

Sábado, 08 de Agosto de 2026

O adversário que mora em nós

confortável acreditar que nossos maiores inimigos estão do lado de fora. São pessoas que nos decepcionaram, colegas que nos provocaram, palavras que nos feriram ou injustiças que atravessaram nossa história. Procurar culpados costuma ser mais fácil do que admitir uma verdade desconfortável: algumas das batalhas mais importantes da vida acontecem dentro de nós.

O combate mais persistente não anuncia sua chegada. Ele se manifesta na repetição de pensamentos que nos fazem mal, na irritação alimentada como se fosse virtude, no ressentimento que insiste em permanecer e nas desculpas que usamos para adiar mudanças que sabemos necessárias.

Sob uma perspectiva espiritualista, não chegamos à vida como páginas em branco. Trazemos experiências, tendências e aprendizados ainda inacabados. Cada existência representa uma oportunidade de crescimento e de transformação interior.

Talvez por isso certas situações pareçam atingir sempre as mesmas feridas. Mudam as pessoas, os ambientes e as circunstâncias, mas algumas reações permanecem. Basta uma crítica, um comentário ou um gesto mal interpretado para despertar emoções antigas que acreditávamos superadas.

O estímulo pode vir de fora, mas a resposta nasce dentro. O outro até aperta o botão, porém o botão já existia.

O psiquiatra Viktor Frankl ensinava que entre o estímulo e a resposta existe um espaço, e nesse espaço reside a liberdade de escolher como agir. Essa escolha define muito mais o nosso futuro do que as circunstâncias que enfrentamos.

Na mesma direção, Carl Gustav Jung observava que "quem olha para fora sonha; quem olha para dentro desperta". Enquanto buscamos apenas culpados, continuamos prisioneiros dos mesmos padrões. O verdadeiro despertar começa quando aceitamos conhecer aquilo que carregamos em nosso íntimo.

Aquilo que cultivamos cresce. A vingança mantém vivo o que desejávamos esquecer. A culpa, quando não produz reparação, paralisa. O orgulho transforma um pedido de desculpas em derrota. E o ressentimento permite que pessoas que já partiram continuem governando nossas emoções.

Olhar para dentro exige coragem. Quantas vezes chamamos de personalidade forte aquilo que é apenas dificuldade de reconhecer limites? Quantas vezes usamos a sinceridade como justificativa para ferir? A transformação não nasce da autopunição, mas da lucidez. Começa quando reconhecemos nossos limites, assumimos responsabilidade e decidimos interromper a repetição.

A irritação perde força quando deixamos de obedecê-la. O egoísmo diminui quando aprendemos a enxergar além de nós mesmos. O orgulho enfraquece quando conseguimos dizer "eu errei". E o ressentimento desaparece quando deixamos de alimentá-lo diariamente.

Existem vitórias silenciosas que ninguém aplaude. Elas acontecem quando somos provocados e escolhemos o equilíbrio; quando poderíamos guardar rancor e preferimos o perdão; quando reconhecemos um erro sem procurar alguém para dividir a culpa.

A maior evolução talvez aconteça quando a vida nos coloca diante da velha oportunidade de repetir o mesmo comportamento e, pela primeira vez, escolhemos diferente.

O maior adversário raramente está no mundo ao nosso redor. Muitas vezes, ele habita nossos impulsos, nossos medos e nossos velhos hábitos. E é justamente nesse território invisível que começa a mais importante de todas as conquistas: vencer a si mesmo.

Soraya Medeiros é jornalista