

## ESPECIALISTAS EM TORNAR AS COISAS MAIS DIFÍCEIS

É famosa a frase: “Nada é tão ruim que não possa piorar”. Infelizmente, ela é verdadeira. De vez em quando, situações já difíceis tornam-se “ainda mais difíceis”. E há pessoas que são especialistas nesse processo. Parece que são treinadas para dar um empurrãozinho extra para aquele que já estava caindo. Essas pessoas sempre têm uma palavra desanimadora, cruel ou demasiadamente dura; sempre agem de forma a intensificar a dor do outro. Um amigo definiu tais pessoas como aquelas que “colocam o dedo na ferida até que sangre”. E, de fato, muitas feridas emocionais que estavam prestes a fechar são abertas e sangram em função de um comentário maldoso, uma crítica cruel ou uma brincadeira de mal gosto.

Diante desses “especialistas”, precisamos tomar algumas atitudes. A primeira é **proteger-nos**. Quem está em uma situação difícil, já fragilizado por um problema, deve proteger-se. Sabendo da maldade ou frieza de algumas pessoas, é imperativo que nos protejamos a fim de aumentar um pouco a resistência para continuar o enfrentamento do problema. O silêncio é um modo de proteção. Em algumas situações, seremos obrigados a dizer “não quero ouvir o que você tem a dizer”. Parece ser até mal-educado, mas há pessoas que são tão boas em nos destruir que não devemos ouvi-las. Ou pelo menos não devemos ouvi-las quando estamos enfraquecidos emocionalmente e despreparados para uma dose extra de julgamento, negativismo ou dureza de discurso.

Uma boa atitude também é **fortalecer-nos**. Precisamos nos tornar mais fortes para lidar com os “especialistas”. A leitura de bons livros, o aconselhamento/*mentoring/coaching*, o desenvolvimento de resiliência e a fé podem ajudar bastante nesse processo. Quando estamos mais fortalecidos, somos capazes de aguentar as palavras mais duras, as críticas desprovidas de amor e a maldade em forma de conselho. E outra atitude ligada a essa é: **não deixe que os outros definam sua vida**. A decisão final sobre sua vida é sua, e não dos outros. A palavra mais dura e cruel só o destruirá se você permitir. Quando o “especialista” sugerir algo, tenha coragem para dizer “não”. Seja mais dono de você mesmo e tome a decisão de dar um rumo à sua vida. Se você não tomar as decisões, alguém as tomará em seu lugar.

Situações difíceis podem tornar-se ainda mais difíceis quando entregamos nossas emoções nas mãos de pessoas cruéis ou frias. Muitas delas foram criadas em um ambiente de tanta crueldade e frieza que nem sabem que são ou não se sentem “especialistas em piorar as coisas”. Cabe a nós identificar tais pessoas e nos proteger delas. Também cabe a nós fortalecer nossas emoções e aumentar nossa fé. E a decisão final sempre será nossa. Que o pior problema e a situação mais terrível, em vez de piorar, melhore logo e que sua ferida tenha condição de cicatrizar-se adequadamente.