

## CARRASCOS EMOCIONAIS

Sabe o que significa a palavra "carrasco"? Indivíduo cruel, algoz, impiedoso. Carrascos EMOCIONAIS são pessoas que utilizam conscientes ou não, as emoções para torturar, oprimir com o objetivo de fazer sofrer ou convencer, de acordo com sua vontade. Sabe aquela pessoa que não está bem e desconta toda a raiva, frustração, e irritação em outro?

Sabe a outra, que para chamar atenção, precisa fingir doença, fragilidade ou mesmo, inventar uma mentira, para ser o centro de atenção e preocupação, por parte de outros?

Para tal condição, não precisa necessariamente ser alguém ruim. Quantas vezes sem perceber e até mesmo, por acreditar que estamos ajudando, somos carrascos emocionais de quem amamos.

Ciuminhos propositais, chantagens emocionais, corrigir com severidade excessiva, descontroles, ataques de fúrias momentâneos, ameaças de castigos criando uma situação constrangedora e até mesmo ameaçadora para quem convive conosco.

Pais que discutem e se agridem na frente dos filhos, dependentes químicos e alcoólatras que preocupam e desestabilizam um lar e seus familiares. **TODOS CARRASCOS EMOCIONAIS.**

**E O QUE FAZER?** Três pontos importantes para refletir:

1- Sempre achamos que a solução é MUDAR O OUTRO. Convém lembrar que MUDANÇA é uma realização pessoal, podemos ajudar, conversar, orientar, dizer como nos sentimos. Desde que isto não ocorra de forma violenta, pois nos tornaríamos os próprios carrascos literalmente. Neste caso, poderemos continuar a orientar nossos amados, mas a mudança primeira, como dizia Gandhi, será sempre nossa. Ajudamos, mas não martirizamos. Quantas tentativas de ajuda terminam em completa exaustão pela frustração de nosso intento não surtir efeito. Portanto, ajudar sempre, mas sem perder nosso equilíbrio e controle pessoal.

2- Não vamos perder a autoestima. Normalmente os "carrascos emocionais" MANIPULAM a fraqueza de quem busca ajudar, ou a insegurança de suas vítimas. Os carrascos emocionais utilizam Chantagens, dramas ensaiados, fragilidade, tudo encenado com o objetivo de persuasão opressiva. **NÃO SE PERMITA MANIPULAR. AMOR não pede, não exige, não questiona reciprocidade, apenas dá ou oferece.**

3- Normalmente um carrasco emocional tem tanta certeza da reação de quem atormenta, que não espera uma mudança. Fique atento, pois se temos ao longo da vida carrascos emocionais, a mudança cabe exclusivamente a nós mesmos. Em se tratando de crianças redobrada atenção, pois as mesmas não possuem experiências suficientes para defesa.

Defender uma idéia, situação ou forma de pensar são direitos. Mas exigir, obrigar, manipular em nome de sua vontade e vaidade é **ABUSO**. Culpa dos carrascos emocionais? **NÃO**. Culpa de quem se permite manipular e vitimizar.

Nascemos para a felicidade, mas até para ser feliz é preciso coragem. Mudar uma situação começa, com a nossa própria mudança. Quando estivermos diante de algo, alguém ou alguma coisa que não pode ser alterada de imediato, cabe a nós mudarmos nossa forma de ver, sentir e superar esta situação. **PAZ E FELICIDADE É UM PROCESSO INTERNO, INDEPENDENTE DOS TURBILHÕES A NOSSA VOLTA.**

Lília Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

## Cursos e Palestras Comportamentais