

SORRISO, RAIVA E CONSCIÊNCIA PLENA NO ISLÃ E SUAS CONEXÕES COM A NEUROCIÊNCIA DO SÉCULO 21 (PARTE 2 DE 3): CONTROLE SUA RAIVA

Classificação:

Descrição: Estudos e pesquisas do século vinte e um confirmam o conselho do profeta Muhammad de que é benéfico controlar a raiva.

Categoria: [Artigos](#) [Adoração e Prática](#) [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Por: Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em: 09 Oct 2017

Última modificação em: 09 Oct 2017

Entende-se há muito tempo que o Alcorão e as tradições autênticas do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, geralmente contêm explicações científicas. Esses fatos se tornam ainda mais aparentes e fascinantes quando olhamos para algumas das tradições que praticamos a luz das últimas descobertas psicológicas e fisiológicas do século 21. Na parte 1 examinamos a ciência por trás do sorriso e constatamos que uma tradição que praticamos com facilidade têm, de fato, vários benefícios que vão de como fazer uma pessoa se sentir a contribuir para uma comunidade coesa e unida. Nesse artigo examinaremos as tradições relacionadas ao controle da raiva.



Em uma de suas tradições mais conhecidas, o profeta uma vez perguntou aos seus companheiros: "Quem dentre vocês se considera um homem forte?" Responderam: "Aquele que pode derrotar fulano em uma disputa de luta." Ele disse: "Não é assim. Um homem forte é aquele que controla sua raiva."^[1]

Aprendemos na parte 1 que os músculos que usamos para sorrir reduzem a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Pesquisa tende a sugerir que o oposto também é verdadeiro. Os músculos usados para franzir a testa, uma expressão associada com raiva e outras emoções negativas, fazem subir a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Um cérebro mais aquecido produz mais emoções negativas.^[2] Nos últimos 20 anos mais ou menos, centenas de estudos mostraram que temperaturas quentes são uma causa poderosa e confiável de mau humor e conflito interpessoal (especialmente agressão e violência).^[3] Foi o Dr. Zajonc quem sugeriu que temos certo controle sobre essas emoções, simplesmente pela maneira como

agimos. Quando sorrimos algo acontece e quando franzimos a testa, algo diferente acontece.

Quando uma pessoa fica com raiva, as emoções ou sentimentos que se seguem são uma resposta às mudanças físicas no corpo. O batimento cardíaco aumenta e, da mesma forma, sobe a pressão sanguínea e o rosto fica vermelho à medida que o fluxo sanguíneo aumenta. Os músculos ficam tensos em preparação para ação física e geralmente há um desejo avassalador de avançar na direção da fonte de raiva. Esse é um instinto de sobrevivência primal e tudo acontece em uma área do cérebro conhecida como amígdala. Também é onde se encontra o famoso reflexo lutar ou fugir. Existe um momento e lugar para direcionar essa raiva que discutiremos mais tarde, mas na maioria das vezes, a evidência científica nos diz que controlar a raiva é uma coisa muito boa a fazer.

De acordo com um estudo de 2009 no Journal of the American College of Cardiology, pessoas com raiva estavam mais predispostas a desenvolverem doenças do coração. Outros estudos mais antigos sugerem que pessoas com raiva mostram sinais de declínio acelerado na função pulmonar que, por sua vez, aceleram o processo natural de envelhecimento. A raiva frequente é prejudicial para a saúde mental também; um estudo de 2012 da Universidade de Concórdia constatou que a raiva retardou o tratamento e piorou a condição de pacientes com desordens de ansiedade. Quando alguém está zangado, o corpo está se preparando para a sobrevivência e, portanto, se protege contra ferimentos e sangramento. O corpo de uma pessoa zangada libera químicos que coagulam o sangue, criando uma situação que é potencialmente perigosa. Quando não há ferimentos físicos, o coágulo pode viajar através dos vasos sanguíneos para o cérebro ou coração.

O reflexo lutar ou fugir é útil em situações extremas e perigosas, mas no ambiente de hoje a maioria de nós não enfrenta situações de vida ou morte. Portanto, a maneira mais saudável de lidar com a raiva é aprender a controlá-la. As tradições do profeta Muhammad lidam de maneira muito extensa com como fazer isso e não surpreende reforçarem e confirmarem estudos fisiológicos e psicológicos. Em primeiro lugar, suprimir e controlar a raiva agrada a Deus. O profeta disse: "Se alguém suprimir a raiva quando estiver em posição de extravasá-la, Deus, o exaltado, o convocará no Dia da Ressurreição e pedirá que escolha das recompensas oferecidas." [\[4\]](#)

Além disso o profeta Muhammad nos disse para extinguir a raiva como extinguiríamos o fogo, com água. Ele disse: "A raiva vem de Satanás. Satanás foi criado do fogo e o fogo é extinto somente com água. Então, quando algum de vocês estiver zangado, deve realizar a ablução." A água salpicada no rosto, sobre o cabelo e nas orelhas terão um efeito direto na temperatura do sangue que flui para o cérebro. Estudos confirmam que uma temperatura mais baixa extinguirá o fogo do sangue bombeado nas veias e em torno do cérebro, que é a fonte fisiológica dos sentimentos associados com a raiva.

Outro conselho sobre a raiva a partir das tradições do profeta Muhammad aproxima-se muito do conselho psicológico dado aos que sofrem de questões de controle da raiva e desordens de ansiedade. É dito para contarem até dez antes de agir ou se retirarem

da fonte de raiva. Também é dito para mudar o ambiente, desacelerar, focar na respiração e salpicar água fria no rosto.

Imam Ahmad registrou um conselho semelhante do profeta Muhammad. Ele disse: "Se algum de vocês ficar zangado, que fique em silêncio." Se uma pessoa estiver tentando ficar em silêncio, obviamente restringirá sua habilidade de lutar ou pronunciar obscenidades e palavras ríspidas. O profeta Muhammad também ofereceu uma sequência de ações para dissipar a raiva. "Se algum de vocês ficar zangado enquanto estiver de pé, sente-se. Se a raiva passar, bem, mas se não passar, deite-se".^[5] Uma vez aconselhou um homem que estava zangado e brigando a dizer "Busco refúgio em Deus da influência de Satanás" e isso, disse o profeta Muhammad, faria a raiva passar.^[6]

Assim como o profeta Muhammad aconselhou, estudos e pesquisas do século 21 confirmam que é mais benéfico controlar a raiva do que expressá-la por meio de algum método não destrutivo como usar um saco de pancada. Isso, entretanto, requer treinamento e disciplina. O profeta Muhammad enfatizou a disciplina e autocontrole. É interessante que no século 21 o conceito de consciência plena, ao invés de meditação, nos ajude a nos tornarmos mais conscientes e a aceitar os sinais emocionais que, por sua vez, nos ajudam a controlar nosso comportamento. Discutiremos a consciência plena em relação às práticas islâmicas na parte 3.

Notas de rodapé:

^[1] Saheeh Bukhari, Saheeh Muslim.

^[2] Zajonc, R. B., S. T. Murphy, & M. Inglehart, "Feeling and Facial Expression: Implications of the Vascular Theory of Emotion" *Psychological Review* 96 (1989): 395-416."

^[3] (<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/07/20/the-psychology-of-a-heat-wave>)

^[4] Abu Dawood

^[5] Imam Ahmad , At-Tirmidhi

^[6] Saheeh Bukhari

<https://www.islamreligion.com/pt/articles/11101/sorriso-raiva-e-consciencia-plena-no-islam-e-suas-conexoes-com-neurociencia-do-seculo-21-parte-2-de-3>

Copyright © 2006-2015 Todos os direitos reservados. © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.