

RECICLANDO A MALEDICÊNCIA



A imensa maioria dos homens não está em condições de medir o seu valor por si mesmo. Precisa medir o seu próprio valor pelo desvalor dos outros. (...) Quem tem bastante luz própria não necessita apagar ou diminuir as luzes dos outros para poder brilhar.

Um dos mecanismos da maledicência é que quanto mais vejo como o outro está errado, como o outro é imperfeito, como o outro é condenável, melhor eu pareço na comparação com ele.

A maledicência é a forma que encontramos de nos sentir melhores moralmente sem efetivamente evoluir, diminuindo o brilho do outro. Trata-se de uma ilusão, como se estivéssemos em uma competição para escolher quem é o melhor, quem é o mais evoluído, quem é o dono da verdade. A maledicência, no fundo, mostra o quanto nos sentimos ameaçados, porque quem precisa rebaixar, na verdade, já se sente diminuído, inseguro, inferiorizado, ainda que não perceba nem reconheça isso.

Quando estamos em paz, buscando verdadeiramente nossa transformação pessoal, não precisamos rebaixar ninguém. Quando estamos comprometidos com o bem, conectados com Deus, não precisamos nos sentir melhores que ninguém. Por isso, a maledicência é a evidência de dificuldades morais mais profundas.

Quais seriam os fatores emocionais relacionados ao comportamento e ao pensamento maledicente?

Insegurança – Na relação com as pessoas é que nossa insegurança se manifesta e, por meio desse sentimento, por não conseguirmos lidar com ele, maldizemos.

O primeiro ato educativo na construção do valor pessoal é diluir a ilusão de inferioridade. Buscar as raízes do desamor que usamos conosco. O Criador nos ama como estamos.

A partir de agora, quando a insegurança levá-lo a maldizer, não alimente mais este sentimento de inferioridade.

Mágoa – A raiva é uma forte e temporária reação emocional à sensação de ser ameaçado de alguma maneira. (...) O ressentimento é uma sensação da mágoa ou raiva crônica que persiste depois de terminada a situação que causou a raiva.

Identificar nossas mágoas é fundamental para evitar o comportamento maledicente. O maldizer é a forma mais comum de vingança. Com a mágoa, a maledicência cumpre seu papel de, além de rebaixar o ofensor do passado, também reforçar nossa condição de vítima para quem nos escuta.

Inveja – é o extremo oposto da admiração. Em vez de nos esforçarmos para crescer e progredir, denegrimos os outros para compensar nossa indolência e ociosidade.

Na insegurança percebemos o valor alheio e nos sentimos inferiorizados. Na inveja, o desejo é de destruir o que o outro possui ou tomar dele suas conquistas. A inveja guarda o desejo secreto de ver o outro no prejuízo, perdendo o que conquistou...

RECYCLING SLANDER



The vast majority of people are not able to measure their own value. Needing to measure their worth by the worthlessness of others. (...) Those who possess enough of their own light won't need to extinguish nor diminish the light of others in order to shine.

One of the mechanisms of slander is that the more I see how the other is wrong, how the other is imperfect, how the other is condemnable, the better I look in comparison to the other.

Slander is a way in which we came to feel morally better without effectively evolving, diminishing the brightness of others. It is an illusion, as if we were in a competition to choose who is better, who is the most evolved, who is the bearer of the truth. Slander, demonstrates how threatened we feel deep down, because, whoever has the need to demean, in reality, is already feeling belittled, insecure, inferior even though this may not be noticed or recognised.

When we are at peace, truly seeking our personal transformation, we need not demean anyone. When we are committed to goodness, connected to God, we need not to feel better than anyone else. That's why slander is the evidence of the most profound moral difficulties.

What are the emotional factors related to the behaviour and thought of slander?

Insecurity – In the relationship with people our insecurity is manifested, owing to this feeling, and for not knowing what to do with it, we slander.

The first educational act in the construction of personal value is to dilute the illusion of inferiority. Seek to find the roots of disaffection that we apply to ourselves. The Creator loves us as we are.

From now on, when insecurity drives you to slander, no longer feed this sentiment of inferiority.

Sorrow - Anger is a strong and temporary emotional reaction to feeling threatened in some way. (...) Resentment is a sorrowful or a hateful chronic sentiment that persists after the situation that caused this sentiment ends.

Identifying our wounds is essential to avoid slanderous behaviour. Slander is the most common form of revenge. Like sorrow, slander accomplishes its role, besides belittling the past offender; it also reinforces our status of victim, to those that listen to us.

Envy – Is the extreme opposite of admiration. Instead of striving to grow and progress, we denigrate others to compensate for our indolence and idleness.

When insecure we notice the value of others and feel inferior. In envy, the desire is to destroy what the other possesses or snatch up their accomplishments. Envy has a secret desire to see the other deprived, losing what was conquered...

Intolerância – na intolerância não suportamos a diferença da qual o outro é portador e, assim, pelo maldizer ou por atitudes agressivas procuramos excluí-lo de nossa convivência.

A maledicência que se dá pela intolerância é um sintoma, um sinal de alerta para que busquemos as raízes da nossa rigidez de pensamento, nosso limite da aceitação do próximo e de nos mesmo.

Arrogância – Poderemos “agir no processo” de formação e progresso das criaturas, nunca “forçar o processo” ou criticar o seu andamento.

Na arrogância agimos como “sabe-tudo”, “perfeitos”, “inquestionáveis” e autorizados a dar um parecer sobre as escolhas e conduta do próximo. Na arrogância, é que reside nosso juiz implacável da vida alheia... Onde fica o olhar espiritual?

Culpa - A culpa é uma falta de respeito pelo divino. A culpa é um sentimento que surge quando estamos em desacordo com uma norma interna ou externa. O mal estar que a culpa gera pode ser benéfico quando nos impulsiona ao arrependimento... Você já passou pela experiência de ter a mágoa e a culpa como parte do seu comportamento maledicente?

Julgamento – Julgar é criticar de maneira apressada uma pessoa ou situação, tendendo sempre a encontrar “os certos e os errados”, “os bons e os maus”...

Algumas pessoas podem ter na maledicência a expressão do vício do julgamento, ou seja, a crítica se tornou algo que faz parte intrínseca da sua comunicação. Nesse sentido, trata-se de algo tóxico e nocivo tanto para a própria pessoa que maldiz quanto para o grupo em que convive.

No julgamento, quando escutamos algo sobre alguém, já emitimos uma opinião fechada baseada em nossas crenças, preconceitos, valores, pensamentos e tendências.

Você já foi precipitado em algum julgamento e acabou sendo maledicente com alguém?

O autoconhecimento nos ajuda a não fazer da percepção do erro ou do mal alheio justificativa para rebaixar alguém.

Para transformar a palavra para o bem-dizer não adianta apenas se abster do mal, mas buscar, principalmente, a educação emocional.

Lembre-se que estar disposto a escutar pressupõe que você traga consigo a ética e o sigilo do que o outro vier a compartilhar com você. De nada adianta criar um laço de confiança ouvindo e destruir esse laço divulgando informações que são da intimidade de outra pessoa.

Livro: *Reciclando a Maledicência* – Bianca Ganuza

Intolerance – In intolerance we cannot handle the difference that others possess, this way, by slander or through aggressive attitude we try to exclude them from our daily company.

Slander that occurs by the intolerance is a symptom, a warning sign, so we can seek the roots of our rigid way of thinking, our limit of acceptance of others and ourselves.

Arrogance – We can “act in the process” of the formation and progression of all creatures, but never “force the process” or criticise their development.

In arrogance we act like “we know it all”, “we are perfect”, “unquestionable” and authorized to give our opinion on the choices and conduct of others. Arrogance is where our relentless judgment of others resides... Where is the spiritual point of view?

Guilt – Guilt is a lack of respect for the divine. Guilt is a sentiment that erupts when we are in disagreement with an internal or external norm. The uneasy feeling that guilt generates can be useful when it impels us towards repentance... Have you ever had an experience of sorrow and guilt as part of your slanderous behaviour?

Judgment – To judge is to quickly criticize a person or situation, always tending to find “the right and wrong way”, “the good and the bad” ...

Some people can express through slander the vice of judging, meaning, the criticism that became an intrinsic part of their communication. In this sense it is something toxic and harmful to both the person slandering as well as to the group they are part.

In judging, when we hear something about someone, we instantly emit a closed opinion based in our belief system, preconceptions, values, thoughts and tendencies.

Have you ever been too quick to judge, and ended up being slanderous with someone?

Self knowledge helps us to change our perception that an error or wrong doing is a justification to belittle someone.

To transform the verb into a good deed there is no point in refraining from the evil, but to search primarily, for the emotional education.

Remember that being willing to listen predisposes that you possess the ethic and confidentiality of what the other shares with you. There is no point in creating a trusting bond whilst listening and then destroying it by divulging information that is of a personal nature to the other person.

Book: *Reciclando a Maledicência* – Bianca Ganuza