

“ISOLAMENTO - UMA TENTATIVA DE RESOLVER TUDO SOZINHO”

“As pessoas aprendem umas com as outras, assim como o ferro afia o próprio ferro”

Pv 27.17

“Nossa grande alienação é o esquecimento de nossa realidade interior. Porém, o que permanece alienado não pode ser transformado, nem iluminado, nem acolhido e amado por Deus” (Anselm Grun).

“Assim, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade”

(Hb 4.16)

Desde Adão e Eva observamos o isolamento como defesa para lidar com a própria percepção de fracasso: após terem percebido que falharam, procuraram se esconder de Deus. Todos nós, seres humanos, possuímos essa mesma tendência. Nos isolamos para resolvermos nossos problemas, nos retiramos do relacionamento com Deus e com as pessoas e tentamos dar conta sozinhos.

O isolamento pode ser um afastamento físico ou apenas acontecer internamente. Algumas vezes preferimos esquecer, não pensar, talvez procurar algum alívio ou distração... Uma das causas do isolamento pode ser os sentimentos de culpa e vergonha que se infiltram, formando uma barreira invisível. O sentimento de culpa saudável tem como função nos levar a fazer reparações pelos danos decorrentes de nossos erros. Ele nos ajuda a nos tornarmos pessoas melhores e convivemos melhor uns com os outros. No entanto, ele pode se transformar em autocondenação, quando temos dificuldade para nos perdoar e para receber o perdão de Deus. A autocondenação não permite que respondamos adequadamente ao amor de Deus por nós.

O sentimento de vergonha é um pouco diferente do de culpa. Ele surge não apenas por fazermos algo errado, mas quando associamos esse erro à um defeito em nossa pessoa. Aquele erro me diz algo negativo sobre quem sou, meu valor, capacidade e dignidade. Se eu acredito que preciso acertar sempre para provar meu valor, provavelmente tentarei lutar sozinho para demonstrar minha capacidade.

Pelo ensino bíblico sabemos que Deus não pensa e sente como nós. Deus nos vê por inteiro, tanto os erros como os acertos. Nossas qualidades e nossos defeitos. Sua visão é equilibrada e realista. Nossos erros não diminuem o valor que temos para Deus. Ele não nos procura para fazer acusações, mas para nos restaurar. Quando contamos com Sua ajuda, nos livramos da bagagem desnecessária.

Quando conseguimos superar o temor de sermos expostos e lidar com os sentimentos de culpa e vergonha adequadamente, também podemos encontrar apoio em relacionamentos confiáveis. A Bíblia ensina que precisamos disso para nosso crescimento. Permanecendo isolados, nosso crescimento fica estancado em determinadas áreas.

Seguir o caminho da autosuficiência, do isolamento e da sobrecarga é nossa tendência natural. Nosso desafio, porém, é deixar que Deus nos transforme em pessoas mais humildes, interdependentes, que não se achem melhores ou piores, mas que se tratem com justa estima, que procurem colaborar ao invés de competir, para que assim possam servir não para obter merecimento, mas pela motivação certa – o amor saudável.

Tania Campos – Psicoterapeuta - Líder do Celebrando a Recuperação na IBMAAlphaville