ela expõe sua raiva de forma que todo o seu ser pode senti-la, cada fibra do seu corpo vibra com ela. Radiante. O rosto dela está vermelho.

Uma criança pequena com raiva aparenta tanto poder que parece capaz de destruir o mundo! E o que acontece com a criancinha depois que ela fica com raiva? Depois de alguns minutos, de alguns segundos, tudo mudou e ela está feliz, dançando e correndo pela casa outra vez. Por que isso não acontece com você? Provavelmente porque você passa de uma falsidade para outra.

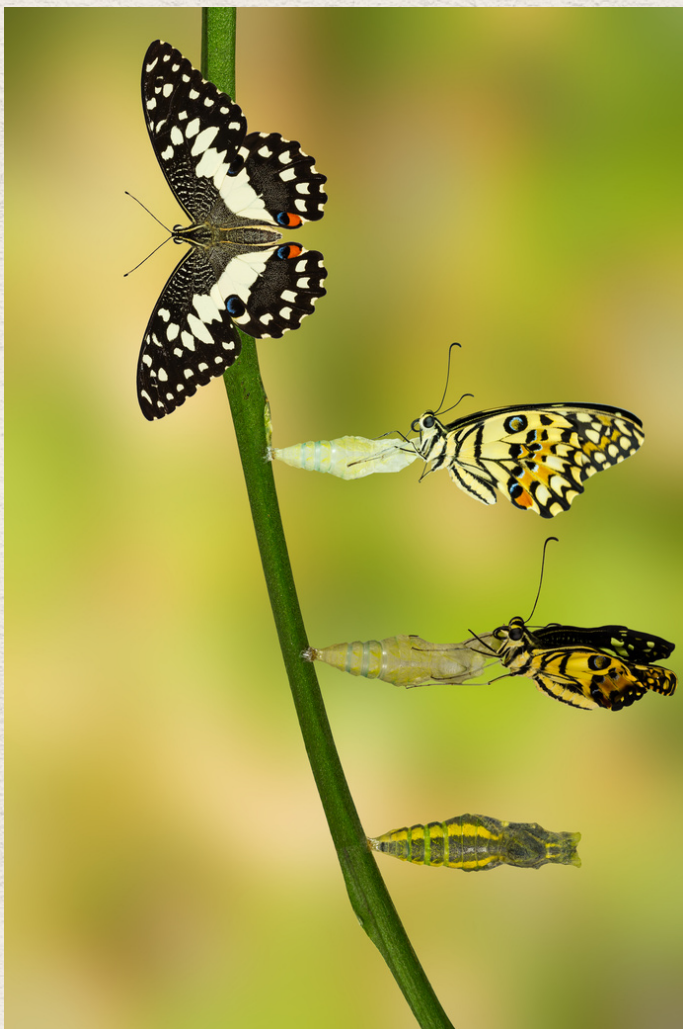


Na realidade, a raiva não é um fenômeno duradouro. Por sua própria natureza, é uma coisa momentânea. Se a raiva é de verdade, ela só dura alguns instantes; e, enquanto dura, se for autêntica, tem sua beleza. Ela não chega a machucar ninguém, se for uma coisa espontânea e verdadeira. Só o falso machuca. Num homem que pode expressar a raiva com espontaneidade, a maré muda depois de alguns segundos, ficando absolutamente relaxado no outro extremo. Ele se torna amoroso. Do contrário, ele fica alimentando a raiva, revivendo-a.

O que quero dizer é que a raiva pode ser bela, se você puder perceber que pode transformá-la. A raiva pode perfeitamente ser transformada em compaixão. De onde vem a compaixão? Trata-se da mesma energia que era despendida durante a raiva; agora ela não é mais despendida em raiva, a mesma energia é transformada em compaixão.



Então, lembre-se, se você condena um fenômeno natural, ele se torna venenoso, ele destrói você, mas se você o transforma, torna-se divino. Mas a transformação é necessária.



A tristeza é uma raiva passiva e a raiva é uma tristeza ativa.

Quando a tristeza brota com facilidade, a raiva parece difícil porque você está muito sintonizado com o passivo. A pessoa triste acha difícil ficar com raiva. E se você conseguir deixar a pessoa triste com raiva, a tristeza desaparecerá no mesmo instante. Em oposição, a pessoa com raiva sente dificuldade de sentir a tristeza. Se você conseguir deixá-la triste, a raiva desaparecerá no mesmo instante.



Em todas as nossas emoções, a polaridade básica continua existindo – a do homem e a mulher, a do yin e yang, a do masculino e feminino. A raiva é masculina, a tristeza é feminina.

Por isso, se você está em sintonia com a tristeza, será difícil mudá-la para a raiva. Mas eu quero fazer um convite a você: que você experimente fazer essa mudança.

Não vai adiantar só explodir por

dentro, pois continuará procurando um jeito de ser passivo.

Não é por aí. Deve extravasar a emoção, expressá-la. Seja um bufão aos seus próprios olhos, mas extravase a emoção.

Se você conseguir flutuar entre a raiva e a tristeza, as duas vão ficar mais fáceis. Você conseguirá uma transcendência e poderá só observar. Você poderá ficar nos “bastidores” e observar esses jogos e ir além deles.

Lembre-se, quando duas energias, energias opostas existem em proporções iguais, é mais fácil livrar-se delas, pois elas brigam e neutralizam uma à outra e você não fica nas garras de ninguém. A sua tristeza e a sua raiva existem na mesma proporção, são energias iguais, então elas neutralizam uma à outra. De repente você fica livre e consegue se desvencilhar.

Essa, portanto, é uma das leis básicas das energias interiores – sempre deixe que as polaridades cheguem a um equilíbrio: assim você conseguirá se desvencilhar delas.

É como se duas pessoas brigassem e você conseguisse escapar. Elas estão tão ocupadas uma com a outra que você não precisa se preocupar; pode fugir calmamente. Não deixe que a mente interfira.

Simplemente faça esse exercício. Você pode fazer dele um exercício diário.



Seja qual for o caso, essa é a realidade. Aceite-a e deixe que ela se apresente – deixe que ela fique diante de você. Na verdade, não basta dizer para você não reprimi-la. Se me permite, eu gostaria de sugerir que você a trate como uma amiga. Você está triste? Trate-a como uma amiga. Tenha compaixão por ela. A tristeza também é um ser. Consinta que ela exista, abrace-a, sente-se com ela, dê-lhe as mãos. Ao ficar com ela pelo tempo necessário, ela o levará para o seu âmago mais profundo para conhecer algumas coisas novas sobre o seu próprio ser.

O ponto é: você quer fugir da tristeza, desespero, raiva, falta de esperança, ansiedade, angústia. Você quer se livrar dessas emoções. Na verdade, elas representam desafios. Aceite-as e faça a sua alquimia diária, transformando tudo isso em autoconhecimento, em crescimento pessoal. Se quiser fugir delas, se quiser se livrar delas de algum jeito, você criará problema – pois quando quer fugir delas, você não olha para elas diretamente.

Agora você sabe que quando a raiva aparecer, preste atenção e, se fizer isso, ficará surpreso: você

terá uma surpresa – a maior da sua vida: descobrirá que, se prestar atenção nela, ela desaparece. Ela é transformada. Ela vira energia pura; vira compaixão, vira perdão, vira amor. E você não precisa reprimi-la, por isso não terá de levar consigo esse veneno.

O que estou dizendo é que não é preciso que ninguém sofra demasiadamente com o fluxo incessante das emoções, afinal, elas sempre estarão presentes e se não forem bem “gerenciadas”, acabam contribuindo diretamente para um adoecimento grada-

tivo, atingindo o complexo indivisível do ser: a dimensão física, mental, emocional e [espiritual].

Agora você tem mais um compromisso com você: gerencie as suas emoções, na medida do possível A SEU FAVOR. Basta que você preste atenção, fique consciente. A raiva surgirá e será consumida pela consciência. A consciência é a chave de ouro. Procure entender por que a emoção aflorou, de onde ela está vindo, quais são as suas raízes, como ela acontece, como ela funciona, como ela domina você, como você enlouquece quando tem raiva.

A raiva já aconteceu antes e está acontecendo agora, mas acrescenta um elemento novo a essa raiva – a **COMPREENSÃO** – e ela mudará de figura. Pouco a pouco você perceberá que, à medida que essa compreensão aumenta, a raiva fica menos frequente. E, quando você entendê-la perfeitamente, ela desaparecerá. A compreensão é como o calor. Quando o calor atinge um certo ponto – cem graus – a água evapora.



LIBERTE-SE



Texto com trechos adaptados do livro “Emoções: liberte-se da raiva, do ciúme, da inveja e do medo” - Autor: OSHO. Editora: Cultrix, SP.