

# Quando você é seu pior inimigo

Por: Cal Bianco  
Teólogo e Missionário  
Maio/2019

---

*Ajuda-me, Senhor, meu Deus; salva-me segundo a tua misericórdia. Salmo 109.26*

O salmo 109 foi escrito por Davi e, é chamado de *imprecatório*, em que o salmista profere maldições relacionadas ao **pacto** (Cf. Dt 27.15-26; 28.15-46). A *imprecação*, que é *desejo expresso de que algo de mau aconteça a um ser ou a uma coisa; praga, maldição, vociferação* – tem um papel importante em alguns salmos. No entanto, estas maldições não transmitem ira pessoal mesquinha. São maldições contra aqueles que maltratam o povo de Deus. Também expressam ódio pelo pecado e firme convicção da justiça de Deus. Assim como fez Moisés, os sacerdotes e os levitas, agrupados ao lado da Arca no vale do monte Gerizim e o monte Ebal, onde proferiam tanto as bênçãos quanto as solenes denúncias da Lei, conforme descrito do texto em Deuteronômio acima citado.

**Mas, o que acontece quando nós mesmos somos o pior inimigo?**

**A quem culpar, ou, a quem proferir maldições?**

**Como vociferar nossos pensamentos ao ponto de aliviar nossa alma?**

O resultado em considerar você como a principal causa dos problemas e o pior inimigo traz resultados nefastos e até mesmo a morte. As taxas de suicídios estão aumentando em todo o mundo. Um vazio interno, dificuldades de relacionamentos, tanto familiar quando na sociedade, *bullying*, desemprego, dificuldades financeiras, falta de propósito na vida, são fatores que, em estágios avançados, podem levar a pessoa a pôr fim neste sofrimento de uma vez por todas. Todas as pessoas, em algum momento da vida, poderão experimentar estas situações, mas, conseguirão superar, seja com a ajuda de um profissional ou, em sua própria solidão realizando movimentos lentos mas, focados em sua superação. Pesquisas tem mostrado que os adolescente e jovens são os que lideram as altas taxas de suicídios.

Seguem aqui, o link para duas matérias sobre suicídio.

A primeira: **Suicídios de adolescentes: como entender os motivos e lidar com o fato que preocupa pais e educadores** - *Dois casos recentes em SP levaram pais a discutir como tratar o tema com os adolescentes, onde procurar ajuda e como prevenir.* Clique [AQUI](#)

A segunda: **Suicídios aumentam 2,3% em 1 ano, e Brasil tem 1 caso a cada 46 minutos** - *Dados foram apresentados pelo Ministério da Saúde nesta quinta-feira. Presença de Centros de Atenção Psicossocial reduz risco de morte.* Clique [AQUI](#)

Não sou especialista na área, mas penso que há pelo menos, dois estágios neste processo. O primeiro, quando a pessoa se frustra com outras pessoas e depois com ela mesma. No primeiro, é censurada, humilhada, provocada etc., após isso, ela mesma 'aceita' estas humilhações, interpretando-as como verdades e, concordando, escolhe por dar fim ao sofrimento.

Assim, sermos inimigos de nós mesmos significa absorver um sentimento de rejeição completa sobre nós mesmos. Significa exercer uma crítica feroz e exagerada de tudo o que fazemos. Significa evitar oportunidades que nos fazem felizes ou nos fazem sentir melhor.

Mas, o que acontece quando agimos como se fôssemos nosso pior inimigo?

# Quando você é seu pior inimigo

Por: Cal Bianco  
Teólogo e Missionário  
Maio/2019

---

***'Nem mesmo seu pior inimigo pode te machucar mais do que seus pensamentos podem'. Buda***

Seria lógico que cada um de nós contasse pelo menos consigo mesmo para avançar na vida, mas as coisas nem sempre são assim: muitas vezes somos nós que levamos nossa vida para os caminhos mais difíceis.

O desprezo por si mesmo se desenvolve consciente e inconscientemente. Todos carregam dentro de si um componente de instintos autodestrutivos, que crescem e se tornam mais fortes quando o ambiente circundante os alimenta.

Há uma história interessante chamada: **A Fábula dos Dois Lobos** (dos índios Cherokee), acompanhe.

*Certo dia, um jovem índio cherokee chegou perto de seu avô para pedir um conselho. Momentos antes, um de seus amigos havia cometido uma injustiça contra o jovem e, tomado pela raiva, o índio resolveu buscar os sábios conselhos daquele ancião.*

*O velho índio olhou fundo nos olhos de seu neto e disse:*

*“Eu também, meu neto, às vezes, sinto grande ódio daqueles que cometem injustiças sem sentir qualquer arrependimento pelo que fizeram. Mas o ódio corrói quem o sente, e nunca fere o inimigo. É como tomar veneno, desejando que o inimigo morra.”*

*O jovem continuou olhando, surpreso, e o avô continuou:*

*“Várias vezes lutei contra esses sentimentos. É como se existissem dois lobos dentro de mim. Um deles é bom e não faz mal. Ele vive em harmonia com todos ao seu redor e não se ofende. Ele só luta quando é preciso fazê-lo, e de maneira reta.”*

*“Mas o outro lobo... Este é cheio de raiva. A coisa mais insignificante é capaz de provocar nele um terrível acesso de raiva. Ele briga com todos, o tempo todo, sem nenhum motivo. Sua raiva e ódio são muito grandes, e por isso ele não mede as consequências de seus atos. É uma raiva inútil, pois sua raiva não irá mudar nada. Às vezes, é difícil conviver com estes dois lobos dentro de mim, pois ambos tentam dominar meu espírito.”*

*O garoto olhou intensamente nos olhos de seu avô e perguntou:*

*“E qual deles vence?”*

*Ao que o avô sorriu e respondeu baixinho: “Aquele que eu mais alimento.”*

Ao alimentar mais o 'lobo cheio de raiva', o que se segue é, obviamente, uma história difícil. A vida é perpetuamente invadida por sentimento de tristeza, raiva e culpa. O pior é que esses sentimentos são altamente indefinidos: tristeza, raiva e culpa podem surgir de qualquer circunstância e podem ser direcionados para todas as áreas da vida.

*Se bem fizeres, não é certo que serás aceito? E se não fizeres bem, o pecado jaz à porta, e sobre ti será o seu desejo, mas sobre ele deves dominar. Gênesis 4:7*

Em algum ponto da caminhada, os pensamentos vão se fortalecer com automatismos igualmente danoso: 'não posso fazer isso', 'não sou capaz', 'tenho medo', 'não faço nada', 'ninguém se importa comigo'. Estes pensamentos também afetam nossa opinião sobre os outros: 'eles não podem', 'eles não são capazes', 'eles estão com medo', 'eles são bons para nada', 'ninguém se preocupa com eles'. Assim, é criado um círculo vicioso no qual o relacionamento prejudicial consigo mesmo é transformado em um relacionamento destrutivo com os outros. Isso gera experiências que alimentam a ideia de ser ruim ou indigno, consigo mesmo e com os outros, o lobo mal, vence! É

## Quando você é seu pior inimigo

Por: Cal Bianco  
Teólogo e Missionário  
Maio/2019

---

assim que acabamos carregando um peso desnecessário, elegendo a nós mesmos como nosso pior inimigo.

Como livrar-se destes pensamentos?

Observe seus sentimentos! Perceba a forma como tem se comportado e, como tem respondido às pessoas. Se sua preferência pela solidão é constante e lhe traz sofrimentos, se há mudanças frequentes no humor, se nada parece se encaixar e a infelicidade é sua constante companheira, se após seguidas tentativas de mudanças não obteve qualquer índice de melhoras, está na hora de buscar um profissional especializado na área, para lhe ajudar.

Paralelo a esta ajuda profissional, busque concentrar-se no estudo de porções bíblicas, como por exemplo: (ao clicar no item será aberta uma nova página).

:: [Ansiedade](#)

:: [Força](#)

:: [Conforto](#)

:: [Esperança](#)

:: [Poder da oração](#)

:: [Alegria](#)

:: [Ânimo](#)

:: [Nunca desistir](#)

:: [Superação](#)

Lembre-se! Você não é uma ilha, e tem capacidade para transformar esta situação em momentos de alegria e paz. Supere este momento como todos os outros que já superou até aqui. Seja forte, constante no processo de melhoria dos seus hábitos.

Se perceber que outra pessoa está passando por uma situação semelhante a esta, procure ajudá-la de forma sincera e proativa.

Na dúvida, se está ou não com sentimentos semelhantes, mesmo assim, procure ajuda o mais rápido possível e, lembre-se:

***O Senhor é a minha força e o meu escudo;  
nele o meu coração confia, e dele recebo ajuda.  
Meu coração exulta de alegria,  
e com o meu cântico lhe darei graças. Salmo 28.7***

---

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos King James* – BKJ 1611 – Niterói, RJ : BV Films Editora, 2018.