

vida a dois

Ano I Nº 01

www.vidaadois.net

ASSINATURA R\$ 29,90 AVULSO R\$ 7,99

Vida a Dois...
Como
Funciona?

Jaime Wolff

Como
Discordar
sem Brigar?

Clécio Branco

Há Alguém
Ideal para Mim?

Cesar Vasconcellos

Proteção contra a
Infidelidade no Casamento

Belizário Marques

O Prazer de
Comer em Família

Tchana Weyll

Se Eu Pudesse
Recomeçar...

Eronides de Nicola

Tintim!! Esta revista número 1 chega até você como um brinde à vida a dois, porque acreditamos que podemos ser mais felizes casados do que separados. Por isso, abra-se para as novas oportunidades e possibilidades de ser alguém muito realizado em sua vida conjugal.

No entanto, Erich Fromm advertiu: “A vida pós-moderna pode transformar os homens em sombras ansiosas e desprovidos de amor.” A verdade é que diante do corre-corre dos dias atuais, muitas vezes, a gente não pára para refletir sobre a importância fundamental da vida a dois quanto à saúde, sucesso e felicidade. Não pára, inclusive, para fazer a outra pessoa perceber que é amada. E que você **escolheu** de coração “vocês dois”; **trabalha** por “vocês dois” e **vive** para “vocês dois”. Talvez, por isso, J. C. Vasconcelos Jr. disse: “Se é verdade que me amas, preocupe-se comigo.”

Portanto, esta revista está chegando com o propósito de fazê-lo refletir sobre sua relação a dois e melhorar cada vez mais seu casamento. VIDA A DOIS é uma revista trimestral preparada por psicólogos, teólogos, filósofos, psiquiatras, jornalistas, economistas, nutricionistas e terapeutas familiares.

VIDA A DOIS sabe que você é uma pessoa bem informada, inteligente e ocupada, por isso, leia-a sem pressa. Suas matérias mais do que lidas devem ser fontes a jorrar para uma meditação “light” sobre sua postura e relacionamento no amor.

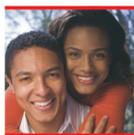
Por que estamos sugerindo que além de ler você procure meditar em alguns artigos deste periódico? Kahlil Gibran disse: **“Descobri os segredos do mar, meditando sobre a gota de orvalho.”** Sendo assim, acreditamos que a cada trimestre esta revista poderá ajudá-lo a descobrir os segredos de um casamento mais feliz.

Creemos, também, que ler VIDA A DOIS poderá ser para você uma experiência tão agradável quanto contemplar um pôr-do-sol, olhar com prazer para o sorriso da pessoa amada, deitar para curtir uma boa música, sentar ao lado de seu cônjuge para jogar conversa fora, para assistir a um bom filme comendo pipoca ou, quem sabe, pela primeira vez, saborear uma deliciosa comida típica em um jantar a dois.

Sem mais delongas, celebremos a chegada da VIDA A DOIS com um **TINTIMI!...**

Dayanna Alves

Como discordar sem brigar?



4



vida a dois...
Como funciona?

6



O prazer de comer em família

Traída



10



Um monumento ao verdadeiro amor

Proteção contra a infidelidade no casamento



14



Há Alguém que é Ideal para Mim?

Como Jesus lidava com as emoções



18



Se eu pudesse recomeçar...

Meditações
semanais de pôr-do-sol para casais



22



Editora
Dayanna Alves

Conselho Editorial
Ibson Roosevelt
Mariazinha Coelho da Silva

Colaboradores
Belizário Marques
Cesar Vasconcellos
Clécio Branco
Eronides de Nicola
Heron Santana
Jaime Kemp
Jaime Wolff
Tchana Weyll
Willian Oliveira

Fotografia
COMSTOCK images
Stock.xchng images

Direção de Arte
Américo de Brito | A7

Publicidade
Tel.: (61) 3597-3910

Impressão
Casa Publicadora Brasileira

Assinatura
R\$ 29,90

Avulso
R\$ 7,99

Telefone
(61) 3597-3910
Disponível de segunda a sexta-feira, das 9 às 17h

E-mail
vidaadois@uol.com.br

Cartas:
VIDA A DOIS
Caixa Postal: 8072
CEP: 70.673-970
Sudoeste - Brasília -DF

Acesse nosso SITE:
www.vidaadois.net

Imagino que ao se deparar com este título, você esteja curioso para compreender detalhes que possam ser esclarecedores sobre um assunto tão controverso.

Falando francamente, você também não achava que sabia tudo sobre casamento e vida a dois? Sim, nos tempos de namoro... Quando olhava para aquele par de olhos na sua frente... Quando imaginava um casamento belo, cheio de encantos, revestido de um significado solene... como se fosse o aspecto mais importante da vida!!

Tão profundo foi esse sentimento, tão grande foi a convicção, que você decidiu deixar a segurança do lar de seus pais, a tranquilidade de uma vida sem grandes responsabilidades e compromissos... para enfrentar os desafios de construir um lar. Mesmo sem o devido preparo, sem experiência, sem reservas financeiras, quem sabe, até mesmo sem profissão. Você encarou os maiores obstáculos, superou grandes adversidades para concretizar, aquilo que era tão claro diante dos seus olhos: a felicidade, por meio da união de duas vidas, pelo casamento.

Para concretizar os planos a dois, você abriu mão de alguns privilégios individuais, deixou sua liberdade, para dividir a vida com alguém. Abriu mão de sua autonomia para pensar a dois. Mas, isso não foi sacrifício, foi um prazer. Aliás, você não considerou esses detalhes como perda, mas como investimento. Foi crescimento, maturidade, enobrecimento.

O casamento aconteceu. Você se sentiu um vencedor! Sim, você conseguiu organizar o enxoval, comprar os móveis, um lugar para morar, organizar a cerimônia, cuidar dos detalhes da lua-de-mel,... e tudo isso, só para ter uma pessoa especial, ao seu lado, para sempre.

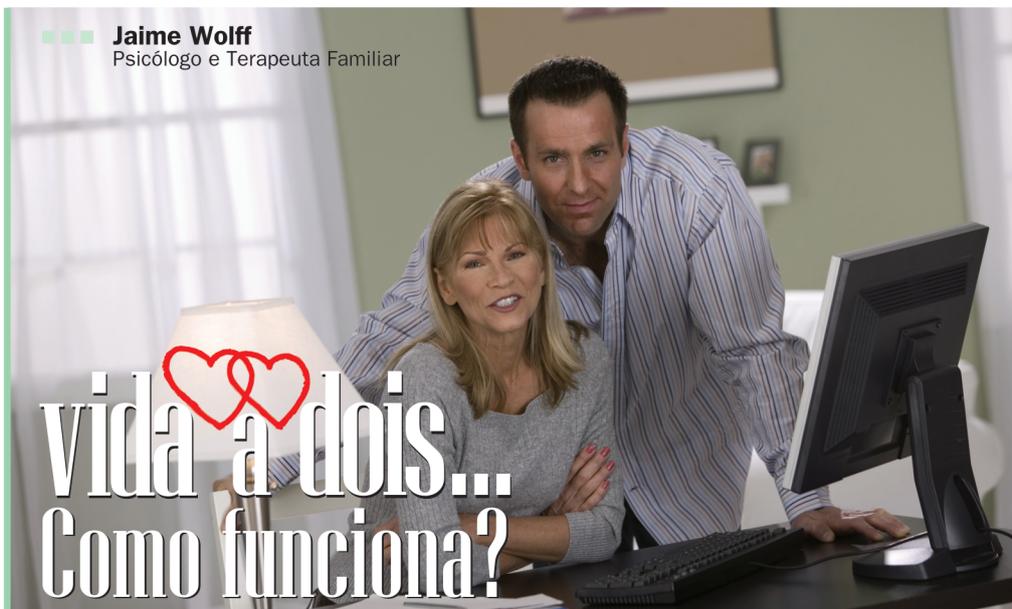
Agora sim... você tem a sua vida, pode decidir seu próprio destino... pois tem consigo alguém que escolheu viver ao seu lado. Alguém que lhe corresponde no amor, que lhe compreende, que lhe é solidário, alguém que pensa em você, que busca agradá-lo. Alguém em quem sua mente se demora contemplando. Alguém que mexe tanto com o seu coração, a ponto de fazer de você um poeta. É tudo o que você sempre sonhou! E o sonho verdadeiramente se tornou realidade!

Apesar das lutas e dificuldades enfrentadas, a vida era bela e cheia de encantos. Os problemas estavam só do lado de fora: no trabalho, nas circunstâncias externas, mas lá dentro

muita compreensão, muito carinho, um relacionamento quase perfeito!! O tempo passou!... Hoje... bem, hoje as coisas estão um pouco diferentes. A vida nos ensinou coisas ... os filhos chegaram... as responsabilidades aumentaram... muito trabalho... novas amizades... preferências pessoais... O que aconteceu? Será que o tempo fez desbotar o sonho? Onde está toda aquela alegria de permanecerem juntos? E o amor, tão forte e empolgante, que os movia com disposição e energia, para onde foi? Onde estão aquelas declarações de amor, aquelas atitudes carinhosas e expressões de afeto? E aquele sentimento de ser de alguém, de ter alguém... Será que...?! **Parece que o princípio da entropia**, lei da física, está atuando nas relações

cuida de suas responsabilidades. Surgiram aspectos que desconhecíamos e jamais tínhamos pretendido,... vieram as cobranças, a necessidade de se proteger do outro... parece que somos inimigos!

E agora? Bem, agora aqueles conceitos originais parecem obsoletos, inviáveis. Aquela expectativa de felicidade ficou tão distante, que nos contentamos em ter alguns momentos alegres que, por sinal, tornam-se cada vez mais escassos. Agora simplesmente nos suportamos. Parece que voltar para casa ao final do dia ficou mais difícil, os atritos aumentaram, as mágoas são maiores... Às vezes, até parece que erramos na escolha... que faz pouco sentido continuar. Afinal de contas, onde está aquela felicidade



Jaime Wolff
Psicólogo e Terapeuta Familiar

humanas também. A segunda lei, da termodinâmica, expressa um “irreversível avanço para a desordem cada vez maior, um desgaste para a desintegração até a decomposição dos sistemas, à medida que o tempo passa.” Será que o princípio da entropia está também valendo para os relacionamentos afetivos?

Murphy, em suas leis, diz que “se alguma coisa tem a mais remota possibilidade de dar errado, então dará.” Essa lei deveria valer na vida a dois? Parece verdade! Hoje só cobramos um do outro,... exigimos, impomos. Sofremos e fazemos sofrer. Cada um acalenta seus sonhos pessoais, vive em função de si... Chegamos ao ponto de negar aqueles planos e ideais que estabelecemos no início. Mas... fazer o quê?

Hoje cada um vive a sua vida, cada um corre atrás dos seus interesses,

líquida e certa que nos levou ao altar? Será que ela existe? Consigo chegar lá? Tenho medo de acreditar e me machucar? Será que há algo que se possa fazer? Tudo parece perdido! Será que foi mera ilusão? O amor existe? Será que isso pode ser mudado? Chega!!

Chega de farsa, de faz-de-conta... chega de manter as aparências...

Então começamos a pensar...O que fazer? Separação? Como ficariam os filhos? E o patrimônio, teria que ser dividido? Como seria a vida depois? ... Não, não! Não é isso que eu quero! Será que temos alguma chance de dar certo? Vale a pena tentar novamente? ... Não quero morrer desse jeito, eu quero ser feliz, tenho o direito de pensar em mim!! Como responder a tantas interrogações? Há algo que ainda pode ser feito? Há alguém que pode nos ajudar? Quem entende

Como discordar sem brigar?

■■■ Clécio Branco
Psicólogo e Filósofo

Vivemos em um mundo de comunicações: rádio, internet, e-mail, televisão, telefones e celulares cada vez mais sofisticados, dentre outros aparelhos, perfazem a poderosa mídia, mas paradoxalmente, entre as pessoas, a regra é o mal-entendido, e a exceção é a comunicação. No interior das famílias, falta-nos **reaprender** algo que talvez um dia, na infância, soubéssemos fazer: **comunicar o que sentimos**.

Um marido de meia idade deixou o trabalho mais cedo e foi para casa preparar um jantar especial para a esposa. Dispensou a empregada mais cedo, cuidou das crianças e foi para a cozinha preparar o jantar. Ele queria surpreender a mulher. Quando ela chegou a casa, viu a sala arrumada, a mesa pronta, o ambiente suavemente iluminado à luz de velas, sobre a mesa um belo e delicioso jantar. Ela foi até a cozinha e saiu de lá com um **pano de prato** nas mãos, sujo de gordura. Ruidosamente chamava a atenção do marido para o pano de prato sujo e fora do lugar: como ele pôde fazer aquilo!... A questão deixou de ser o jantar, para se tornar um problema em torno de um pano de prato, sujo de gordura. Como essa esposa não pôde ver o jantar?!... Em outra situação, uma filha adolescente confidenciou à mãe que estava gostando de um garoto da escola. A mãe, um pouco descuidada com a observação respondeu: “você está muito

gorda, ele não vai querer você assim”. Depois disso, a filha se retraiu, evitou contar os seus “segredos” para a mãe e passou a contar, apenas, para as amigas. A filha adolescente que buscava a **cumplicidade** da mãe transferiu tal cumplicidade, para as amigas.



As duas histórias podem paralisar as relações das pessoas envolvidas e, inclusive, destruir as relações. Considerando as proporções de cada caso, assim como o longo conflito entre católicos e protestantes na Irlanda do Norte, onde cada lado acredita estar certo, o mesmo também se passa com as pessoas. Todos acreditam que estão certos. Vamos analisar os fatos a partir de uma teoria. **Todo fato tem um contexto** seguido de seu relato que é dado por um observador. O contexto do fato e o contexto do relato podem ganhar significados diferentes, dependendo dos interlocutores e da situação em que ocorreu.

Quando nos comunicamos, não estamos apenas transmitindo informa-

ções, mas, ao mesmo tempo, sugerindo para um outro qualquer, uma forma de nos perceberem. Estamos, sobretudo falando de nós mesmos, ainda que estejamos falando de uma situação.

O que contamos é, ao mesmo tempo, a manifestação de nossa identidade que busca afirmação na concordância do interlocutor. Procuramos no outro a confirmação de nossa imagem, a imagem que desejamos transmitir: queremos que pensem sobre nós ou que nos vejam do jeito que pensamos e nos vemos. É evidente então que mudando o interlocutor, pode mudar o relato. A questão é que não somos apenas pessoas (Carlos, Maria, Joana, etc.), nós somos também, as nossas relações, nossos sonhos, nossa história, com as alegrias, as tristezas, as verdades que dizemos que podem ser mentiras e essas mentiras, podem ser verdades, desde que se mude a perspectiva. Tudo está relacionado com as relações que temos com os outros. Muitas vezes podemos dizer que estamos bem ou que estamos muito mal, depende do lugar e de quem será o nosso interlocutor. Para sermos o que somos ou pensamos que somos, dependemos significativamente dos outros. Quando narramos um relato estamos falando de nós mesmos. Quando falamos estamos demarcando o nosso território psicológico, estamos em busca de auto-afirmação e do reconhecimento de nossa identidade.



Essa auto-afirmação assegura o desenvolvimento e a estabilidade mentais. Mas é claro que assim como os outros podem confirmar nossas qualidades, podem também nos rejeitar e nos desconfirmar. Assim como buscamos nos outros a confirmação de nossas qualidades, de nossa auto-imagem, corremos também riscos de nossa total desconfirmação, e de cairmos na baixa auto-estima. Por isso, falar é fácil, mas se comunicar é uma “ciência” complexa.

Seguindo determinações biológicas, **os animais se comunicam com precisão absoluta**, pelo menos quando seus órgãos sensoriais se encontram em perfeito funcionamento. O biólogo Humberto Maturana (2001), pesquisando as condições em que se processa a cognição, observa o comportamento das **salamandras**. Diz o cientista que, “quando pomos um bichinho na frente da salamandra, ela lança sua língua e o captura”, ou seja, entre a minúscula estrutura cerebral da salamandra e o bichinho na exterioridade, há uma correlação objetiva entre interior e exterior que garante uma regularidade nesse ato comunicativo. O mesmo acontece com a dança das **abelhas**, que comunica ao seu núcleo, as fontes de néctar. O caminhar errático das **formigas**, que distribuem feromônios pelo caminho, são formas de comunicar uma espécie de endereço que as leva aos alimentos. Esses pequenos animais estão se comunicando a partir de seu cérebro em relação ao meio exterior. Fazem isso com precisão, mas no “escuro”. Maturana em, *Cognição, Ciência e Vida Cotidiana*, lembra de uma pescaria de **trutas**: “um anzol com peninhas... aí vocês jogam o anzol de tal maneira que ele passe apenas roçando a superfície da água. E a truta que está ali salta e, depois de agarrar o anzol, diz: ‘Ah! Claro... me pegaram’”. A truta não pode distinguir entre ilusão e percepção.” (MATURANA, 2001, p. 26). Se a truta distinguisse um inseto de um anzol com peninhas que imitam o inseto não haveria pesca de trutas dessa maneira. **Qual a diferença entre o comportamento animal e o comportamento do homem?** Maturana defende que, tanto os animais citados acima, quanto os homens, não sabem distinguir entre **ilusão** e **percepção** na experiência. O marido não pôde perceber a mensagem do pano de prato; a esposa não percebe a mensagem do jantar. A mãe, não percebe a mensagem da filha que,

ao sentir-se desejada, quer também a validação afetiva da mãe; a filha não pôde entender o desespero da mãe. É como se todos ao invés de falar a verdade sobre o que sentem, estivessem mentindo. É uma questão de impossibilidade humana, trata-se de uma limitação entre o real das coisas e as palavras. No caso dos animais, eles dependem de um tempo, onde ocorre uma mutação adaptativa para aprenderem um novo comportamento. No caso dos humanos, dependemos da produção de uma linguagem sempre nova. Por isso, a idéia de que há sempre outras possibilidades de nos entendermos ou de recomeçar do ponto onde paramos. O que muitas vezes esquecemos é que nós falamos, e é o que faz toda a diferença. **Por que falamos, podemos transformar a realidade e reinventar modos de vida.** Diz o biólogo: “não poderemos distinguir entre ilusão e percepção na experiência é uma condição constitutiva dos seres vivos. E tanto é assim que, inclusive, temos palavras que implicam essa incapacidade de distinção, e estas são **equivoco** e **mentira**. Quando se diz a outra pessoa: ‘você mente’, o que se diz é: ‘no momento em que dizia, você sabia que o que dizia não era válido’. Mas quando alguém diz: ‘eu me equivoquei’, o que diz é: no momento em que disse o que disse, eu tinha todos os motivos para pensar que o que dizia era válido’, quer dizer, não sabia que o que dizia não era válido, mas o sei a posteriori” (idem). Ou seja, só podemos distinguir um equívoco depois da experiência, sendo que tal experiência depende de uma explicação, de uma linguagem. Nós “mentimos” durante a experiência, ou seja, já sabemos a **prioristicamente** da mentira, ao passo que o equívoco não pode ser percebido a não ser a **posteriori**. Nos dois casos, na mentira e no equívoco, temos a elaboração da linguagem. Existimos na linguagem. Não há modo de nos referirmos ao mundo a não ser explicando-o por meio da linguagem. Daí, nós nos separamos da pura natureza instintiva dos animais. Um animal quando se mimetiza, está mentindo para dizer a verdade ou está dizendo a verdade mentindo. Podemos estender a mão com uma precisão matemática para pegar um copo d’água, assim como a salamandra captura com a língua o seu alimento, mas não temos a tradição de nos perguntarmos por que fazemos isso.



“Se não me faça a pergunta, vivo na deliciosa ignorância” em relação à maior parte das coisas que me acontecem. E a dificuldade não está em pegar a água, mas de explicar as coisas e os acontecimentos do entorno. Faltam, nos dois exemplos citados, marido-mulher e mãe-filha, saírem do escuro para praticarem o jogo lúdico da oficina das palavras. Fazer perguntas sinceras sobre o sentimento de um e de outro. Viver instintivamente é difícil, repetir gestos e comportamentos é muito simples, os animais o fazem. Aqui encontramos a nossa questão, no ponto em que nos distinguimos dos animais e deles nos distanciamos. É, também, o momento em que nos tornamos complexos e quando complicamos as nossas relações. Quando começamos a simbolizar o mundo, as emoções, os pensamentos e os sentimentos e deixamos, ao mesmo tempo, a possibilidade de retorno ao estado animal de contato com o mundo. As palavras não são signos transparentes e perfeitos. Elas não têm o contato e a plenitude da presença dos objetos a um tempo, elas são signos arbitrários, não têm o poder de representar a realidade a que se refere. Ao mesmo tempo em que residimos na linguagem, perdemos o paraíso que sem ela submergiríamos em plena ignorância. **Uma outra condição que dificulta a nossa comunicação é o fato de olharmos e ouvirmos em perspectiva.** Não podemos nos livrar da condição de observadores e tal condição faz com que olhemos o mundo em perspectiva. Olhamos, escutamos, sentimos e nos expressamos a partir de nossas perspectivas. Estamos condenados ao perspectivismo e não há outra maneira de ser. É do alto de nosso corpo, com as faculdades dos sentidos que aprisionamos o mundo, as pessoas, as coisas e os acontecimentos. **Tudo é perspectiva.** Quando discordamos, é de uma perspectiva para outra. **No primeiro caso,** faltou ao marido a capacidade de ver a perspectiva da esposa. O que ela queria “dizer” com a queixa do pano de prato? Falta à es-

posa “ler” a perspectiva do marido. O que ele queria “dizer” com o jantar? Cada um quer “dizer” alguma coisa que ainda não “pode” dizer de maneira mais precisa. Com a ajuda da psicoterapia, ela diz: “eu não quero que ele vá para casa mais cedo, nem que faça jantar, ou que cuide das crianças. Nós temos empregados para esse tipo de coisa. Estou cansada de dizer a ele que precisamos sair, viajar, dormir fora, fazer amor...”.

O marido se justifica: “estou cansado, sem desejo, sem vontade de sair. Pensei que fazendo esse tipo de coisa, pudesse substituir uma coisa por outra”. Eles não conseguiam falar sobre essas dificuldades, é como se fosse uma derrota, uma humilhação. Cada um gostaria que o outro percebesse isso sem que fosse preciso dizer.

No segundo caso, a mãe diz: “é que tenho medo que minha filha inicie uma vida sexual prematuramente, que engravide, se perca na vida espiritual...”. A filha relata que a questão não é sexual, trata-se de aceitação. Um menino da escola demonstrou simpatia, com isso a menina se sentiu amada. Neste caso, a filha quis partilhar com a mãe os seus segredos e suas experiências e obter também o afeto da mãe. **Falta-nos a capacidade para compreender o que não está sendo dito.** A adolescente, de certa maneira, quer dizer: “olha mãe, mesmo estando um pouco gordinha, tem um menino que está gostando de mim”. E a mãe preocupada, gostaria de ter dito: “estou com medo de você descobrir o sexo antes da hora”.

O marido quer dizer: “estou sem desejo, não quero fazer sexo em lugar nenhum, estou cansado, estressado, por isso, tento agradá-la fazendo o que fiz”.

E a mulher, com o pano de prato na mão, deveria ter dito: “não é nada disso, nenhum jantar vai resolver a nossa questão. Precisamos descobrir uma outra saída para as nossas dificuldades, precisamos aprender a falar sobre nossos problemas”. John Gray em *Men are from Mars, Women are from*

Vênus (1992), diz que **as mulheres querem falar a partir dos seus problemas; os homens querem falar da solução dos problemas,** só que a **matriz** da solução dos problemas dos homens não é a mesma com que as mulheres falam de seus problemas. Os problemas emocionais têm uma outra lógica, trata-se de uma lógica subjetiva. A matriz de pensamento do homem está marcada pela subjetividade patriarcal. Os homens, na infância, ganharam como presentes, carros e bolas de futebol. Numa lógica que aponta para o exterior e acompanha a anatomia do órgão genital, o homem, desde muito cedo, é lançado em direção ao mundo exterior. A mulher, da mesma sociedade falocrata, é educada sob uma matriz oposta. As meninas ganham bonecas, fogõezinhos e panelinhas, indicadores de uma outra subjetividade. Aprendemos a andar lado-a-lado, mas sem possibilidades de nos encontrarmos. Os encontros de intimidade afetiva só existem a partir de construções na linguagem. **Precisamos aprender, urgentemente, a falar de sentimentos e com sentimentos.** Pais e filhos, maridos e mulheres, ainda nos resta resolvermos essa questão. Olhamos, mas nem sempre enxergamos, não percebemos o que o outro quer nos mostrar. Ouvimos, mas não escutamos, nem compreendemos o que querem verdadeiramente nos dizer. Falamos muito, sobre muitas coisas, mas quão pouco dizemos, ou, mesmo comunicamos sobre nossos sentimentos: desejos, medos, vontades, sonhos, etc. *Como diz Peter Drucker, “O mais importante em comunicação é ouvir o que não está sendo dito.” E falando psicanaliticamente, a verdade se esconde entre as brechas da fala. É na dificuldade de falar que se encontra o maior sentido do ouvir.*♡

**Agora VIDA A DOIS pergunta:
Como discordar sem brigar?**

¹ Modelo cultural em que predomina a visão masculina, do falus, que tem uma relação histórica dos direitos e da força masculina. A idéia de que o homem pode sair e chegar mais tarde, mas a mulher não pode fazer as mesmas coisas que os homens: a mulher seria mais fraca, menos corajosa, teria menos força física, etc. Os melhores empregos, os melhores salários seriam destinados aos homens. As leis são dos homens, mesmo quando se tratam de questões femininas, das quais eles nada entendem.

O prazer de comer em família

■■■ **Tchana Weyll S. de Oliveira**
Nutricionista

“Nada há melhor para o homem do que comer, beber e fazer que a sua alma goze do bem do seu trabalho. No entanto, vi que isso também vem da mão de Deus.” (Eclesiastes 2:24).

O prazer é um presente que Deus nos concedeu. Depois de um dia cansativo chegar a casa e poder saborear o alimento é extremamente gratificante, ou esperar pelo almoço do sábado junto com a família é um dos momentos mais agradáveis que temos, não concordam?

O sábio diz que isso vem de Deus. Ele se alegra com a felicidade do homem, ele quer que o homem tenha prazer e desfrute a vida. Deus é o grande Criador que nos capacitou com as papilas gustativas, olfato e quimiossensores que juntos são responsáveis pelo prazer ao nos alimentarmos. O prazer que o alimento provoca é muito mais do que o conjunto das sensações que o caracterizam (sabor, cheiro, aspecto visual entre outros). Da construção do gosto de um alimento fazem também parte as memórias de experiências emocionais vividas no passado. As preferências alimentares são grandemente influenciadas pelo ambiente familiar. Quando uma criança experimenta, pela primeira vez, um determinado alimento, o contexto e o tom emocional que a rodeiam no momento do contato vão influenciar de forma marcante a percepção desse alimento.

É o cheiro de um feijão que nos remete a memórias da infância. Um doce que nos lembra as férias passadas. Ah, são tantas memórias em que o alimento está vinculado ao prazer de um momento. As datas especiais sempre são comemoradas com alimento, já notaram? No casamento, aniversário, Natal e outras datas a comida está presente. O alimento não supre apenas as necessidades fisiológicas do homem, mas apresenta todo um conjunto simbólico de relação e afeto criado ao longo da existência humana. O primeiro contato com o alimento é no seio materno e este contato é envolvido de afeto, proteção e atenção. Durante todo o desenvolvimento do indivíduo e em particular na infância, a alimentação e afeto possuem um vínculo muito forte.

A ligação do afeto com a comida deve ser cuidadosamente analisada para que não ocorra uma compensação do afeto pela alimentação. Alguns estudos apontam que mães que trabalham fora tendem a compensar sua ausência por meio de alimentos e guloseimas, o que pode favorecer a obesidade infantil. Mas qual a finalidade de saber tudo isso?

Saber a íntima relação que o alimento tem com o afeto e o prazer de um momento é de extrema importância para mudanças de hábitos alimentares. E hoje falar em mudan-

ça de hábitos alimentares é uma necessidade. Segundo dados do Ministério da Saúde, anualmente, cerca de 260 mil brasileiros perdem a vida, em decorrência de doenças relacionadas a uma alimentação inadequada.

O consumo de alimentos em sua forma natural tem decaido, enquanto aumentou-se o consumo de produtos industrializados. Desde os anos 70 o regime alimentar tradicional do brasileiro vem sendo substituído por refeições que não atendem adequadamente às necessidades nutricionais do corpo. O consumo de refrigerantes, por exemplo, aumentou em 400%.

Como a família pode ajudar na formação de bons hábitos alimentares? Um ambiente agradável e tranquilo é um dos primeiros passos nessa formação, pois propicia um bem-estar que influi na percepção do alimento. Um ambiente descontraído e amigável possibilita, até mesmo, que experimentemos alimentos que não fazem parte do nosso hábito ingeri-los.

As refeições devem ser feitas em horários regulares, o que é importante para o metabolismo e gera uma segurança, sobretudo para as crianças, que saberão que suas necessidades serão supridas e desenvolverão um senso de rotina. As refeições devem ser feitas preferencialmente com a família reunida à mesa sem a interferência da televisão, que, geralmente, contribui para ingestão maior de alimentos.

A ênfase deve ser dada a alimentos saudáveis, no que vemos comer, e não no que seja prejudicial. Frases como “não coma isso!” devem ser trocadas por “já provou isso?” Uma maior oferta de alimentos naturais ricos em fibras, vitaminas e minerais, como é o caso das frutas e verduras, diminuem simultaneamente o consumo de alimentos industrializados e prejudiciais à saúde.

Os aspectos sensoriais do alimento como aparência do prato, cheiro e sabor não devem ser negligenciados. Mesmo alimentos de preparo simples e naturais devem ser atrativos e carinhosamente preparados. Quanto mais colorido for o prato maior é a chance de uma refeição equilibrada e rica em nutrientes.

Todos os membros da família devem cooperar na difícil missão da mudança de hábitos, mas, se há alguém fundamental no papel de auxiliar essas mudanças, são as esposas e mães, que geralmente são as responsáveis na preparação das refeições. Quando a família segue padrões saudáveis a recompensa é de todos. 



Traída

■ ■ ■ De Suzanne Miller a Ruth Senter

Tradução: Iára Vasconcellos

(Este depoimento foi extraído da revista Lar Cristão, volume 3, número 12, páginas 6 a 9).

A vida estava no auge do desabrochar. Era primavera! As flores estavam todas se abrindo e meu bebê chegaria dentro de quatro semanas.

Mas, de repente, foi como se a primavera deixasse de existir e da mesma forma, o futuro. Eu estava parada ao lado da gaveta da escrivaninha que se encontrava escancarada, e segurava algumas passagens de avião em minhas mãos. Havia um total de seis bilhetes, três viagens de ida e volta para duas pessoas, em nome de Carlos. Já fazia mais de um ano que eu não viajava com meu marido. Meu coração começou a bater forte, parecia que ia saltar pela boca.

Eu não queria acreditar nas evidências, mas ao mesmo tempo, sentia-me compelida a buscar algo mais concreto. Nessa busca, encontrei o que não poderia deixar dúvidas. Bilhetes de teatro para dois. Notas de restaurante provenientes de noites em que ficara “trabalhando” até mais tarde. Mais passagens de avião indicando que ele chegara à cidade, dois dias antes de vir para casa. Eu procurei algo em que me apoiar – a própria escrivaninha, uma cadeira, qualquer coisa. Meu marido estava tendo um caso com alguém. Meu corpo começou a tremer e minha cabeça a girar. De alguma forma, percebi que minha vida nunca mais seria a mesma.

Carlos e eu havíamos sido criados em famílias cristãs estáveis, conhecido um ao outro numa Escola Cristã, dedicado nosso casamento e nosso filho ainda por nascer, ao Senhor. Ele fazia parte de uma organização cristã. Juntos, nós orien-

távamos o grupo de adolescentes da igreja, éramos professores da Escola Dominical e, fielmente, freqüentávamos um grupo de estudo bíblico.

A vida estava sendo boa para nós! Carlos tinha um bom emprego, uma casa nova e um bebê a caminho em quatro semanas. O quarto do herdeiro estava prontinho; a decoração tendia para o amarelo. Não faltava nada das fraldas ao famoso “ursinho” de dormir. Não havia motivo para reclamar da vida.

Mas, ali estava eu com as passagens de avião em minhas mãos. Eu simplesmente não podia recolocá-las no fundo da gaveta e fingir que não existiam. Sentei-me e procurei ordenar meus pensamentos.

As coisas começaram a fazer sentido. A frieza com que Carlos vinha me tratando nos últimos tempos, o fato de estar sempre ocupado com os negócios, as noites que chegava tarde do trabalho, as partidas de tênis com o chefe, nos fins de semana e as freqüentes viagens da firma, a serviço. Veio até em minha mente, a imagem do Dia das Mães, apenas algumas semanas atrás. Foi a minha primeira e tão esperada comemoração do Dia das Mães pela qual eu vinha orando há seis anos. Os familiares de Carlos vieram para casa e trouxeram presentes para o bebê que estava a caminho – um macacãozinho azul, caso fosse menino e um vestidinho cor-de-rosa para menina. De repente, após o jantar, Carlos levantou-se abruptamente e comunicou que precisava ir correndo ao escritório para terminar um serviço para a manhã seguinte.

- Mas Carlos, é Dias das Mães. Será que você não pode esquecer os negócios pelo menos hoje? – sua mãe aventurou-se, em oposição àquela atitude. Mas Carlos levantou-se e saiu. Era uma época de muito serviço para ele. Eu compreendia. Cem por cento dedicado ao trabalho, dava duro para que o bebê e eu pudéssemos ter uma vida confortável.

Mas, naquele momento, tudo se tornava mais claro! Ele não saiu a serviço no Dia das Mães. Tudo fazia parte de sua camuflagem, mentiras, infidelidade. Gotas de suor brotaram em minha testa e comecei a tremer. Minha primeira reação foi sair correndo e trocar todas as fechaduras para que ele não pudesse entrar. Eu não queria mais vê-lo na minha frente.

Fiquei parada no meio da sala enquanto uma dor imensa tomava conta de mim. A sala onde havíamos recebido tantos amigos! O sofá em que Carlos e eu, tantas vezes, havíamos sentado, sonhado e planejado juntos. Meus olhos foram até a poltrona azul de encosto alto onde apenas um mês atrás eu havia “construído” uma altar para o Senhor.

- Pai, conheço muitas coisas a seu respeito. Agora, quero conhecê-Lo de verdade... Venha o que vier.

Aquela reentrega estava tão viva em minha mente, como se tivesse acabado de ser feita. Eu também havia chorado naquele dia – lágrimas que encerravam o desejo de conhecer mais a Deus. À medida que Deus me levava para mais perto dEle, iniciava-se também, em minha vida, o processo de perdão, antes mesmo que eu precisasse colocá-lo em prática!

CONFRONTAÇÃO

- Bem, agora que você já sabe, existe realmente outra pessoa, e eu estou apaixonado por ela.

Foram estas as palavras de Carlos. Ditas da mesma forma e com a mesma entonação como se dissesse que estava indo à padaria comprar leite – sem o menor traço de culpa ou remorso.

- Já faz tempo que não sou feliz em nosso casamento. Uma vez que eu vou mesmo embora, é melhor ir agora.

Ele nem se deu ao trabalho de vestir o paletó! Em seu rosto, uma dureza tão grande, que eu nunca havia visto. De repente, eu o amei e odiei ao mesmo tempo. Queria que fosse embora, mas também queria segurá-lo e retê-lo para sempre. Ele se virou e caminhou em direção à porta. O paletó escorregava de seus ombros.

- Não precisa mais me esperar!

Eu não tive forças para responder!

Fiquei parada na porta olhando o carro se afastar até perder de vista. A sensação que eu tinha era de estar assistindo a um filme de pesadelo, ou de estar ouvindo a história de outra pessoa. Durante toda a noite a casa ficou vazia e silenciosa. Somente meu choro ecoava! Eu vagava pela casa chorando,

entrava e saía do quarto do bebê, sempre chorando. Cerrei meus punhos e os levantei para Deus dizendo:

- Deus, quero que o Senhor saiba que, se este é o Seu plano para minha vida, ele é uma droga! Eu odeio o meu marido e odeio o que o Senhor está fazendo comigo e com o meu bebê.

O MOTIVO

- Mas, diga-me Suzanne, por que você acha que ele foi embora?

Era minha vizinha perguntando, enquanto tragava um cigarro e fazia rodinhas de fumaça para cima. Fazia uma semana que tudo havia acontecido. Eu estava sentada à mesa de sua cozinha enquanto conversávamos.

- Você acha que existe outra pessoa?

Ela aguardava minha resposta.

- Sim Rose, existe outra mulher.

- Bem, Suzanne, é meio difícil dizer isto para você, mas eu já sabia.

Ela apagou o cigarro, sentou-se na minha frente e olhando-me bem nos olhos disse:

- Cíntia e o marido são seus melhores amigos, não é verdade? E vocês quatro estão sempre juntos, certo? Não me importa se ela se diz crente como vocês. Cíntia roubou seu marido e eu vi com meus próprios olhos.

A xícara de café quase caiu de minhas mãos. Era como se toda minha força esvaísse.

“Deus! Faça com que ela esteja errada. Pelo nosso testemunho para com a Rose e seu marido, permita que ela esteja errada!”.

Mas Rose continuou a falar:

- Quando você foi visitar sua mãe em Nova York, Cíntia esteve em sua casa com Carlos. Eu estava com uma gripe danada e não fui trabalhar. Naquele dia, vi Carlos e Cíntia entrarem em sua casa. Jorge e eu estávamos pensando em como lhe contar, mas percebemos que logo você iria descobrir.

Aí estava o motivo. Como se não bastasse o fato de Carlos haver me traído, tinha que ser logo com uma de minhas melhores amigas! Senti a raiva subindo. Meu coração estava disparado. Eles tiveram a audácia de manter o caso em minha própria casa! Irada e humilhada, foi difícil até me despedir de Rose. Era como se minha vida houvesse se transformado numa novela piegas. E nesse tipo de novela, não existe final feliz!

CINCO MINUTOS

De alguma forma, achei forças para sobreviver nas próximas semanas. Meu filho nasceu. Um saudável e lindo bebê, com cabelos escuros como os do pai.

- Senhor, o que farei com um filho sem pai? E quando ele chegar à adolescência?

Naquele momento, vieram em minha mente certas palavras que se transformaram em âncora de que eu tanto precisava.

- Suzanne, não se preocupe com o

amanhã. Confie agora em Mim!

- Mas, Senhor, eu estou supercarente! Carlos foi infiel. Minha amiga roubou meu marido. Meu bebê não tem pai.

- Suzanne, você não precisa pensar em perdoá-los para sempre. Perdoe-os agora, neste minuto.

De repente, percebi que não podia manter aquela atitude durante um dia inteiro, mas seria possível por cinco minutos. Eu poderia não saber o que fazer com um filho adolescente, mas o meu filho era recém-nascido. E eu sabia lidar com recém-nascidos.

APOIO

Durante os dias e semanas que se seguiram, enquanto eu me esforçava para evitar uma autodestruição, clama-va a Deus e dizia:

- Senhor, eu não estou gostando do que está acontecendo. Eu odeio meu marido. Eu odeio a mulher que o roubou. Será que não há justiça?

Eu me abri, não somente com Deus, mas também com um casal de amigos, Daniel e Priscila.

Muitas vezes se assentaram ao meu lado e me ouviram; momentos em que a dor e a raiva pareciam me asfixiar. De vez em quando, eles gentilmente davam um “toque”, lembrando-me da perspectiva de Deus sobre o assunto; mas na maioria das vezes, apenas me ouviam e me amavam. Ao falar sobre minha raiva com Daniel e Priscila e mais tarde com um conselheiro, comecei a resolvê-la.

Além de ouvir, davam-me amor e perdão incondicionais. Eles não tomaram partido, não julgaram e não condenaram – a mim por meu ódio e a Carlos por sua infidelidade. Fizeram por mim, naquela época, o que eu não conseguia fazer – eles perdoaram meu marido e minha amiga. Rodeei-me de amigos, não para simplesmente despejar minha história sobre eles, mas porque dessa forma, poderia receber força, sabedoria e dicas que me auxiliariam a viver.

CONFIANDO NOS PLANOS DE DEUS

Aos poucos, atingi outro importante passo no processo do perdão. Percebi que deveria assumir a responsabilidade por meu futuro. Tinha uma escolha a fazer: permitir que o divórcio arruinasse minha vida, ou então, determinar perante Deus que aquela traição, não importando o quanto eu a detestasse, não destruiria o plano do Senhor para mim, tampouco para o meu filho. Passei a perceber que Deus não havia arquivado Seus planos em relação a mim. Ele ainda os mantinha firmes em Suas mãos. Ninguém pode sabotar Seus planos – nem mesmo um marido infiel. Aos poucos, a raiva que eu sentia foi diminuindo.

RECUSANDO A AMARGURA

Perdoar tornava-se mais difícil quando via Carlos e Cíntia casados. Sentimentos e pensamentos negativos povoavam minha mente. “Ele não dá a

mínima para o filho. Ela roubou o meu marido. Por que a vida que ela leva é tão boa?”

Lembro-me do dia em que encontrei Cíntia em frente ao Correio. Era a primeira vez que eu a encontrava, após o casamento deles. Ela estava com um carro novo. Também ouvira dizer que estavam construindo uma casa. Eu tinha um carrinho modelo econômico, havia me mudado para um apartamento de dois dormitórios e saía para trabalhar todas as manhãs, deixando meu filho de três anos com uma babá. Ondas de raiva e de autopiedade invadiram meu ser. Eu não suportava nem olhar para ela.

Mas, era inevitável que nos encontrássemos. Ela estava descendo as escadas e eu subindo. Eu a cumprimentei: - Oi Cíntia!

Pronunciei aquelas palavras da forma mais genuína e educada que pude. Ela virou o rosto rapidamente para outra direção, mas eu notara algumas linhas duras em seu rosto. Não era a mesma Cíntia com quem eu compartilhara a vida no passado. Ela parecia velha e cansada.

Repentinamente, senti compaixão dela. A culpa estava estampada em seu rosto. Ao passar Davi para a babá e me dirigir para o trabalho, meus sentimentos iam do ressentimento à compaixão. Fiquei penalizada pela culpa que ela carregava. Mas, ela continuava sendo a razão pela qual eu precisava deixar meu filho com a babá e ir trabalhar, quando desejava desesperadamente ficar em casa com ele, contar histórias e fazer bolos. Ela era o motivo pelo qual eu precisava me esforçar para que o orçamento desse no final do mês. Enquanto isso, Cíntia dirigia seu carro novo e construía uma outra casa.

Foi aí que comecei a perceber que, recusando-me a perdoá-la, estava abrigando e permitindo que a amargura criasse raiz em meu coração. Eu não queria ser uma pessoa amarga. Nesse momento, lembrei-me de uma mulher muito amargurada. Não havia beleza em sua face e nem graça em sua vida. Eu não gostaria de me tornar aquele tipo de pessoa. Por outro lado, também vieram à minha mente algumas mulheres que estampavam graça e bondade. Estas sim, eram meus exemplos.

O contraste de ambas as imagens perduravam em minha mente nas horas de maior conflito interior, ou seja, quando levava meu filho para visitar o pai e via a linda casa; o fato de saber que Cíntia podia ficar em casa com os filhos e eu não; as férias nas montanhas com o marido no período de Natal, etc.

Procurava, então, visualizar a mulher amargurada com a qual eu não gostaria de me parecer. Recordava, também, meu compromisso com Deus, de não permitir que amargura e a falta de perdão prejudicassem a vida de meu filho.

APROXIMANDO-ME DE DEUS

Em meu caso, a graça para perdoar surgiu, não como consequência de uma decisão específica para tal, mas como uma escolha lúcida de aproximar-me de Deus. Em minha luta para perdoar e esquecer, ligava o gravador do carro e ouvia hinos de louvor. Durante a noite, quando conciliar o sono se tornava impossível, lia salmos em voz alta. Decorava versículos bíblicos e os repetia, seguidamente, até que me acalmasse e diminuíssem tanto os ressentimentos, quanto os temores em relação ao futuro.

O aproximar-me mais de Deus, através dos meses e anos, permitiu que, finalmente, conseguisse recordar-me de coisas boas a respeito de Carlos e Cíntia. Consegui lembrar dos bons períodos que passamos juntos. De fato, deparei-me preferindo lembrar de coisas boas sobre eles.

Com a escolha de aproximar-me de Deus, ao invés de afundar-me nos ressentimentos, encontrei força suficiente para, naquele momento, perdoar. A próxima vez que fui levar Davi para visitar o pai, precisei refrescar minha memória: “Oh! Senhor, ajuda-me a pensar em coisas positivas sobre eles”. Deus me concedeu, em doses graduais, a graça para pensar positivamente e também para perdoá-los.

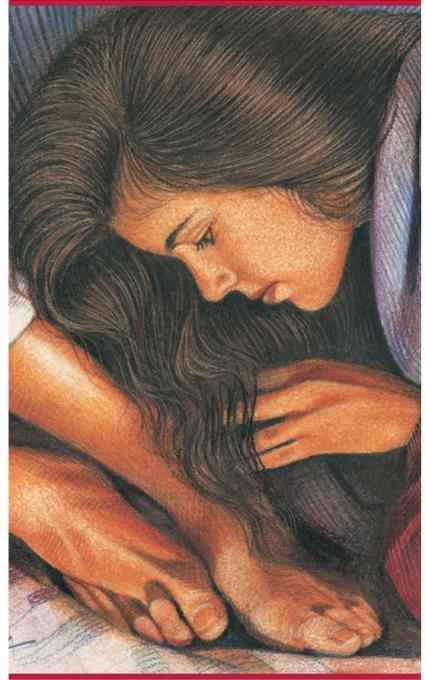


CURA POR MEIO DA DOAÇÃO

O perdão foi chegando, na medida em que tirava os olhos de minhas mazelas e colocava-os em outras pessoas que, por algum motivo, estavam sofrendo. Certa noite, vários anos após Carlos ter saído de casa, meu telefone tocou. Era outra mulher que, naquele momento, atravessava uma situação semelhante à minha. Ao conversarmos, notei que poderia ajudar, não somente a ela, mas também a outras. Deus não havia me abandonado. Pela graça, eu conseguira atravessar aquele terrível pesadelo.

Aquele telefonema resultou num almoço semanal e dali um estudo bíblico com três mulheres em situações semelhantes. Mais tarde, já éramos doze. Reuníamos-nos para nos apoiar, mutuamente, e estudar a Bíblia. Atualmente, anos após o ocorrido, o grupo de apoio para mulheres divorcia-

das de nossa comunidade ainda existe e está muito ativo. À medida que me dispus a estender minha mão e ajudar a outros em seus sofrimentos, minha própria dor foi curada e esquecida.



O FRUTO DO PERDÃO

Certo dia, sete anos depois daquela manhã quando pensei que minha vida fosse terminar, recebi uma notinha escrita à mão. Era Cíntia pedindo perdão. Consegui sentar em minha escrivaninha e escrever as seguintes palavras:

Cíntia,

Eu já a perdoei. Você tem muitas qualidades positivas, utilize-as para encorajar outras pessoas. Desejo o melhor para você, Carlos e as crianças. Não permita que o passado se interponha entre nós. Lembre-se somente dos bons tempos que desfrutamos juntas. Se nossos caminhos se cruzarem ao longo da estrada, não haverá nada pendente. Você está perdoada!

Na semana passada, ao fazer umas compras perto de casa, vi Cíntia na loja no meio das pessoas. Fazia muitos anos que não a encontrava. Ela passou por mim como se não me conhecesse. Mas, mesmo ali, no meio de uma loja abarrotada de pessoas, descobri que perdoar vale a pena. Eu consegui olhar para ela, lembrar-me dos tristes acontecimentos ocorridos entre nós, mas não senti o tão sufocante ressentimento. Quando Carlos passa em casa para pegar o filho, já consigo olhar para ele com compaixão. Foram-se as pontadas de ódio e mágoa. Aprendi que, se confiarmos em Deus, receberemos Sua graça para perdoar por um minuto, e dali por diante os minutos se multiplicarão. Teremos paz conosco, com Deus e, até, com aqueles que nos magoaram.❤️



O Cristo Redentor recebeu de braços abertos a sua inclusão entre as 7 novas maravilhas do mundo anunciadas no dia 7 de julho, em Lisboa. Na outra ponta do Planeta a Índia também comemorava: o Taj Mahal, uma das maravilhas arquitetônicas do mundo moderno, está lá dividindo o selo com o Cristo do Rio de Janeiro. É motivo de orgulho e preocupação para o povo indiano. A poluição age sem misericórdia na estrutura secular do mausoléu, e o Governo do País vai botar a mão no bolso para injetar 19 milhões de dólares na preservação de seu monumento, cada vez mais internacional.

Um monumento, como se sabe, dedicado ao amor. E aí reside a curiosidade histórica do Taj Mahal. Ele existe como memorial de um sentimento vigoroso, nada platônico, e sua existência é testemunho de uma história que ainda hoje inspira poetas, cantores, músicos e artistas dispostos a capturar a essência deste amor.

A história vem de longe, do século XVII, e começa com um príncipe chamado Kurram que se apropria da cultura da época para dar vazão a seus hormônios e por isso, desde cedo, possui um vistoso harém com centenas de mulheres a seu dispor. É claro que não havia espaço para um sentimento mais nobre, marcante. O jovem príncipe talvez seja um dos precursores na história daquilo que os jovens de hoje conhecem como “ficar”, sendo no caso dele algo institucional. Mas um dia...

Um dia o príncipezinho passeava pelo seu reino quando viu uma princesa inacreditável. Ele foi tomado por uma tremedeira em seu corpo que nunca havia experimentado e, portanto, não sabia que existia, e percebeu que precisava conhecer a garota. Mais do que isso, precisava casar com ela, levá-la para viver ao seu lado. Não é uma história de desfecho fácil. Cinco anos se passaram, e só então aconteceu o casamento que o herdeiro do trono tanto queria. A cerimônia ocorreu em 1612, e marcou mesmo uma nova vida para o príncipe, tanto que seu nome mudou para Sha Jahan, enquanto sua noiva, conhecida como Aryumand Began, passou a se chamar Mumtaz Mahal, que quer dizer “a jóia do Palácio”. O príncipe estava muito feliz.

Foi uma relação bonita e profícua. Vieram treze filhos dessa convivência. O sentimento crescia a cada dia, e ao que parece eles não experimentaram momentos difíceis que tivessem alguma relevância, isso que analistas conjugais atribuem termos como “crise dos sete anos” ou algo do tipo. Mas a vida é uma caixinha de surpresas, às vezes bem desagradável, e Mumtaz Mahal não suportou as dores do parto do décimo quarto filho e morreu. E a vida do príncipe Sha Jahan nunca mais foi a mesma.

Não existia Prozac na época, mas se houvesse seria insuficiente para tirar o príncipe de uma depressão que se perpetuou durante toda sua vida. Crônicas atribuí um luto decretado e sentido durante dois anos por todos os súditos. Durante esse período, não houve música, festas ou celebrações de espécie alguma em todo o Reino.

Sha Jahan ordenou então que fosse construído um monumento como nunca olho algum havia visto, soberbo em suas instalações, de modo que o mundo inteiro se maravilhasse da obra imponente. Arquitetos e engenhei-

ros planejaram a edificação e usaram pedras preciosas do Oriente e o mais fino e branco mármore da região. E foi assim que surgiu o Taj Mahal.

Você já deve ter percebido que o nome “Taj Mahal” é um derivativo da graça da amada esposa, Mumtaz Mahal. No palácio enquadrado num jardim assimétrico, com uma arquitetura tipicamente muçulmana, dividido em quadros iguais cruzado por um canal que reflete toda a sua beleza, está o mausoléu da princesa que durante tantos anos recebeu o amor mais singelo que um homem pode sentir por uma mulher. E depois de alguns anos, ao perder o poder para um reino vizinho, Sha Jahan, encarcerado em seu próprio aposento, contemplou até a morte a obra que serviu de túmulo para a sua esposa. Mais tarde, ele também seria sepultado no Taj Mahal, que depois de quatro séculos continua inspirando o romantismo em casais ao redor do mundo.

Para nós, casais cristãos, fica o exemplo de que o verdadeiro amor tudo pode, tudo espera, tudo crê e tudo suporta, sob o auspício da amizade e da tolerância, como apregoa o apóstolo Paulo. Quem sabe o Taj Mahal traga alguma inspiração para relações conjugais cada vez mais instáveis nos dias de hoje, quando muitos casamentos já começam na iminência do prazo de validade, e onde muitos aceitam viver juntos, formar uma família e tornar-se ambos uma só carne com a cruel e insensível perspectiva de que o divórcio está logo ali na esquina, pronto para ser acionado ao menor sinal de que a vida real nem sempre segue o script da vida ideal, recurso que infelizmente vem sendo adotado até mesmo por muitos casais cristãos, como se ao conhecimento do Evangelho não houvesse incluído a determinação afetiva de Salomão de que o “amor é mais forte do que a morte”. 

Um monumento ao verdadeiro amor

■■■ Heron Santana
Jornalista





Proteção contra a infidelidade no casamento

■■■ **Belizário Marques**
Psicólogo

O relacionamento humano é uma das maiores fontes de emoção para homens e mulheres, crianças ou adultos. Emoções que fluem como um raio indo do Ocidente para o Oriente. Emoções que vão das alturas do pico do Himalaia às profundezas do triângulo das Bermudas. Que vão do céu ao inferno numa fração de segundos. As relações podem ser fontes de satisfação ou de insatisfação, de alegria ou de tristeza, de prazer ou de dor. As interações humanas provocam amor e ódio, generosidade e avareza, esperança e desespero, sorrisos e lágrimas. Emoções consideradas positivas, quando despertam sentimentos afirmativos e seguros. Emoções consideradas negativas, quando os sentimentos despertados são maléficos e destrutivos.

Esta classificação não implica na sugestão de que não se deve sentir os sentimentos negativos. Pelo contrário. Para a experiência humana eles são vitais. Graças a eles somos motivados a nos afastar de tudo que nos faz mal a curto e em longo prazo. Eles são fontes de informações que indicam tudo aquilo que deve ser evitado, sanado, mudado e reorientado para se ter uma vida de menos sofrimento, angústia e solidão. O sentimento chama a atenção, desperta aquele que sente e sabe o que sente, para as escolhas de alternativas de uma vida mais saudável. Não se pode correr o risco de descartar, ignorar, ou diminuir a dimensão de sua importância. Correr esse risco é expor-se ao perigo de uma vida de insensibilidade e morbidez.

Em termos de emoções negativas dentro dos relacionamentos, quer seja na amizade ou no casamento, não há outro comportamento mais catastrófico do que a traição. A infidelidade. A deslealdade. A prevaricação. Quando um amigo ou cônjuge é traído ele passa por uma avalanche de emoções. Ele entra num furacão de sentimentos. Ele se esgota de lágrimas. Quando a pessoa descreve o que sente usa todo tipo de metáforas para se fazer entendida. Por mais que consiga se explicar, nunca acha que conseguiu expressar o que vai pela sua alma. Ela se sente absolutamente só no mundo. Ela se sente perdida dentro de uma confusão infernal. Infernal porque ela se sente em brasas, queimada viva. A raiva desperta nela uma enxurrada de adrenalina para atacar um inimigo invisível, indefinível, pelo menos no momento da descoberta da traição. A sensação de vazio, de massacre, de impotência, de abandono, deixa a pessoa em um estado de choque por algum tempo. A dor é tão grande que para sobreviver e suportar o sofrimento ela tem de negar. Ela tem de recusar a perceber a verdade.

Passado o choque inicial ela entra em contato com a perda. Nem sempre a perda da pessoa, mas a perda da confiança. O contrato foi quebrado. O sonho de felicidade virou pesadelo de sofrimento. As promessas de união não foram cumpridas. A raiva vai dando lugar à dor e a tristeza. Junto vai a certeza de que confiança nunca mais existirá. O traído promete que nunca mais vai acreditar em ninguém. Ela está certa porque com o coração partido não pode sonhar. Muito menos fazer planos para o futuro. No estado de humilhação em que se encontra, com perda total de sua auto-estima e valor pessoal, a pessoa só pode dar-se um tempo para lamber as feridas. Sem cobrança, sem julgamento, sem autocondenação e, muito menos, auto-flagelação. Numa condição de fracasso em que se encontra, o melhor é dar um tempo para esperar as emoções se definirem e se respeitarem.

Por se sentir humilhada, fracassada, desvalorizada, está num estado de influência muito grande à opinião alheia. Não falta palpite quanto às causas que levaram à traição, tanto quanto, quais são os passos para resolver a situação. É melhor ter cautela. Ir devagar, considerando sempre que quem está com o problema é quem foi traído. Diante da confusão emocional e mental, qualquer opção permanente é perigosa.

As primeiras respostas vêm do estado emocional em que se encontra. Rompe, impulsivamente, o desejo de trair para se vingar. Este é um caminho tortuoso para que se enverede por ele. Porque em vez de curar a ferida pode fazê-la sangrar mais. Se há uma coisa que o que está ferido não precisa é de se machucar mais. Surge a atribuição da culpa ao rival e não ao cônjuge traidor para se aliviar a dor. É uma tentativa de inocentar o culpado para não se sentir rejeitado demais. Brota um ciúme insuportável do rival com as mais exóticas manifestações e provoca um desejo de competição sem fim. Então fluem preocupações de cuidados pessoais exagerados. Quer seja na academia ou no trabalho. Nas compras ou nas cirurgias plásticas, na aparência ou nas dietas. Mas nada disso resolve a dor com rapidez. Leva tempo para que as coisas se acalmem.

Não adianta também ficar preocupado com as soluções se vai ou não separar, se vai ou não perdoar, se vai ou não ficar junto. Não adianta indagar sobre o que fazer com os filhos, como enfrentar os amigos e parentes, como resolver a pensão ou que trabalho procurar. Quer resolver vários problemas, ao mesmo tempo, significa não conseguir solucionar nenhum. Pior ainda, porque aumentam o sofrimento e a angústia de quem já está padecendo com o trauma da traição. É preciso saber esperar, ter paciência e resolver primeiro o estado emocional em que se encontra no caso de morte ou traição.

Perdas difíceis de suportar. A pessoa não deveria tomar nenhuma decisão permanente, pelo menos, por um mês. Deve dar um tempo para colocar a cabeça no lugar. Qualquer decisão pode resultar em arrependimento futuro.

Se há tanto sofrimento assim na traição, por que as pessoas a praticam? Há todo tipo de justificativa dada por quem se envolve nesse comportamento. Alguns sugerem insatisfação sexual, incompreensão, falta de afeto, conflitos pessoais. Para outros pode ser curiosidade, vício, o desejo de emoção, amor que acabou. Pelo menos é o que a pessoa envolvida na traição fala. Entretanto, pode haver razões mais profundas como a incapacidade de se apegar ao parceiro, à falta da entrega, o não comprometimento com o outro, o pouco investimento feito no cuidado do outro. A pessoa não descobre que quanto mais se cuida, mais cresce o amor. Aliás, amar é cuidar e cuidar é amar. Para quem cuida o amor nunca acaba. Se duvida, é só experimentar!



Não se pode deixar de lado como fator contribuinte para a traição a imaturidade emocional. Uma imaturidade que mantém a pessoa numa eterna curiosidade infantil por meio da qual ela vive numa fantasia insaciável, buscando um amor romântico num eterno “foram felizes para sempre”. Esta fantasia, esta busca ilusória torna-a inapta para viver como um ser humano real, de carne e osso. O sonho dessa pessoa é uma boneca (o) que não tem vontade e que satisfaz todas as suas necessidades. São pessoas que facilmente se tornam sedutoras, sempre conquistando, o homem para provar a sua masculinidade e a mulher, a sua beleza e desejabilidade.

Não se pode deixar de lado que traição é uma escolha e como tal é uma decisão pessoal. Começa como um jogo e acaba com um coração apunhalado. Pode se dar todo tipo de desculpas e até culpar a tentação. Mas não deixa de ser uma escolha que do começo até o fim tem várias etapas que precisam ser conscientemente vencidas. Vai desde o sorriso até a lágrima. Inicialmente só dois dão risadinhas. No fim muitos choram.

Para não se envolver com a infidelidade, a traição, e passar pela dor de descobrir se é verdade ou não, tente se proteger tomando algumas medidas profiláticas, preventivas. É com medidas construtivas em favor de seu cônjuge que a pessoa se realiza como ser humano. Nada mais restaurador que a alegria contagiante de um coração

carente sendo afagado. É uma alegria que espirra de volta para aquele que afagou. Quem faz é quem recebe. A proteção exige iniciativa e esforço. Quanto mais objetivo e direcionado o esforço, mais rico o resultado.

Objetivamente para se proteger contra a traição, a pessoa precisa querer não trair. Querer do fundo do coração fazer a opção pela fidelidade. Se a pessoa faz uma opção a outra some ou pelo menos deve sumir. Claro que uma relação começa por atração pelo parceiro. Sem a atração fica difícil querer construir uma relação duradoura. Uma vez que se queira e se sinta atraído, a relação começa a se formar. Ela só vai ser mantida se as necessidades pessoais forem mutuamente satisfeitas. Daí não há necessidade de buscar aventuras ou excitações fora da relação. A relação será mantida e a traição evitada quando se cria a intimidade. A busca da aproximação. Não é grudação. É um abrir-se contínuo e lento para o outro. É deixar que o outro vá, aos poucos, se apropriando do seu eu. É permitir que o outro vá percebendo as coisas escondidas nas profundezas de sua alma. Na medida em que ele não julgue, não condene, não critique. É um processo mútuo de abertura, de descortinar o significado da própria vida para o outro. É a compreensão mútua das fraquezas e defeitos, sem piorá-los com sarcasmo ou gozação.

Para se ter intimidade é importante o comprometimento, que nada mais é do que a decisão firme, a escolha consciente de dedicação exclusiva à pessoa escolhida para se relacionar. Envidar todos os esforços para o sucesso da relação.

Aceitar o outro como é, como desperdiçou sua atração, sem querer passá-lo por uma transformação para convertê-lo na sua própria imagem. Só pode haver espontaneidade quando se é permitido ser o que se é. Perceber a perspectiva do outro. Perceber que ele tem os mesmos anseios de felicidade, as mesmas necessidades. Perceber que ele sofre e tem prazer como você. Buscar um apego cada vez maior. Principalmente se for homem porque tem que se apegar. Para ser feliz é preciso alguma forma de apego. Sem ter vergonha de se entregar. Doar-se sem cobranças. Tomar a iniciativa na doação. É um investimento total com a certeza dos dividendos. Não é um jogo. É uma entrega.

Aprender a cuidar é prática. É ação. É a parte ativa do amor. É a nutrição do amor.

O amor só acaba para quem não cuida, não investe, não apega, não percebe o outro. Mais três coisas importantes: a compreensão, o apoio e o respeito. Ao cultivar a prevenção contra a traição, você estará impedindo de destruir corações evitando derramar lágrimas e, até, retardando a morte.

Será que vale a pena? Por que não tentar?! 



Há Alguém que é Ideal para Mim?

■ ■ ■ Cesar Vasconcellos
Psiquiatra

Todo ser humano, após a queda espiritual, sofre. Sofre porque houve um afastamento da relação direta, permanente e exclusiva com o Criador. Ficou um “buraco” espiritual em nossa alma, em nossa pessoa. Isso promoveu muitas outras desgraças e, em especial, a perturbação do relacionamento afetivo ideal na educação dos filhos. Resultado: nunca mais houve infância normal, nunca mais houve crianças cem por cento normais. Todos, pretos, brancos, ricos, pobres, religiosos, não religiosos, temos carências afetivas. Uns mais, outros menos. Uns com consciência dela, outros com inconsciência.

Trazemos essa carência para a vida adulta e tentamos resolvê-la, na maioria das vezes, inconscientemente, seja no trabalho, no casamento, no cuidado com os filhos (superproteção, dependência, etc.), no namoro e nas amizades.

Alguns, não suportando a dor dessa carência, se drogam. É importante dizer, a “droga” pode ser muita coisa, além do álcool, cocaína, heroína, tranqüilizantes, anfetaminas, etc. Ela pode ser o trabalho, o sexo, a comida, a estética corporal, o dinheiro e mesmo o “amor” (dependência afetiva).

Numa relação conjugal é muito comum haver desavenças, desencontros, justamente porque cada um, marido e mulher, ao longo dos anos de convívio, pode não suportar o vazio interior que trouxe para dentro do casamento, acrescido de dificuldades que o cônjuge realmente possuía (e que pode melhorar, ou não) e que produz frustração. Estes dois fatores (carências trazidas da infância e problemas afetivos próprios do relacionamento atual) produzem a dor. Se você colocar junto disto aquela dor originada do “buraco”

espiritual, pode ficar algo bem doloroso, quase ou mesmo insuportável.

Com isso, uma pessoa pode pensar em separação, em traição, pode ficar brigando o tempo todo no relacionamento conjugal sempre achando que é o outro o culpado de todo o sofrimento. Não consegue separar o que é sua dor, algo seu que o outro não tem nada a ver com isso, com o que é realmente fruto de problemas do casamento, solucionáveis ou não. Em verdade, esta separação não é fácil de ser percebida e identificada.

Quando um casal, diante de sofrimentos conjugais (desânimo, perda do interesse sexual, perda do romance, da sensação de amor, etc.) não enxerga que há uma diferença entre problemas pessoais e os próprios do casal, a tendência é sempre culpar o outro como o único responsável pela sua dor e atacar, se isolar, trair, separar-se precipitadamente sem buscar uma solução.

Quando há o que costumo chamar de “honestidade emocional” (sem ela não pode haver saúde mental para ninguém!), ou seja, a pessoa admitir que parte de sua dor pode ser mesmo algo muito pessoal e não culpa do cônjuge, existe possibilidade de melhora, de ajustamento, de felicidade, tanto internamente (ela com ela mesma), quanto externamente, ou seja, entre ela e o cônjuge.

Mas e se a pessoa racionaliza (usa argumentos consigo mesma, muito parciais e injustos, às vezes, para justificar atitudes que toma na vida sem ser honesta emocionalmente, sem admitir toda a verdade) culpando somente o outro como causador da sua dor emocional, ela terá um

longo caminho para conseguir ser feliz e ter paz interior. A racionalização que “justifica” determinada conduta pode até produzir temporária e superficialmente uma sensação de que o que ela faz está certo. Mas se trata de algo superficial porque na raiz a verdade é outra ou envolve outras questões que a pessoa, para acomodar-se na sua conduta, não quer considerar. Ela pode dizer (racionalizar) assim: “Já que essa pessoa me fez sofrer assim e assim, então eu parto para essa atitude ‘x’”. Só que essa atitude “x” é realizada sem a resolução adequada do problema que causava ou causa a dor emocional. Por isso, ela será de “solução” também temporária, porque a dor emocional não resolvida com honestidade emocional voltará, mais cedo ou mais tarde, e poderá ser mais dolorosa ainda, caso a pessoa não fuja de novo da verdade interior com novas racionalizações. Se ela faz isso, torna-se cada vez mais alienada. Um jogo de mãos na sua própria mente confusa. Lidar com nossa dor emocional de frente, usando a verdade, sendo honesta, emocionalmente falando não é fácil. É muito mais fácil se “drogar” com os vários tipos de droga citados acima. Parece que dói menos. Mas, dói menos?

Há alguém ideal para mim? Há alguém que possa preencher toda a minha necessidade afetiva nessa vida? Você pode se casar com uma pessoa que é ativa para trabalhar, que produz conforto material, segurança financeira, mas faltar manifestações afetivas diretas (não via “coisas”). Ou pode ter alguém que é muito afetivo, sensual, ótimo parceiro sexual, mas não consegue prover segurança material. Pode ter alguém que por um tempo parece preencher tudo o que você queria e desejava de um ser humano como cônjuge, mas em algum momento do relacionamento cada um vai precisar ser honesto afetivamente e deixar aparecer suas limitações como ser humano, que pode ser um gênio explosivo, um caráter controlador, manipulador, feliz e carinhoso quando há sexo, mas frio e irritado quando você quer carinho sem sexo, dependente de carinho tornando-se sufocante e controlador, etc.

Em algum momento da vida, para ser feliz, cada ser humano precisa aprender a lidar com suas próprias limitações afetivas e comportamentais. Precisa entender que é parcial, não é Deus, não pode ser tudo para o outro o tempo todo, não pode ter do outro tudo o que quer o tempo todo. Para algumas pessoas isso é muito insuportável, daí ela se droga, com droga mesmo, lícita ou ilícita, ou com o que escrevi acima. Se drogar neste sentido é como dizer para si mesmo: “Não aceito essa realidade. Não

aceito que não posso ter tudo o que queria. Deve existir alguém que pode me dar tudo o que quero. Alguém perfeito. Ou algo perfeito que me faça sentir sempre para cima.”

Parece que o caminho para a paz e a felicidade vai pela honestidade emocional, comportamental, espiritual. Ou seja, reconhecer que parte de meu “buraco” é algo meu mesmo e não culpa do cônjuge. Reconhecer também, que parte dessa dor pode ser realmente vinculada com uma frustração no relacionamento com meu cônjuge, mas que para solucioná-la preciso procurar caminhos construtivos de melhora. Se procuro um caminho destrutivo, como poderá melhorar minha dor? Não piorará até?! Por isso, estando casado com uma pessoa que não completa você, é importante perguntar-se: “Não completa em quê?” “Já falei sobre isso com ele (a)?” “Procurei soluções construtivas?” “Tive honestidade emocional dizendo a verdade da minha dor emocional, ou somente ataquei a outra pessoa por causa dessa minha dor me ‘esquecendo’ (ou nem considerando!) que ela não deveria ser toda jogada em cima do outro?”

Enfim, há um bom caminho a ser percorrido na busca das verdades emocionais pessoais, individuais, para se ser feliz no casamento e, primeiro de tudo, ser feliz consigo mesmo. Se você se desvia desse caminho e procura – vou repetir – caminhos alternativos destrutivos, acumula dor, piora a dor, adia o ter de lidar com a dor que, inevitavelmente, temos um dia de encarar-la. Que dor? A dor das perdas afetivas do passado anterior ao casamento e, algo mais profundo, a dor espiritual fruto do rompimento da relação ideal que havia com o Criador.

Precisamos ter a coragem e a decisão de tomar o caminho construtivo. Nele há dor evidentemente, porque nossas fantasias de uma relação ideal desabam. O sexo acaba “enjoando” porque ele nunca substitui o afeto maduro e ético (seja numa relação conjugal ou extraconjugal). Sexo é a parte mais fácil de um relacionamento! A droga não mais produz aquele “barato” (ocorre a tolerância, ou seja, necessidade de maiores dosagens para produzir os mesmos efeitos, o que produz a destruição do organismo). O trabalho, usado como droga, cansa e esgota. E assim por diante.

Mas a falência da relação ideal não é o mesmo que falência de uma possibilidade de um relacionamento marido-mulher agradável! Parece que é justamente o contrário! Ou seja, quando se pode lidar construtivamente com a perda do ideal é que o real pode se tornar bom, agradável e

até feliz. O amor surge, apesar do não ideal. Ou será que o amor maduro entre um homem e uma mulher somente pode existir no Paraíso?

Não creio nisso. Creio que um casal, vivendo um relacionamento ético, com honestidade afetiva, consciência de suas carências pessoais, pode aprender a ser feliz, a proporcionar um clima de paz e satisfação emocional entre ambos. Para se conseguir isso cada um precisará fazer todo o possível para manter a afetividade entre o casal. O amor precisa dominar. Não o sexo, não o dinheiro, não outros bens materiais, não a posse do outro, não a dependência doentia. Mas sim o amor, que significa respeito pelos limites do outro, manutenção de carinho verbalizado e físico (toques, sem necessariamente pender para o sexo), diálogo aberto e freqüente, respeito pelos sentimentos um do outro, saber ouvir, saber se calar quando o outro quer ficar quieto, saber participar com alegria de algo de que o outro gosta, e tantas outras coisas. Mas, acima de tudo, é preciso manter o afeto. Podemos manter o afeto gostoso quando desabamos da idealização. Porque o amor não está na idealização. Ficar na idealização impede você de fazer o que pode, porque você pode ficar tentando ser ou fazer o que não pode (pelo menos o tempo todo), o que o esgotará em algum momento (daí você vai mostrar seu lado não-ideal para o outro!) e produzirá raiva porque ocorrerá o mesmo com o outro! Ou seja, chegará o momento de aparecer no outro a realidade da limitação dele ser perfeito.

A idealização é um sonho. E a pessoa que está com você, ao seu lado, é uma realidade. Tem virtudes e defeitos. Somos assim! Todos! Claro que alguns defeitos podem e precisam ser melhorados. Na busca dessa melhora pessoal, da auto-superação de nossos defeitos há que se percorrer o caminho construtivo onde o amor pode brotar, passo a passo, momento após momento, e, assim, a afetividade pode ser mantida entre o casal. É essa afetividade que dá cor à vida, ao casamento, e condições de se lidar com o não ideal, tanto seu, quanto do outro. Qualquer outro caminho é enganador, frustrante, e causa mais dor.

Há alguém que é ideal para mim? Há sim! É aquela pessoa com quem você pode construir um relacionamento ético, fiel, honesto, com o compromisso de honestidade emocional como explicada anteriormente, relacionamento este no qual você prioriza a busca do crescimento espiritual e a manutenção da afetividade, apesar do fato de que nenhum vai ser ideal para o outro. 



Como Jesus lidava com as emoções

Willian Oliveira
Teólogo e Psicólogo

Deus nos criou com um coração que tem desejos (Salmo 37:5). Nós temos sentimentos que são expressos pelas emoções. Elas dão cor à vida, são uma forma de responder ao ambiente preparando-nos para uma ação. As emoções básicas (que dão origem às demais) são: ira, alegria, medo e afeto. Em si elas são neutras, mas em muitos casos, têm sido a origem de sofrimento para muitos que simplesmente não conseguem se dominar e, em outros casos, para os outros (na família, no trabalho ou na igreja) que precisam conviver com alguém que tem dificuldades de lidar com suas próprias emoções e com as emoções dos outros. Segundo a Bíblia perder o equilíbrio emocional não é saudável. Ficar desgostoso e amargurado é loucura, é falta de juízo que leva à morte (Jó 5:2). Com sua raiva, você está ferindo a si próprio (Jó 18:4).

Muitos casamentos foram desfeitos ou estão desestruturados porque há desequilíbrio emocional. De fato, nossa educação formal privilegia a formação profissional. Levamos anos nos preparando para desenvolvermos uma atividade economicamente produtiva, mas pouco nos preparamos para a vida a dois ou para os demais relacionamentos que mantemos no cotidiano. Hoje em dia fala-se muito em “inteligência emocional”. Ela é simplesmente o uso inteligente das emoções. É **intrapessoal**, quando em relação a si mesmo, ou seja, a capacidade de reconhecer e lidar com suas emoções enquanto elas estão ocorrendo, bem como a capacidade de se reconhecer, saber o que você tem de bom e de ruim. Ela também é **interpessoal**, quando em relação a outras pessoas, ou seja, a capacidade de lidar com outras pessoas e, por meio delas, implementar e realizar determinados objetivos. As dificuldades para se lidar com as emoções podem aparecer de três formas:

1. Descontrole emocional. A manutenção de um descontrole emocional (uma mágoa, a ira, ou um estado de stress crônico) provoca um desgaste do corpo, pode levar à culpa devido a decisões irrefletidas e atos impensados tomadas no momento da explosão emocional. Pode, também, produzir sofrimento para si e para os outros. Muitos não percebem que acabam ferindo as pessoas que estão ao seu redor, geralmente as que menos gostaríamos de ver sofrendo. Ao longo dos anos tenho visto muitas pessoas de valor sendo preteridas porque não aprenderam a lidar com as suas emoções. O evangelho está repleto de exemplos de pessoas que, não sabendo lidar com suas emoções, provocaram problemas para si e para os outros. Por conta da ira de **Paulo**, que respirava ameaças de morte

contra os cristãos (Atos 9:1), muitos foram mortos; **Maria** se deixou dominar pela tristeza, após a morte de Cristo, e foi incapaz de reconhecê-Lo ao seu lado, suas lágrimas a cegaram (João 20:13 e 14); pela alegria de **Herodes**, durante uma festa, sua sobrinha o fez tomar uma decisão de morte contra João Batista (Mateus 14:6-8); pelo medo **Pedro** negou a Jesus (Lucas 22:54-62); e pelo afeto, os **cristãos de Corinto** eram solidários com pessoas em pecado aberto e os mantinham na comunhão, mesmo provocando opróbrio contra a causa de Deus (I Coríntios 5:1 e 2). E hoje não é diferente!

2. Incapacidade de expressão emocional. É uma desordem que afeta em distinto grau uma de cada 10 pessoas. Ela empobrece a vida, as relações e a saúde de diversas formas. A impossibilidade de verbalizar e abordar os conflitos psicológicos, como a morte de um familiar, uma demissão ou luto, faz com que a pessoa desenvolva doenças desde as úlceras e gastrite, até as artrites reumatóides, o lupus, a vasculitise ou a nefrites. Além disso, a falta de expressão emocional foi relacionada com as toxicomanias e transtornos alimentícios, como a anorexia e a bulimia, bem como dificulta a convivência e é causa de muitos conflitos e rupturas conjugais.

3. Dificuldade para lidar com as emoções dos outros. Isto pode ocorrer por duas formas: falta de percepção ou por não saber o que fazer quando se está na presença de alguém que esteja dominado pela emoção. A emoção, em si, não é “pecado”, aliás, deve ser manifestada de uma forma sadia, com sinceridade e racionalidade. Mas se isso não acontece, se você perde o controle e essa atitude tem causado sofrimento para você e aqueles que lhe são próximos, Deus tem um plano. “Ele restaura a minha alma.” (Salmo 23:3). Esta é uma boa notícia. Periodicamente, todos nós precisamos de restauração. Somos ofendidos, magoados, traídos – a vida é dura. Estamos sujeitos a ficar desencorajados, deprimidos e desesperados. Experimentamos cansaço, fracassos, frustrações e medos. Todos nós temos algum tipo de ferida emocional de situações passadas. Carregamos ferimentos, cicatrizes de guerra, lixo emocional, que Deus deseja eliminar da nossa vida. Ele quer restaurar a sua alma. Nós podemos aprender a lidar com nossas emoções. A pena inspirada diz: “A verdadeira grandeza do homem é medida pela força dos sentimentos que ele domina, e não pelos sentimentos que o dominam.” - Patriarcas e Profetas, 568. E o melhor Mestre que podemos ter para aprender a lidar com nossas emoções é Jesus.

Como Jesus tratava suas emoções?

a. Jesus não as reprimia. O evangelho afirma que Jesus expressava suas emoções. A grande questão não é que não podemos expressar as emoções, mas como fazê-lo de forma saudável. Havia equilíbrio em cada situação emocional. Jesus manifestou ira quando viu o templo dedicado a Deus tornando-se um mercado (Lucas 19:43). A questão principal é que ninguém reclamou da atitude de Jesus, que foi dura, mas precisava ser tomada. A ira foi contra a injustiça e não contra os injustos. Ele também manifestou tristeza no Getsêmani (Mateus 26:38). Mas sua tristeza não o paralisou, mas moveu-o em direção ao Pai em oração. Ele também “comia com pecadores” (Lucas 15:10). Jesus se alegrava sem, contudo, exceder-se. Mesmo o medo foi experimentado por Jesus, não o medo da cruz, mas a sensação de separação do Pai. “Por que me abandonaste?” foi o seu brado (Mateus 27:43). Devemos ter medo daquilo que nos afasta de Deus. E o afeto se apresenta no fato de Ele ter oferecido a Sua própria vida (Mateus 20:28). O sacrifício pelo outro é a forma mais sublime de expressão do afeto.

b. Jesus não agia dominado pela emoção. A emoção não se defronta com emoção ou razão, mas pelo espírito (Mateus 26:41). Jesus entendia que a única forma de vencer as emoções era por meio de uma vida de oração e comunhão com Deus. Devemos permitir que Ele seja o Senhor de nossas emoções. O maior problema é quando agimos sob a força de nossas emoções. Este é o pior momento para conversar com seu cônjuge, ou aplicar a disciplina aos filhos. Palavras impensadas e atos descontrolados poderão criar uma mácula muito difícil de reparar. A maior parte das nossas decisões pode esperar até que estejamos mais tranquilos.

c. Jesus percebia as entrelinhas. Ele não se preocupava apenas com o que era dito, ele conhecia a natureza humana (João 2:25). Quando se afirma algo há muita coisa que não se diz e, em geral, isso é mais importante do que aquilo que se fala. **Preste atenção nos gestos, no contexto em que se fala, no timbre de voz e pergunte sempre: “o que você quis dizer com isso?” Esta fórmula pode nos poupar de muito sofrimento.** Procure usar palavras mais concretas. Ao invés de simplesmente dizer que deseja mais carinho ou atenção, explique com atos concretos o que significa tais palavras para você.

d. Jesus reconhecia que as emoções eram Suas. Quando Jesus questionou “até quando vos sofrerei?” (Mateus 17:17) Ele demonstrava que o comportamento incrédulo daqueles homens o incomodava, mas isso não o impediu de realizar um milagre diante deles. As afirmações “estou assim por causa de você”, “você é isto ou aquilo”, demonstram a tendência geral em deslocarmos nossas emoções na direção dos outros. Não é por causa do outro, mas por causa de suas próprias expectativas frustradas ou satisfeitas que você sente suas emoções. O problema está com você! Fale do seu incômodo, e não, do seu julgamento sobre o ato do outro. Você descobrirá que muitas dificuldades se relacionam aos valores familiares ou culturais diferentes e começará a encontrar unidade na diversidade.

e. Jesus era proativo no uso das emoções. Jesus ao chorar (João 11) poderia ter se retirado e dito que precisava ficar só, afinal a desesperança humana em face da morte era algo realmente dolorido para o Criador da vida. A tristeza de Jesus levou-o a ressuscitar Lázaro e trazê-lo novamente a Sua presença. A função das emoções deve ser a de construir uma nova realidade e não simplesmente a de destruir-se e lamentar sua sorte. A emoção deve ser o estímulo para desejar uma realidade ainda maior e melhor para a sua vida.

f. Jesus tinha a certeza da glória futura. Muitas vezes, diante dos problemas temos a tendência de acreditar que

não há mais esperança futura. Assim, se o presente está difícil, se o relacionamento é complicado, o melhor a fazer é desistir, pois o futuro será ainda pior. Jesus afirmou: “no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo” (João 16:33). A vitória já nos está assegurada. Nem tudo o que fere a nossa vida é algo que nós mesmos fazemos. Às vezes eu sofro por causa de coisas que são feitas contra mim. Outras vezes eu sofro por ver outras pessoas sendo feridas. A verdade é que teremos sofrimentos durante a vida. Algum dia desses, você vai experimentar angústia, dor e ressentimento. Problemas todos nós temos, mas no final somos vitoriosos nEle. Seu casamento está passando por dificuldades? Não são os problemas atuais que inviabilizam o futuro, mas é a certeza da glória futura que nos dará força para vencermos os problemas do presente.

E se eu perder o controle emocional, o que posso fazer com a culpa e o ressentimento resultantes desta atitude? O que Jesus pode fazer por mim?

Nada pode destruir a alma mais rapidamente do que a culpa. “As minhas culpas me afogam; são como um fardo pesado e insuportável. Estou encurvado e muitíssimo abatido; o dia todo saio vagueando e pranteando.” (Salmo 38:4 e 6). Todos nós temos razão de sobra para nos sentir culpados. Todos cometemos erros. Não é possível fugir da culpa. “O SENHOR nos deu uma consciência. Não podemos nos esconder de nós mesmos.” (Provérbios 20:27). Como tratar da culpa em nossa vida? Existem várias opções:

Você pode **negá-la**; fazer de conta que ela não existe; você pode **minimizá-la**; pode **negociar** com ela rebaixando seus valores; você pode **racionalizar** sua culpa, dizendo que todo mundo faz isso; pode **jogar** a culpa nos outros; ou se **auto-flagelar** punindo a si mesmo e perdendo a alegria pela vida. Nenhuma dessas alternativas funciona. Existe **somente uma maneira** para você solucionar a sua culpa. Precisa **colocá-la nas mãos de Deus**. Ele é o único que pode removê-la. Todos nós pecamos. Apesar disso Deus nos declara “isentos de culpa” se crermos em Jesus Cristo que em Sua misericórdia graciosamente perdoa os nossos pecados.” (Romanos 3:23 e 24). A verdade mais básica do Cristianismo é que Jesus Cristo já pagou por todos os nossos pecados. Só o que você precisa fazer é confessar seus pecados a Deus e receber o perdão dos mesmos (I João 1:9). Todavia, ao oferecer perdão, Cristo não o faz para que continuemos em constante pecado (I João 2:1). Ele sabe que podemos ter caídas. O **perdão** é a nossa segurança diante dos tropeços que podemos ter ao longo do caminho da vida, enquanto aprendemos a controlar nossas emoções.

Por outro lado, o **ressentimento** é o resultado do que outras pessoas fazem contra mim. Eu sinto culpa pelo que faço contra as pessoas, mas eu fico ressentido por causa do que elas fazem contra mim. Uma hora ou outra, alguém vai nos magoar. Às vezes intencionalmente, outras vezes involuntariamente. De qualquer jeito, ficamos magoados e ressentidos. Mas, o modo como tratamos o ressentimento determina se cresceremos ou encolheremos. Eu posso escolher se a situação vai me devastar ou se vai me dar uma nova direção; se me ajudará a prosseguir ou a retroceder; refinar ou estagnar.

“Ficar desgostoso e amargurado é loucura, é falta de juízo que leva à morte.” (Jó 5:2). O ressentimento nunca fere a outra pessoa; ele somente fere a nós mesmos. A outra pessoa pode nem estar sabendo que estou ressentido contra ela. Ela continua vivendo numa boa. Toda vez que você reprisa o ressentimento, você é magoado novamente.

“Livrem-se de toda amargura ... perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo.” (Efésios 4:31-32). Um dia Deus vai acertar as contas. Enquanto isso, Ele diz livre-se de toda amargura, perdoando um ao outro, assim como Ele perdoou você. Se você tem recebido perdão, Deus espera que você ofereça perdão. **Você nunca terá que perdoar alguém mais do que Deus já tem perdoado você.**

Lidar com as emoções é um grande desafio, mas podemos ter sempre o conforto e o poder do alto para vencermos! 

Se eu pudesse recomeçar...

■■■ Eronides de Nicola
Psicólogo

Carlos adentrou no consultório e sentou-se na minha frente um tanto cabisbaixo e abatido. - Tudo acabou, e dessa vez não há mais esperanças, disse ele. Sua voz fluía modulada por muita emotividade, deixando transparecer sua frustração e abatimento.

- Como se sente em relação a tudo isso? Perguntei-lhe.
- Por um lado estou triste e por outro lado não. Estou triste por ver morrer tantos sonhos e planos que juntos construímos e ter que admitir o fim de mais de treze anos de união. Por outro lado, sinto-me de certa forma aliviado. Agora, talvez não venhamos causar mais sofrimentos um ao outro, e possamos encontrar novos caminhos e novos horizontes, não obstante, nunca fosse esta, no fundo, a minha vontade.

Embora um tanto ferido e golpeado pelo fracasso na vida familiar, o experiente professor de quase 40 anos ainda refletia no fundo dos olhos uma inexplicável esperança de reconstruir seu lar. Desde os nossos primeiros encontros, eu aprendi a admirar sua prudência, humildade e sabedoria, porém aquele momento de crise parecia demandar todas as suas virtudes.

- O que faria se pudesse começar a vida outra vez ao lado de sua esposa e de seus filhos? Interroguei-o novamente. Ele permaneceu por algum tempo calado e sua resposta veio somente após algum tempo de uma sensível reflexão. Olhando-me firmemente nos olhos, suas palavras passaram a revelar profundas verdades de sabedoria que durante todos aqueles anos permaneceram escondidas no profundo de seu coração. Se eu pudesse ter um lar outra vez, disse ele:

1. Eu amaria mais.

Hoje posso compreender que a principal causa da ruína de muitos relacionamentos é que as demonstrações de afeto e carinho vão lentamente se extinguindo até desaparecer por completo. Em muitos relacionamentos não é o amor que se acaba, mas sim o empenho e a vontade para expressá-lo.

A falta de interesse e espontaneidade em compartilhar amor é o caminho mais curto e seguro para apagá-lo. O amor nunca morre de morte natural, disse Anais Nin, mas quando se deixa de alimentar suas fontes. Se eu pudesse

ter um lar outra vez eu aproveitaria mais as oportunidades e ocasiões para expressar o amor.

A cada dia, me esforçaria por tornar esse amor uma experiência prática e visível. Deixaria claramente que meus filhos contemplassem nossos beijos e abraços, e que outras pessoas notassem nosso caminhar de mãos dadas e nossos afagos, sem me envergonhar disso. Acima de tudo, traduziria esse amor em palavras e não deixaria que nenhuma outra dádiva pudesse substituí-las. Só aqueles que declaram seu amor podem edificar as bases para serem amados, e só os que compartilham o amor sem reservas podem esperar a recompensa de seus esforços. O egoísta faz de seus sentimentos um círculo para o isolamento, mas aquele que ama, faz do amor uma ponte para atingir os corações. O egoísta sempre busca receber mais do que oferece, mas aquele que ama procura primeiro ser e proporcionar ao outro tudo aquilo que ele mesmo deseja receber. Prescindir de atitudes e palavras de amor em um relacionamento, é fatalmente ir decretando seu fracasso e sua morte. Por isso, se eu pudesse ter um lar outra vez, eu dedicaria mais amor à minha esposa e aos meus filhos. Sobretudo, me empenharia em amar e respeitar a mim mesmo. Creio que não podemos amar verdadeiramente aos outros, se não aprendemos a amar a nós mesmos. Uma pessoa que não valoriza a si mesmo, aos poucos também vai perdendo o encanto aos olhos do outro. Temos que amar a nós mesmos para transmitir aos outros a segurança, a fim de que também nos ame. Aquele que não aprendeu a valorizar a si mesmo, tampouco dará valor ao amor do outro, uma vez que não se sentirá digno desse amor, e por isso tenderá a rejeitá-lo ou depreciá-lo. Se eu pudesse ter um lar outra vez, eu procuraria me estimar mais, porque me valorizando eu estaria valorizando em verdade o próprio amor de minha esposa por mim. Amando-a com ternura e respeito eu estaria amando a mim mesmo e valorizando o meu próprio potencial. Estaria reconhecendo a importância do seu amor para minha própria segurança e aceitação. Em verdade eu me amaria mais, apenas para dessa forma poder amá-la mais e melhor. Só a sensação do verdadeiro amor pode dar ao coração a dignidade para investir em sonhos, e só ele nos confere a segurança para alcançar nossos planos e objetivos.

2. Eu não pouparia elogios.

Com frequência em nossos lares somos tão ávidos em apontar defeitos e a criticar falhas, mas somos tão resguardados quanto a fazer elogios e a destacar virtudes. Muitos relacionamentos seriam aprimorados se, apenas, houvesse mais empenho em admirar um ao outro, mas contidos por uma timidez defensiva, muitos hesitam em revelar isso. Pais e filhos poderiam se tornar mais íntimos caso demonstrassem mais apreciação uns pelos outros, mas se ocultam por detrás de um orgulho carente, e não expõem seus sentimentos. Se eu pudesse ter um lar outra vez, não iria poupar esforços em elogiar minha esposa e meus filhos. Procuraria todos os dias ocasiões para destacar suas virtudes e assinalar suas qualidades, de maneira honesta e sincera. Estaria mais atento às vezes em que ela fosse ao cabeleireiro e a perceber os novos arranjos de seu penteado. Ao me sentar à mesa estaria mais atento a qualquer novo sabor de sua comida, e quando fôssemos sair, eu ficaria vigilante para apreciar qualquer belo detalhe em sua roupa. Não deixaria de incentivar minhas crianças ainda quando elas errassem e de declarar o quanto me orgulhava de tê-las como filhos.

Eu elogiaria mais, mas faria isto, sobretudo na frente dos outros, para que os outros conhecessem suas qualidades e o quanto eu mesmo as apreciava. A arte de fazer elogios é o primeiro passo na arte de amar as pessoas afirmou George W. Crane. Eu elogiaria, e assim abriria caminhos para o amor, derribando as gélidas paredes da mediocridade e da rejeição. Para cada defeito de meus familiares eu procuraria considerar as inúmeras qualidades e para cada erro eu consideraria as muitas vezes em que já acertaram. Elogiar de maneira justa e sincera é investir no amor. Creio que o elogio franco e leal é um alimento para a alma e fortalece os relacionamentos. Aqueles que costumam fazer uso dele, formarão terreno para que o amor floresça e perdure.

3. Eu tomaria a iniciativa do diálogo.

Em qualquer relacionamento, quando existe qualquer conflito ou discórdia, é muito comum que uma das partes se feche ou emburre dominado pela mágoa e pelo ressentimento. O egoísmo e o orgulho ferido podem tornar a comunicação um processo impraticável e enfraquecer o amor e a amizade. Porém, se eu pudesse ter um lar outra vez, eu cuidaria para que o rancor e a mágoa nunca se tornassem obstáculos para o diálogo e o perdão. Com frequência perdemos tanto tempo deixando amadurecer a ira e preservando o silêncio que a hostilidade e a antipatia acabam por sufocar o amor no coração. É justamente quando se vai morrendo o diálogo que se aviva a ira, abrindo espaços para agressão física ou verbal. Há pouco tempo uma esposa amargurada me confessou: - A pior solidão, é aquela que se vive a dois, pela total ausência de diálogo. Creio que o "suave milagre" que abrandaria muitos corações amargurados e cheios de ira era simplesmente a confiabilidade para a prática do diálogo aberto e sincero com seus familiares. Se eu pudesse reconstruir meu lar outra vez pesaria mais o poder das minhas palavras e as passaria pelo crivo da verdade, da edificação e da necessidade. Procuraria o diálogo mesmo quando estivesse coberto de razão, pois a parte que se julga certa e ferida é geralmente a mais hesitante em perdoar e esquecer. Se porventura percebesse que estava irritado ou ferido demais para dialogar, me infligiria à disciplina do silêncio até que tudo se acalmasse, ou caminharia lentamente pela praça contando as estrelas, mas não permaneceria remoendo vingança, desforra ou retaliação. Existem muitas maneiras de se transmitir amor, mas são as boas palavras e a comunicação franca e sincera, a maneira mais rápida e segura de expressar sentimentos e transformar o coração.

4. Eu perdoaria mais e pediria mais perdão.

Aprender a reconhecer erros, e a pedir e conceder o perdão é um dos maiores atos de grandeza em um relacionamento. O perdão impede que o rancor e ódio se abriguem e

contaminem a mente e o coração. A relutância em conceder ou pedir perdão é a ferida que mina a afeição e acaba por destruir grandes relacionamentos. Há algum tempo depois de uma aula uma senhora casada me procurou e me confessou: - Quando eu era menina e fazia alguma coisa errada minha mãe passava dias sem conversar comigo como castigo. Ela nunca me agradava com o seu perdão. Até hoje carrego em minha vida as conseqüências daqueles anos. Por isso, se eu pudesse ter um lar outra vez, eu perdoaria mais e me disciplinaria a pedir mais perdão.

Caso pudesse restaurar meu lar outra vez, teria mais coragem para reconhecer meus erros e mais humildade para corrigi-los. Pediria perdão pela voz alterada, pela data esquecida, pela acusação sem fatos, pela paciência não contida. Porém, pediria perdão logo, e não permitiria que a ira se arrastasse até o dia de amanhã, pois o ódio quando nutrido, torna mais duro e insensível o coração. De igual maneira, eu escolheria perdoar mais. Perdoaria mais o atraso dela para algum compromisso, a palavra que não consegui digerir, a falta de tempo que interpretei como indiferença, ou o sorriso inadequado que julguei ser deboche. Corrigiria meus filhos, quando necessário, mas nunca permitiria que a disciplina se tornasse um obstáculo para a expressão do amor. Dar e pedir perdão pode parecer frouxidão e fraqueza, mas são atitudes dignas dos fortes, daqueles que enaltecem o amor e procuram mantê-lo vivo em seus relacionamentos.

5. Eu não dispensaria o toque.

Com muita frequência a indiferença, o afastamento e o dispensar do toque é um dos sintomas dos relacionamentos que se tornam antigos e monótonos. Tenho notado que entre aqueles que se afastam, há um processo lento e contínuo de ausência de afagos, carinhos e beijos. Se eu pudesse reconstruir o meu lar outra vez, colocaria como primazia, abraçar e tocar mais vezes meus familiares. Ao retornar para casa no final de mais um dia, eu não olvidaria beijá-los. Quando retornasse de alguma viagem permaneceria um tempo abraçado com ela, antes mesmo de entrar em casa. Mesmo nas reuniões da igreja, eu não deixaria de abraçá-la ou segurá-la com as mãos e permitiria que ela inclinasse sua cabeça sobre meus ombros, ainda que alguns olhassem em tom de reprovação.

Eu procuraria tocar e abraçar minha esposa, sobretudo nos momentos considerados neutros, quando ela nem ao menos esperasse. Caminharia mais vezes, abraçado com ela pelas ruas, a levaria mais vezes comigo em meus compromissos e iria buscá-la mais vezes na escola, ou no trabalho. Foi o reverendo Theodore Hesburg que uma vez expressou: a coisa mais importante que um pai pode fazer por seu filho, é amar a mãe dele e vice-versa. Os filhos podem aprender a expressar o amor e sentir maior segurança no mundo se percebem que existe amor e respeito entre seus pais, escreveu John Drescher. Aqueles que procuram manter sempre vivas as demonstrações de afagos, carinhos e toques em sua família, abrem um caminho para que o amor se avilte e jamais se apague (continua).

Se você:

Deseja escrever um artigo ou história para Vida a Dois;

Pretende divulgar eventos, serviços ou produtos nessa revista;

Precisa de palestras com os temas da Vida a Dois em apresentação Power Point para Encontro de Casais...

Entre em contato conosco:

- **E-MAIL:** vidaadois@uol.com.br

- **CORREIO:** Vida a Dois - Caixa Postal: 8072 - CEP: 70.673 - 970 Sudoeste - Brasília-DF

- **SITE:** www.vidaadois.net

■ ■ ■ **Ibson Roosevelt**
Teólogo

Meditações

Semanais de Pôr-do-Sol para Casais

Orientação: Leiam juntos apenas uma meditação por semana.



Veja o quanto eu amo você!



1ª semana

Kahlil Gibran conta que uma velha canção árabe começa assim: “Só Deus e eu mesmo podemos saber o que se passa em meu coração.” - Cartas de Amor do Profeta, p. 25. Ele mesmo reconhece que, tão importante como Deus e ele saberem do que se passava em seu coração, era a pessoa amada também saber. Mas, como a pessoa amada saberá se ele não expressar? Por isso, é fundamental que, além de sentir, a pessoa que ama também aprenda a transmitir seu amor.

Li recentemente uma linda história de amor num devocional para casais (James e Shirley Dobson, Momentos com Deus, p. 16-18) narrada por Laura Jeanne Allen, sobre como seus avós, que foram casados por mais de meio século, expressavam diariamente o que sentiam um pelo outro. “Eles escreviam a palavra ‘SHMILY’ pela casa inteira, nos lugares mais estranhos. Assim que um deles descobria a palavra, tinha de escrevê-la em outro local.”

Ela afirma que não havia limites para os lugares em que a expressão aparecia. Eles escreviam “SHMILY” em pedaços de papel e os colocava nas latas de mantimentos que se encontravam na cozinha e na dispensa. Até mesmo dentro de bolos e pudins para que o outro os encontrasse enquanto se deliciava com essas saborosas sobremesas. Eles colocavam esses pedaços de papel no painel ou no banco do carro e, às vezes, pregados com fita adesiva no volante. Também colocavam dentro dos sapatos ou embaixo dos travesseiros. Escreviam com sua própria mão nas janelas da casa que se encontravam embaçadas ou no espelho do banheiro, depois que alguém tomava banho e o mesmo ficava cheio de vapor. Isso se tornou um estilo de vida no casamento deles. Havia dedicação e constância. Eles aprenderam a falar do profundo amor que sentiam um pelo outro por meio de uma linda e significativa forma de expressão diária - SHMILY.

Laura conta que eles ficavam de mãos dadas sempre que podiam. Beijavam-se quando se esbarravam na cozinha apertada. Gostavam de estar e de fazer várias coisas juntos, até mesmo palavras cruzadas. Eram gratos a Deus por terem a companhia um do outro. Várias vezes sua avó falou baixinho ao seu ouvido sobre como admirava e achava seu avô um velho atraente, que parecia estar mais bonito a cada dia que passava. Então, ela concluía dizendo “que tinha sabido escolher bem.”

Apesar de toda a luz desse amor, havia uma nuvem de tristeza que insistia em pairar sobre a vida deles. Há dez anos, sua avó soube que tinha câncer no seio. Quando ele também soube, pegou em sua mão e nunca mais a soltou. Eles percorreram juntos todo esse íngreme caminho de sofrimentos físico, emocional e psicológico. Ele, por sua vez, procurava encher sua vida de amor, cuidando dela com muito carinho e afeição. Ficava ao seu lado durante horas intermináveis. Muitas vezes orava a Deus pedindo que os ajudassem. Ele chegou a pintar o quarto de um amarelo que transmitia a vida, a luz e o brilho do Sol. Somente para dizer o quanto era intenso seu amor por ela. Assim, chegava a sentir-se a doente mais feliz do mundo.

Um dia, porém, o que todos temiam aconteceu: sua avó morreu. Então, seu avô pediu que colocassem a misteriosa palavra escrita em cor amarela nas fitas, nas coroas de flores, no caixão, em todo o funeral... E ali, pela última vez, todos os familiares se uniram em torno da amada vovó, a fim de prestarem sua última homenagem de amor e gratidão pela sua existência. Nesse momento, ele se aproximou trêmulo e abatido. Sabia que havia chegado a hora de prosseguir sozinho, respirou profundamente e com a voz embargada pelas lágrimas cantou para a mulher da sua vida, a linda canção SHMILY.

De fato eles se amaram com toda a intensidade dos seus corações, de uma forma profunda e verdadeira. E assim, ao longo de toda sua vida, juntos eles viveram S-H-M-I-L-Y, que significa: See how much I love you (Veja o quanto eu amo você).

Medite: “Assim também os maridos devem amar a sua mulher como ao próprio corpo. Quem ama a esposa a si mesmo se ama.” - Efésios 5:28.

De coração a coração:

1. Em sua opinião, como um casal pode alcançar esse nível de amor e expressão, em sua convivência conjugal, ao longo de décadas?
2. Como temos expressado, diariamente, o amor que sentimos um pelo outro?
3. O que posso fazer a mais para que SHMILY seja uma realidade em nosso casamento?



Pequenas coisas com muito amor

2ª semana

O verdadeiro amor, na vida a dois, consiste praticamente nas pequenas coisas que falamos, fazemos e damos de coração. Madre Tereza de Calcutá, afirmou: “Não podemos fazer grandes coisas. Mas podemos fazer pequenas coisas com muito amor.” - Richard Carlson e Benjamim Shield, *Os Caminhos do Coração*, p. 15.

Sempre é bom lembrar sobre o valor das pequenas coisas no casamento, onde a importância de um presente não é calculada pelo seu preço, pelo seu tamanho e nem pelo seu peso, mas pelo seu significado afetivo. Um pequeno gesto de amor, repetido a cada dia, pode ser mais significativo do que uma grande casa mobiliada com dois automóveis em sua garagem.

Se você ainda tem dúvidas sobre a importância das coisas pequenas, considere a riqueza de significado e o papel essencial do átomo e do DNA na saúde e na vida dos seres humanos. São partículas infinitamente pequenas, a ponto de serem invisíveis aos olhos humanos. Contudo, são extremamente poderosas na produção de energia e na definição da vida. Talvez, assim, possamos entender o que o autor do Clássico “O Pequeno Príncipe” quis dizer ao ponderar que: “Só se enxerga bem com os olhos do coração. O essencial é invisível aos olhos.”

Esses exemplos elucidam que, a partir das pequenas coisas é que se pode obter grandes resultados. Por isso, um pequeno gesto de amor pode ser comparado à “energia atômica de meio litro de água, que é capaz de gerar calor suficiente para aquecer cem milhões de toneladas de água de 0° C a 100° C.” - S. Júlio Schwantes, *Colunas do Caráter*, p. 75. Sendo assim, a cada dia, aqueça sua vida a dois praticando pequenos gestos de amor.

Nunca deixe escapar uma oportunidade de expressar amor por causa dos problemas ou pressões do dia-a-dia. Procure fazer coisas que o outro gosta, por mais simples e rápidas que sejam. Por exemplo, John Gray conta que, quando ele está dirigindo e sua esposa encontra-se ao lado, e acende a luz amarela num sinal de trânsito, ele reduz a velocidade e vai parando o carro suavemente. Então, olha para ela e diz: “Fiz isso por você, querida.” Ela sabe que se não estivesse ao seu lado, ele aumentaria a velocidade para aproveitar o sinal aberto. Então, ele conclui com a seguinte linha de pensamento: as pequenas coisas que dizem “eu te conheço, te valorizo, pensei em você”, são as mais eficientes quando se quer encher a vida de amor.

Uma coisa na natureza que consegue ilustrar a beleza singular de um pequeno gesto de amor é o floco de neve. Conta-se que William Bentley conseguiu fotografar e selecionar, com extraordinário talento artístico, cinco mil flocos de neve. Sua coleção encontra-se na Universidade de Harvard. Uma das coisas que mais impressionam os observadores é que não existem dois flocos iguais. Além disso, as pessoas ficam impressionadas ao perceber as incríveis variações de beleza e de simetria radial que se encontra em cada floco.

Diante desse espetáculo da natureza, pergunto-me: Como algo tão efêmero como um floco de neve pôde ter tanta atenção do seu divino Desenhista? Só consigo chegar à seguinte conclusão: Na natureza nada é insignificante, porque ainda que efêmero, pode ser singular. Por isso, você pode acreditar que no casamento, em certo sentido, não há palavras e atos e nem pequenos gestos triviais. Se um floco de neve não é banal, muito menos um pequeno gesto de amor.

Alexandre Rangel conta a seguinte ilustração:

“Um homem foi chamado à praia para pintar um barco.

Trouxe com ele tinta, pincéis e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como pediram-lhe que fizesse.

Enquanto pintava, percebeu que a tinta estava passando pelo fundo do barco, que havia um vazamento e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi.

No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque. O pintor ficou surpreso:

- O senhor já me pagou pela pintura do barco - disse ele.

- Mas esse dinheiro não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o vazamento do barco.

- Foi um serviço tão pequeno que não quis cobrar. Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!

- Meu caro amigo, você não compreendeu. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu. Quando lhe pedi que pintasse o barco, esqueci-me de mencionar o vazamento. Quando a pintura secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois me lembrei de que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando sãos e salvos. Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar-lhe pela sua ‘pequena’ boa ação...” (As Mais Belas Parábolas de Todos os Tempos, vol. II, p. 244 e 245).

Medite: “Filhinhos, não amemos de palavra, nem de língua, mas de fato e de verdade.” - I João 3:18.

De coração a coração:

1. Pequenas coisas podem salvar um casamento?

2. Você acha que pequenas coisas, como: flores, bilhetes e ligações telefônicas são importantes na vida a dois? Sim ou não? Por quê?

3. Se você pudesse pedir um pequeno gesto de amor a seu cônjuge, o que pediria?

Em busca do amor



Por ocasião do século XVI, na Espanha, falava-se muito que existia, numa determinada região do mundo, uma fonte maravilhosa cuja água era capaz de realizar o milagre da eterna juventude. Por causa disso, o governador de Porto Rico, Ponce de León, deixou tudo - sua família, seu governo, sua terra - e partiu com três caravelas em busca dessa poderosa fonte. Ele investiu suas riquezas, enfrentou a bravura do mar, descobriu uma nova região a qual chamou de Flórida, lutou contra tribos hostis e finalmente morreu em 1521.

À semelhança de Ponce de León, os casais do século XXI também estão em busca de uma fonte, a do amor correspondido, com o objetivo de sempre rejuvenescer a vida a dois. Esta busca é natural, pois uma das necessidades básicas do ser humano é amar e ser amado sempre. “Por isso, homens e mulheres procuram cada vez mais alguém que atenda às suas necessidades emocionais, que ficaram ignoradas por tanto tempo.” - John Gray, *Os Caminhos do Coração*, p. 8.

No passado, o que geralmente se buscava no casamento, era a segurança financeira e social. Hoje, homem e mulher estão cada vez mais independentes social e financeiramente. Portanto, a base cultural do casamento de nossos avós e pais mudou.

As mulheres estão conquistando cada vez mais seu espaço no mercado de trabalho. De forma que “28% dos cargos de chefia do mundo estão nas mãos de mulheres” - *Men’s Health*, Setembro /2007, p. 138. À semelhança dos homens, elas estão trabalhando fora e conquistando assim, não só sua independência financeira como também status social e liderança.

Então, o que homens e mulheres estão buscando no casamento hoje não é mais segurança financeira ou status social, é aquilo que eles não têm sozinhos - o prazer da vida a dois. Esse prazer se obtém numa relação onde se prioriza e se investe no amor, na cumplicidade, na verdade, na fidelidade, na comunicação, no romantismo e na valorização um do outro. Há muita gente, que à semelhança de Ponce de León, deixaria tudo e sairia em busca de uma fonte assim. Shakespeare declarou: “Viver é amar”. Por isso, priorize o amor no seu relacionamento e invista o máximo em tudo aquilo que o expressa. Essa visão e investimento darão sentido e poder ao seu casamento. Não tenha medo de expressar intensamente o amor que você sente pela pessoa com quem se casou, pois “todos os bons sentimentos do mundo valem menos do que um simples gesto de amor.” - James Russel Lowell.

Lembre-se que tão importante quanto amar é ser uma pessoa que expressa seu amor com romantismo, constância e criatividade. A expressão gerada pelo verdadeiro amor é fundamental no casamento, porque, sem romantismo, a vida a dois fica insípida. Talvez por isso, Frances Paget tenha dito: “O amor é a vida; a falta de amabilidade é a morte.” Onde procuramos e encontramos a expressão do amor no casamento? Nos olhos, nas palavras, nas atitudes do outro. Isso acontece quando tornamos o outro o centro de nossas atenções e afeições. Quando fazemos com que o outro se sinta “a única água mineral geladina do deserto.”

Quando a necessidade de amar e ser amado (amor correspondido) é gratificada na vida a dois, passamos a ser as pessoas mais felizes do mundo, porque passamos a desfrutar das alegrias que somente o amor traz ao coração.

Medite: “Tudo quanto, pois, quereis que os homens vos façam, assim fazei-o vós também a eles; porque esta é a Lei e os Profetas.” - Mateus 7:12.

De coração a coração:

1. Você está buscando um amor assim em nosso casamento?
2. Quando você mais se sente amado(a) por mim?
3. Como gostaria que eu expressasse meu amor por você?



O amor que valoriza

4ª semana

Afirma-se que as duas necessidades básicas do ser humano são as de amar e ser amado. A partir do momento que amamos e somos amados, passamos a valorizar a vida a dois de uma forma incalculável.

Em razão disso, podemos afirmar que uma das piores coisas que podem acontecer no casamento é a desvalorização de si mesmo e do outro por meio da infidelidade, da agressividade e da indiferença. Há muitas pessoas infelizes no casamento porque não sabem o valor que têm, ou porque não são valorizadas pela pessoa que amam.

A verdade é que algumas pessoas não sabem valorizar o cônjuge que têm e só percebem o valor dele quando perdem.

Em agosto de 1999, três jovens amigos, Charles Proust, Robert Fadat e Georges Leclerc foram passar as férias daquele ano em Laraque, na França. No domingo, eles saíram para fazer compras no mercado da cidade, quando viram numa das bancas uma antiga pintura. O dono não se dava ao trabalho de limpar e de cuidar do respectivo quadro. Eles analisaram e decidiram comprar o quadro, que custava 1.500 francos. Como estudantes, apelaram para que o dono da banca baixasse o preço para 1.400 francos. O dono aceitou a proposta e, assim, fecharam negócio. Logo depois, eles foram para Paris e levaram o quadro para um expert em pinturas. Após analisar o quadro, o especialista afirmou que se tratava de uma obra milionária de Leonardo da Vinci. Os jovens pularam de alegria e o caso tornou-se notícia no mundo. Por conseguinte, o homem do mercado que vendeu o quadro ao ver a manchete no jornal, ficou muito perturbado porque tinha uma obra milionária em suas mãos e a perdeu por não reconhecer seu inestimável valor.

É exatamente isso o que acontece com muitas pessoas em seus casamentos: não valorizam o marido ou a esposa que têm, e assim, fora de casa, terminam valorizando outras pessoas que não merecem. Quando caem em si e passam a reconhecer o valor de seu cônjuge, muitas vezes, já é tarde demais, porque o outro decidiu romper o relacionamento.

A verdade é que ainda que não sejamos valorizados em casa pela pessoa com quem casamos, não perdemos o nosso real valor porque ele é intrínseco. Então, ame-se e valorize-se cada vez mais, investindo em você. Pois, se você não se amar, não se valorizar e nem investir em si mesmo(a), provavelmente seu cônjuge não fará isso por você. Maria Salette e Wilma Ruggeri, no livro *Para que Minha Vida se Transforme*, vol. 2, p. 49 e 50, contam que um famoso conferencista iniciou seu seminário segurando nas mãos uma nota de R\$ 100,00. Diante de 250 pessoas ergueu a nota e perguntou: - Quem quer este dinheiro?

Todas as mãos se ergueram. E ele prosseguiu dizendo: - Eu darei esta nota a um de vocês, mas antes observem o que farei com ela.

Amassou bem a nota com as mãos e depois, erguendo-a novamente toda amassada, tornou a perguntar: - E agora, quem ainda quer esta nota?

Todas as mãos se levantaram novamente. O conferencista jogou a nota no chão, pisoteou-a e continuou mostrando-a ao público, perguntando se ainda a queriam. E todos continuavam levantando a mão. Diante disso, ele indagou: - Por que vocês ainda querem esta nota, mesmo estando toda amassada?

- Porque ela continua tendo o mesmo valor que tinha antes de ser amassada - respondeu um senhor.

- Muito bem! disse o palestrante. Uma salva de palmas para ele! E completou: - Não importa o que eu faça com esta nota, todos nós ainda a queremos pois ela não perde o valor. Isso também acontece conosco. Muitas vezes em nossa vida somos amassados, pisoteados pelas circunstâncias que se apresentam em nosso caminho, porém jamais perdemos nosso valor e nossa condição de filhos de Deus.

Medite: “O reino dos céus é também semelhante a um que negocia e procura boas pérolas; e, tendo achado uma pérola de grande valor, vende tudo o que possui e a compra.” - Mateus 13:45 e 46.

De coração a coração:

1. Você tem se sentido uma pessoa, realmente, valorizada por mim?
2. Quando você se sente importante para mim?
3. Em sua opinião, em que devo investir, a fim de me valorizar mais?

Resistindo a atração por amor



Uma pessoa que ama e que está casada pode sentir atração por outra pessoa que não seja seu cônjuge? Quando faço esta pergunta em Encontro de Casais, geralmente, as pessoas têm dificuldades para admitir. A verdade é que sentimos, naturalmente e de forma involuntária, atração por outras pessoas.

Há pessoas que nos chamam a atenção e há outras que nos despertam a atração por razões que muitas vezes desconhecemos. No entanto, estudos revelam que fatores universais, culturais e idiossincráticos, assimilados pelo nosso inconsciente, determinam o tipo de pessoa que nos despertam atração.

Quando sentimos atração por uma pessoa, somos motivados a nos aproximar com a intenção de agradar para conquistar. Assim, terminamos olhando de uma forma diferente, dando a essa pessoa um tratamento especial, a ponto dela e outras pessoas perceberem.

Por que você corre o risco de se derreter todinho, diante de uma pessoa por quem sente atração? A atração pode gerar uma reação bioquímica em seu organismo, a ponto do sangue subir dos pés para as bochechas, e o coração, no lugar de bater 70 vezes por minuto, pode chegar a bater 140. Assim, seu corpo pode se transformar num laboratório de química (Que exagero! Risos).

O psicólogo Ailton Amélio da Silva afirma que: “A capacidade de sentir atração amorosa pode variar muito de uma pessoa para outra. Um estudo que realizamos com universitários de uma faculdade da cidade de São Paulo, mostrou claramente essa variação. Participaram deste estudo 27 mulheres (15 namorando e 12 não) e 24 homens (9 namorando e 15 não). A idade média desses estudantes era de 20,4 anos, variando entre 17 e 29 anos” - O Mapa do Amor, p. 36 e 37.

O resultado desta pesquisa mostrou o seguinte:

Situação amorosa atual	Sexo dos estudantes		Média de atrações
	Mulheres	Homens	
Namorando	1,5	2,1	1,8
Sozinhos	2,6	2,7	2,6
Média de atrações	2,0	2,4	2,2

Algumas conclusões apresentadas pelo autor:

1. “A maior porcentagem de homens e mulheres que não sentiam atração amorosa por ninguém, além do próprio parceiro, era constituída por aqueles que estavam namorando (11% dos homens e 27% das mulheres dessa condição)” - p. 41. Portanto, “quem está namorando e amando o seu namorado vai ter mais dificuldade para sentir atração amorosa por outras pessoas.” - p. 42.
2. “Os homens sentem atração amorosa por mais pessoas do que as mulheres. No entanto, uma porcentagem maior de mulheres do que de homens está amando a pessoa por quem sente atração. Esses resultados indicam que os homens têm maior capacidade do que as mulheres para amores superficiais. As mulheres, por sua vez, são mais capazes para amores profundos.” - p. 47.
3. “É interessante notar que a grande maioria dos estudantes (87% deles) sentia atração amorosa por pelo menos uma pessoa. Mesmo no grupo de estudantes que sentia atração amorosa por menos pessoas (o grupo de mulheres que estava namorando), ainda assim, 73% delas estavam interessadas em pelo menos uma pessoa (sem contar o namorado). Esses dados indicam que é muito comum haver alguém nos nossos círculos de relações por quem sentimos atração amorosa.” - p. 39.
4. “Os resultados dessa pesquisa que realizamos indicam que o fato de estarmos namorando não nos torna imunes aos encantos de outras pessoas. Não perdemos a sensibilidade por suas belezas, seus charmes, seus apelos sexuais, etc.” - p. 43.

Uma vez que sou uma pessoa comprometida; o que posso fazer para resistir a esta tendência natural de sentir atração por outras pessoas?

Não valorize - Uma vez que é natural, involuntário e comum, não pense que encontrou o amor da sua vida, pois você também sentirá atração por outras pessoas que correspondem ao seu tipo e, com quem nunca se relacionará. Sendo assim, não alimente a ilusão de que encontrou uma pessoa melhor para se relacionar e ser feliz.

Evite comentar com alguém - Se você sentir atração por alguma pessoa que, casualmente, passou por você, controle seus pensamentos, desejos e olhares. Não comente com ninguém, pois se trata de algo passageiro.

Ore - Se você sentir atração por alguém que se encontra nos seus círculos de relacionamentos, como no ambiente de trabalho, e perceber que ocorre correspondência ou que você não está se controlando, é hora de orar. Peça para que Deus quebre o encanto que você está sentindo pela outra pessoa, para que você permaneça fiel ao seu cônjuge.

Converse com seu cônjuge - Se, apesar de suas orações e esforço pessoal a atração continuar crescendo, antes que se complique mais, é hora de conversar com seu cônjuge e pedir ajuda. Se ele ainda não tiver maturidade para ouvir uma verdade como essa, é necessário espiritualidade e sabedoria para comunicar-se e contar com a ajuda dele para resolver o problema. Não minta e nem recorra à omissão por ter medo da reação dele. Não tenha medo de falar a verdade, tenha medo de cometer a traição.

Ainda que haja descontrole emocional, críticas, acusações e ameaças, não fuja do problema e nem o enfrente sozinho. Concentre-se na solução, de mãos dadas com seu cônjuge, e vençam juntos. Se ainda assim, depois de todas essas considerações, você chegar à conclusão de que falar a verdade poderia transformar seu casamento num inferno de ciúmes e acusações, e causar até mesmo a separação de vocês dois, é hora de procurar uma pessoa idônea e neutra, de sua inteira confiança, para pedir orientação e apoio.

Medite: “Então conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.” - João 8:32. “As tentações que vocês têm de enfrentar são as mesmas que os outros enfrentam; mas Deus cumpre a Sua promessa e não deixará que vocês sofram tentações que vocês não têm forças para suportar. Quando uma tentação vier, Deus dará forças a vocês para suportá-la, e assim vocês poderão sair dela.” - I Coríntios 10:13.

De coração a coração:

1. Você concorda que a atração é uma tentação para a traição, e que por isso, deve ser enfrentada espiritualmente com oração, verdade e determinação?
2. Você acha que pode haver amor, intimidade e felicidade no seu casamento se um dos cônjuges vive pensando em outra pessoa e também vive mentindo para o outro?
3. Você crê que a verdade liberta? () Sim () Não. Concorda que precisam melhorar na comunicação a ponto de dizerem a verdade um para o outro? () Sim () Não. Como vocês podem fazer isso?



Tipos de amor

O antropólogo canadense, Jonh Allan Lee, se especializou em analisar a capacidade de amar do ser humano, e assim, em sua obra “Love Styles” (1988), analisa o amor do ponto de vista da psicologia e apresenta sua teoria afirmando que as pessoas sentem diferentes tipos de amor.

É importante saber que a palavra amor é um único termo, tanto na Bíblia como no mundo secular, usado para denominar diversos estilos e níveis de sentimentos e ações.

Por sua vez, Lee tenta clarificar sua tese sobre os vários estilos de amor fazendo uma analogia sobre o extraordinário mecanismo da nossa visão em relação à percepção das cores.

O Dr. Ailton Amélio afirma: “Os nossos olhos só possuem receptores para três cores: o amarelo, o azul e o vermelho. São as chamadas cores primárias. No entanto, somos capazes de perceber mais de 8 milhões de variações de cores. A nossa capacidade de perceber essa quantidade enorme de variações de cores pode ser explicada por um mecanismo muito simples. Ela é fruto de uma infinidade de combinações entre diferentes intensidades das estimulações dos três receptores de cores que existem em nossos olhos.” - O Mapa do Amor, p. 24.

De acordo com Lee, assim também existem três estilos primários de amor: **Eros**, **Ludos** e **Estorge**. Todos os tipos de amor, de alguma forma, têm sua origem na combinação desses três tipos básicos de amar.

Segundo o Dr. Ailton Amélio, as características desses três estilos básicos e de mais três estilos secundários **Mania** (combinação de Eros e Ludos), **Pragma** (combinação de Ludos e Estorge) e **Ágape** (combinação de Eros e Estorge), são as seguintes:

Estilos básicos de amor:

- 1. Eros** - Pode surgir à primeira vista. Sente atração imediata, principalmente por causa da aparência da outra pessoa, e é motivado por interesse sexual. “Não teme se entregar ao amor, mas também não está ansioso para amar.” - p. 25.
- 2. Estorge** - O amor se desenvolve gradativamente no decorrer de uma relação de amizade. Nesse período leva-se em conta interesses e semelhanças em comum. “O contato sexual é menos enfatizado e começa relativamente mais tarde.” - p.26.
- 3. Ludos** - É o tipo de amor em que a relação com o outro é casual e passageiro. É muito bom enquanto dura. É o principal motivo da onda do “ficar”. A pessoa que é movida por esse tipo de amor é capaz de flertar com diferentes pessoas no mesmo período de tempo. O que importa é o prazer da sedução e da conquista. E assim, o que vale é o momento em que você está com a pessoa que quer, depois parte-se para outra. “As promessas são válidas apenas no momento em que são apresentadas, e não no futuro. Afirmação típica de quem tem esse tipo de amor: ‘Eu gosto de jogar o jogo do amor com diferentes parceiros simultaneamente’.” - p. 26.

Estilos secundários de amor:

- 1. Mania** (composto de Eros e Ludos) - As principais características desse tipo são: insegurança, possessividade e ciúme. A emoção gerada é quase obsessiva a ponto da pessoa querer ficar o tempo todo com o outro e está sempre exigindo uma prova de amor. Está sempre tentando atrair a atenção do outro em busca de afirmação.
- 2. Pragma** (composto de Ludos e Estorge) - As principais características desse tipo são: planejamento e avaliação. Antes de começar o relacionamento, leva-se em conta na escolha, aspectos como, compatibilidade e satisfação mútua das necessidades, de maneira que “as pessoas desse estilo examinam os pretendentes para ver se atendem a uma série de expectativas antes de se envolver com eles.” - p. 27.
- 3. Ágape** (composto de Estorge e Eros) - As principais características desse tipo são: ausência de egoísmo, cuidado e preocupação em primeira instância com o outro. O impulso natural de quem sente esse tipo de amor, consiste no seguinte lema: primeiro ele(a), depois eu. O autor declara que a afirmação típica de quem tem esse estilo de amor é: “Eu prefiro sofrer a fazer o meu amor sofrer.” - p. 27.

Medita: “O amor é paciente, é benigno; o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal; não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba...”

- I Coríntios 13:4-8.

De coração a coração:

- 1.** Que tipo secundário de amor melhor se aproxima do amor apresentado em I Coríntios 13:4-8? Por quê?
- 2.** Que tipo de amor você tem percebido que mais predomina em meu coração? Cite algumas situações em que eu tenho manifestado esse tipo de amor.
- 3.** Em nosso relacionamento, o que podemos fazer para aumentar, cada vez mais, a combinação do Estorge e do Eros, que resulta no amor Ágape?

“Amor” à primeira teclada?



Você acredita em amor à primeira vista? E antes da primeira vista, por meio de um teclado? Acredita que isso seja possível?

No mundo cibernético, com a chegada do romance virtual, parece que o amor à primeira teclada está na concepção de alguns que entram nas salas de bate-papo em busca de uma aventura sexual, de um romance casual ou de uma relação emocional séria. No entanto, na maioria das vezes, no momento em que saem do virtual e caem na real, percebem que o verdadeiro amor é muito difícil de acontecer via on-line.

“A Internet nos jogou numa nova era romântica. Mas, muitos que tentaram fazer com que os relacionamentos on-line funcionassem na vida real, ficaram decepcionados. Para alguns, é melhor aproveitar o romance cibernético pelo que ele é. Mas, sendo ou não amor, ele pode certamente mudar sua vida.”- Celeste Biever, Amor Eletrônico, Revista Seleções, Outubro de 2007, p. 115.

Muitas pessoas, por meio das teclas de um computador, estão marcando encontros nos quais podem ocorrer tanto um grande romance, como também uma grande decepção e, até mesmo, um inconseqüente adultério.

A jornalista Alice Sampaio, autora do livro “Amor na Internet Quando o Virtual Cai na Real”, publicado pela editora Record, faz algumas afirmações que merecem uma reflexão:

a. “amor virtual é virtual mesmo, é uma fantasia absoluta.”

b. “Tem desde gente sincera e com boas intenções até gente desonesta, mentirosa e safada.”

c. “Meu livro alerta pessoas de todas as idades de que a Internet não é inocente, pois sempre existe o risco de encontrar alguém perigoso.”

As pessoas mentem muito nas salas de bate-papo da Internet, e na maioria das vezes, não são nada do que dizem ser. Além de se deparar diante de pessoas que só estão querendo uma aventura, há possibilidades de encontrar também estupradores, ladrões, viciados, assassinos e pessoas com problemas morais, cujas preferências sexuais podem ser bem diferentes das suas.

A autora conta em seu livro a história de uma garota de 20 anos que só queria “ficar” e que acabou namorando um rapaz que era na realidade um matador de aluguel. Conta também a história de um rapaz de 19 anos que teclou por três meses com uma linda loirinha de 20, até encontrá-la e descobrir que na realidade tratava-se de um gay de 67 anos. Experiências como essas evidenciam a importância urgente de um diálogo sincero e aberto entre os cônjuges e entre pais e filhos, sobre o uso da Internet.

A Internet pode se transformar, para algumas pessoas casadas, na árvore do conhecimento do bem e do mal plantada dentro de casa. Quando isso acontece, geralmente, a pessoa se vicia a ponto de passar várias horas, seja de dia ou de noite, em busca de sexo.

No tocante “a gente sincera e com boas intenções”, que Alice Sampaio faz menção, logicamente ela se refere à pessoas que estão em busca de um relacionamento emocional sério. Sendo assim, não se trata de gente casada, porque pessoas realmente comprometidas não entram numa sala de bate-papo em busca de amizade com pessoas do outro sexo. Pois, a comunicação on-line pode estimular o romantismo e a abertura do coração a ponto da pessoa fazer revelações íntimas, e assim, começar a desenvolver algum tipo de sentimento e desejo pelo outro.

Não ignore o fato de que a Internet tornou-se o principal meio de infidelidade virtual. Começa-se com “tecla vai, tecla vem” em nome só da amizade, passa-se para confidências e trocas de e-mails, onde podem ocorrer revelações de carências afetivas e de desejos sexuais. Depois, troca-se números de celulares e, finalmente, ocorre o encontro. E assim, o que era apenas virtual se torna totalmente real.

Por isso, o bate-papo pelo computador está se tornando uma das principais vias de adultério do mundo pós-moderno. Pessoas que jamais trairiam seu cônjuge estão sendo estimuladas, e estão encontrando, nas mensagens eletrônicas a tentação quase que irresistível da traição. A verdade é que a Internet está afetando o relacionamento conjugal e o comportamento sexual de muitas pessoas.

As estatísticas mostram que está ocorrendo um crescente aumento de infidelidade virtual e, conseqüentemente, está crescendo o número de divórcios por causa de relações extraconjugais que tiveram início com a prática do sexo virtual. A própria Internet tem sites que mostram isso. Um determinado advogado que se especializou neste tipo de caso, afirma que “o índice de divórcio desencadeado pela prática do sexo virtual tem crescido entre 10% a 40% a cada ano.”

www.exactaexpress.com.br/infidelidadevirtual.htm

A psicóloga Cristina Martins, da cidade de Campinas-SP, realizou uma pesquisa on-line na qual entrevistou 200 mulheres norte-americanas, acima de 21 anos, sobre a infidelidade na Internet. O resultado foi o seguinte: 58% consideram a prática do sexo pela Internet uma traição, 21% acham que ainda não é traição e 21% ficaram neutras.

Independente da opinião de cada pessoa, o fato é que as salas de bate-papo na Internet podem mexer com sua cabeça e seu coração, pois estimulam à imaginação e o desejo, que por sua vez podem afetar e interferir, para o bem ou para o mal, em seus sentimentos, comportamento e relacionamentos.

Medita: “Eu, porém, vos digo: qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração, já adulterou com ela.” - Mateus 5:28.

De coração a coração:

1. Suponhamos que você chegasse à sua casa e encontrasse seu cônjuge praticando sexo virtual. Você consideraria essa prática uma traição?

2. Mentir, inclusive na Internet, pode deixar a pessoa sob uma influência espiritual degradante (João 8:44)?

() Sim () Não. Por quê?

3. Se uma pessoa casada está tendo problemas emocionais e sexuais por meio da Internet e, apesar de suas intenções e tentativas, não consegue se controlar, em sua opinião, ela deve:

() Falar a verdade para seu cônjuge e pedir ajuda.

() Pedir para bloquear em seu computador o acesso a esses tipos de chats.

() Tirar a Internet de casa.

Amando sempre



8ª semana

É muito bom aprendermos a valorizar o que realmente sustenta a vida a dois - o amor. Pois, as colunas que elevam e sustentam o casamento são as palavras, gestos e atos de amor.

Antes de tudo, precisamos escolher amar sempre. Escolher encher nossa vida de amor. Escolher caminhos que revelem, em todo seu percurso, o poder do amor como princípio de vida. Aliás, a própria escolha, em si mesma, é uma evidência de que nossa vida é regida pelo amor de Deus.

Contudo, não esqueçamos o fato de que, quando o apóstolo João definiu o próprio Deus em Sua essência como amor (I João 4:8), deixou bem claro que o amor além de ser um substantivo, é também verbo (João 1:1). Por isso, Benjamin Shield disse: “O melhor discurso é a ação.” Por sua vez, Richard Carlson afirmou: “Verdadeiras escolhas amorosas exigem verdadeiros atos de amor.” - Os Caminhos do Coração, p. 19.

Todos os dias, as oportunidades e as possibilidades de desenvolvermos nossa capacidade de amar são inúmeras. Começam no momento que acordamos. Por exemplo: quando elevamos a mente a Deus em oração na brisa do amanhecer; quando acordamos o cônjuge sussurrando que o amamos e beijamos suas mãos, suas costas e seu rosto; quando saudamos a vida com alegria. Assim, já começamos o dia escolhendo o amor.

Ainda que não tenhamos motivos, uma vez que o verdadeiro amor, mais do que um sentimento, é um princípio, brindemos a vida, cada dia, com mais amor.

Podemos perceber facilmente que um dos grandes desafios do amor na vida a dois, é trocar a lógica do “vou amar quando...” (amor condicional), pelo princípio do amor incondicional “vou amar sempre.” A nossa tendência natural é amar as pessoas e a vida quando são ou estão do jeito que queremos. Por exemplo: quando o cônjuge nos trata muito bem, quando os filhos se comportam e fazem coisas que nos causam orgulho, quando os sogros ficam do nosso lado, quando os colegas de trabalho nos ajudam, quando a vida está em tudo sorrindo para nós, inclusive a arrumação da nossa casa. No livro “Momentos de Intimidade com Deus”, Marita Littauer compartilha sua experiência de amor incondicional ao escolher priorizar a felicidade de seu marido a ter uma sala de estar adequada para receber suas amigas. Ela nos conta o seguinte:

“Chuck, meu marido, tem um aeromodelo cujas asas chegam a medir um metro e meio. É impossível enfiá-lo em qualquer canto. Em nossa casa, fica pendurado bem no alto, no teto de nossa sala de estar. É um biplano vermelho vivo, impossível de não ser notado. Como é muito importante para Chuck, aceitei-o como mais um item em nosso dia-a-dia. Recentemente, após passar horas limpando seu aeromodelo, ele o levou a um show de aeromodelagem, em que seu avião fez um bocado de sucesso. Chuck descobriu que era mesmo muito valioso. Antes de devolvê-lo a seu gancho no teto, procurou protegê-lo, cobrindo-o com plásticos da lavanderia, com propaganda e tudo.

Ter aquele aeromodelo pendurado no teto é um ato de concessão e de amor. No entanto, ter aquele objeto coberto com sacos da lavanderia, com palavras escritas nele, era demais.

- Jamais poderei receber visitas em casa novamente... queixei-me. Após minha reação exacerbada, saí e comecei a podar minhas rosas. Quando respirei fundo, Deus falou comigo: “Ame-o de forma extravagante.”

Pensei: Tudo bem. Será que realmente faz muita diferença o aeromodelo estar coberto com um plástico ou não? O que é mais importante: meu marido estar feliz ou eu ter uma casa adorável?... Voltei para dentro de casa e pedi-lhe desculpas, pois já estava preparada para aceitar os plásticos da lavanderia. Nesse meio tempo, ele decidira que eu tinha razão e que aqueles sacos plásticos eram feios demais. Retirou o aeromodelo, removeu os plásticos da lavanderia e cobriu tudo com filme plástico, que nem mesmo era visível!”

Quando escolhemos amar, reagimos com compreensão, aceitação, perdão e superação. Tanto nas pequenas como nas grandes questões da vida a dois, isso acontece todas as vezes que decidimos trocar a facilidade do “vou amar quando...” pela dificuldade do “vou amar sempre.” Quando escolhemos amar sempre, aprendemos a responder à vida com amor, ainda que não seja lógico.

Naquela manhã, quando o Sol ainda estava despontando no horizonte, um homem idoso procurou o Pronto Socorro mais próximo de sua casa, a fim de fazer um curativo. Ele pediu para ser atendido com urgência porque estava atrasado para um compromisso muito importante. A enfermeira que o atendeu, ficou curiosa em saber qual era a razão de tamanha pressa. Então, ele respondeu que não podia perder o horário de tomar o café da manhã com sua mulher que estava internada, há bastante tempo, num Asilo de Velhos. Em tom de tristeza comentou que há cinco anos sua esposa não o reconhecia por causa do Mal de Alzheimer. Surpreendida a enfermeira comentou: - É muito sublime sua atitude, mas posso lhe garantir que ela não sentirá sua falta. O senhor não precisa ir ao asilo todas as manhãs porque ela nem sabe quem é o senhor. O velhinho ficou em silêncio, esperou que a enfermeira terminasse o curativo, apertou sua mão em agradecimento e se despediu dizendo: “É verdade que ela não sabe quem eu sou, mas eu sei muito bem quem ela é.” Richard Carlson afirma: “No correr da vida tenho observado que quem escolhe preencher sua vida com amor a torna mais rica e produtiva, mais gratificante.” - Os caminhos do Coração, p. 19.

Medite: “As muitas águas não poderiam apagar o amor, nem os rios, afogá-lo; ainda que alguém desse todos os bens da sua casa pelo amor, seria de todo desprezado.” - Cantares 8:7.

De coração a coração:

1. É verdade que o amor sempre pode definir nossas escolhas. Mas também é verdade que a gente pode escolher sempre amar?
2. O que você achou das atitudes daquela esposa e do velhinho em relação a seus cônjuges?
3. Na prática, que modelo de amor estamos experimentando em nosso casamento? “Vou amar quando...” ou “vou amar sempre...”?

Eu sempre te amarei!



Ele era um jovem oficial do exército norte-americano durante a Segunda Guerra Mundial. Até então, não tinha sido convocado para a guerra. Havia uma grande expectativa em seu coração porque ele acabara de ficar noivo com uma linda jovem, que fazia parte da sua igreja e que pertencia à alta sociedade, por causa de seus pais que eram ricos e influentes.

Eles estavam apaixonados e todos os dias quando se encontravam não falavam em outra coisa a não ser no casamento e nas tragédias da guerra. Alimentavam a esperança de que a guerra terminaria antes dele ser convocado. Contudo, a temida convocação ocorreu poucos dias depois do seu noivado. Seu regimento deveria partir imediatamente para a fronteira.

Ali na estação ferroviária, antes do trem partir, ele prometeu que voltaria para transformar os braços dela em seu lar. Ela prometeu que o esperaria para juntos construírem o lar de seus sonhos. Eles se abraçaram e se beijaram envolvidos por uma forte emoção. Com lágrimas nos olhos, se despediram dizendo que pelo poder do amor, ficariam juntos para nunca mais se separar.

J. C. Vasconcelos Jr. afirmou que: “O amor pode não ter envelope, mas sempre tem uma carta.” Foi exatamente isso o que aconteceu com eles. Apesar de todas as dificuldades, as cartas eram escritas com muita frequência. Essas cartas eram lidas e relidas durante vários dias. Cada uma delas que chegava continha verdadeiras mensagens de amor. Seus sonhos e sentimentos eram expressos em cada vírgula, ponto e palavra. Era assim que eles conseguiam suportar a saudade e superar a distância que os separavam. Contudo, naquele mês ela escreveu várias cartas e não recebeu nenhuma resposta. No segundo e no terceiro mês, da mesma forma. O que teria acontecido?

Numa daquelas terríveis batalhas em que participou na linha de frente, o jovem oficial foi gravemente ferido por uma granada. Devido à situação dos ferimentos e às precárias condições dos primeiros socorros, ele entrou em estado de coma. Apesar de todo o esforço médico realizado posteriormente no hospital militar para ele não perder a vida, tiveram que amputar as duas pernas do bravo combatente.

Quando saiu do estado do coma, sofreu muito ao ver sua triste situação. Foram dias de muita dor mental e emocional. Ao ler cada carta que chegava de sua amada noiva, a angústia, a dúvida e o medo jorravam pelas cascatas de sua mente e do seu coração. O que ele deveria fazer? Tomou a decisão de contar tudo o que havia acontecido.

Ao escrever sua última carta, começou dizendo que não era mais a mesma pessoa que ela havia conhecido, pois estava desfigurado, mutilado e extremamente revoltado com Deus, com a vida e com o seu país... No final ele concluiu dizendo que continuaria amando-a para sempre, mas que não se casaria com ela. Portanto, o noivado estava terminado e ela estava livre para se casar com outra pessoa que fosse capaz de fazê-la feliz.

Com muito pesar em seu coração, aquela linda mulher, sem controlar sua dor, angustiada gritava: - Não, não, não! Passou vários dias trancada em seu quarto. Chorava muito durante horas, não aceitava visitas de ninguém e não comia absolutamente nada. Passado aquele getsêmani, depois de muita oração ela tomou sua decisão. E assim, sem hesitar por mais nenhum momento, e mais segura do que nunca, escreveu a mais linda carta de amor em apenas uma frase. Nesta única frase ela disse tudo o que ele precisava entender para crer no seu amor. Acrescentando ainda, de forma irredutível, a data do casamento.

Quando ele recebeu a carta não pôde acreditar e nem controlar suas emoções. Releu a frase 10 vezes para certificar-se de que o que estava lendo era realmente o que estava escrito. A frase dizia o seguinte: “ENQUANTO EXISTIR UM PEDAÇO DE VOCÊ EU SEMPRE TE AMAREI!!!”

PS: Nosso casamento já está marcado e os convites já foram enviados... Encontra-nos-emos no altar.

Talvez por essa razão, James Russel Lowell escreveu: “Todos os sentimentos do mundo valem menos do que um verdadeiro gesto de amor.”

Medita: “O amor é paciente... tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba...” - I Coríntios 13:4, 7 e 8.

De coração a coração:

- 1.** Você acredita que aquela jovem noiva encontrou paz e felicidade no amor quando abandonou suas expectativas de um noivo lindo e perfeito? Assim, ela passou a ter uma perspectiva muito mais ampla e real do verdadeiro amor na vida a dois?
- 2.** Veja se você concorda com as seguintes declarações: a maior parte do que sentimos e chamamos de amor é extremamente condicional. Mas o amor mais sublime é incondicional porque ele não só ama o corpo, ama também a alma. Paul Tournier disse: “O que mais os homens anseiam é serem amados incondicionalmente.” Por isso, lá no íntimo, todos nós desejamos e precisamos ser amados assim. Independente do que somos, fazemos, temos e nos aconteça.
- 3.** Como você reagiria se seu cônjuge sofresse algum tipo de mutilação (financeira, física, mental) por causa de uma tragédia?

Os sete princípios do amor



No crepúsculo daquela tarde, o Sol estava se despedindo do dia. E ali estavam os dois, envolvidos num clima de amor e reflexão, curtindo, naquele momento de profunda satisfação, apenas uma coisa: a presença um do outro.

As águas daquele lago estavam paradas testemunhando aquele momento. O vento, por sua vez, movia as plantas e as flores daquele ambiente como se quisesse dizer que o amor dá sentido e poder à vida. Quando, de repente, Lucas olhou para ela, e sem hesitar, disse-lhe: - Tenho certeza que a amo.

O coração de Adriana quase se partiu, seus olhos começaram a ficar cheios de lágrimas e suas mãos começaram a ficar geladas e trêmulas. Era a primeira vez que ele declarava seu amor por ela. Com a voz embargada pela avalanche da suas emoções, finalmente conseguiu perguntar: - Até quando? Então, com convicção ele lhe respondeu: - Para sempre. Ela imediatamente declarou: - Era tudo que eu mais queria ouvir, porque também o amo muito. Por isso, desejo entregar a você as duas coisas mais preciosas que tenho: minha vida e meu amor.

Esse é o tipo de amor que dá sentido à vida a dois. Além de dar sentido, gera poder para suportar e superar todas as provações que, ao longo do casamento, provavelmente o casal enfrentará. Portanto, podemos afirmar que o amor que dura para sempre não é perfeito, mas é forte.

Quando você estiver disposto a amar seu cônjuge para sempre, vai descobrir que tem ao seu lado uma pessoa que também deseja amar eternamente. E assim, com a força que vem do amor, vocês dois farão tudo para que o casamento dê certo.

Contudo, a realidade em nosso país, concernente ao número de casamentos que terminam em divórcios, de acordo com o IBGE, é o seguinte: a população do Brasil, em 1980, era de 119 milhões de pessoas. Nessa ocasião, ocorreram 948 mil casamentos. Em contrapartida, ocorreram 45 mil separações. No ano 2000, vinte anos depois, a população do país cresceu para 169 milhões de pessoas, o número de casamentos legais declinou para 734 mil e o número de separações subiu para 188 mil. Em termos percentuais, 28,5% dos casamentos realizados nesse período se dissolveram. Por conseguinte, no ano de 2005, o índice de separações cresceu para 35%. Por isso, alguém afirmou que “o estado civil que mais está crescendo no Brasil é o de divorciados.”

Diante dessa realidade, como fazer para que seu casamento dê certo e assim dure para sempre? A seguir, apresentamos sete sugestões que são, na realidade, sete princípios do amor:

1. Fazendo do outro a sua prioridade.
2. Buscando sempre a felicidade do outro.
3. Perdoando um ao outro com seus defeitos de personalidade.
4. Comunicando um ao outro a verdade.
5. Relacionando-se com fidelidade.
6. Praticando um com o outro sua espiritualidade.
7. Amando um ao outro em sua totalidade.

Medite: “Com amor eterno Eu te amei; por isso, com benignidade te atraí.” - Jeremias 31:3.

De coração a coração:

1. Quando vocês disseram “eu te amo”, um para o outro, pela primeira vez?
2. Vocês acreditam que o amor que sentem pode durar para sempre?
3. Comentem, de forma prática, o que significa cada um desses sete princípios que fazem o amor durar para sempre.

O amor e a vida



Thomas à Kempis ao falar sobre a imprevisibilidade da existência humana, nos faz uma inteligente advertência ao refletir no seguinte: “Quando começa a manhã, pense que você poderá não chegar à noite. E quando é noite, não ouse prometer-se à manhã. Sempre, portanto, esteja preparado e viva de tal maneira que a morte nunca o possa levar despreparado, pois muitos morrem de repente. Quando aquela última hora chegar, você terá uma opinião muito diferente de toda sua vida passada e se arrependerá de ter sido tão descuidado e negligente.” - A Imitação de Cristo, p. 49. Por sua vez, Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler nos contam uma comovente história que elucida a veracidade da ponderação existencial de Thomas à Kempis:

“Uma mulher de quarenta e um anos recordou uma noite rotineira que ela e o marido tinham passado vários meses antes. Fizeram uma refeição simples e assistiram à televisão. Pouco depois, ele comentou que estava enjoado, tomou um antiácido e disse que ia dormir cedo. Ela despediu-se do marido com um beijo, desejando que ele melhorasse. Uma hora e meia mais tarde, quando a mulher foi para a cama, o marido dormia profundamente.

Assim que acordou no dia seguinte, ela percebeu que algo estava errado. ‘Pude sentir. Olhei para Kevin e soube que ele estava morto.’ Aos quarenta e quatro anos de idade, seu marido teve um ataque do coração enquanto dormia.

Ela diz que essa dolorosa experiência lhe ensinou que é preciso investir com mais cuidado nos relacionamentos, nas pessoas ou no tempo. ‘Depois que Kevin morreu, examinei a nossa vida em retrospecto e vi tudo de uma maneira diferente. Aquele foi o nosso último beijo, nossa última refeição, nossas últimas férias, nosso último abraço e nossa última risada juntos. Compreendi que haverá últimos dias em todos os relacionamentos. Daqui para frente quero estar mais plenamente presente nos acontecimentos e junto às pessoas. Kevin foi uma dádiva que pude conservar por algum tempo, e isso se aplica a todas as pessoas que eu conheço. O fato de ter essa consciência faz com que eu queira usufruir ainda mais cada experiência e as pessoas que eu amo.’ - Os Segredos da Vida, p. 36.

Shakespeare disse: “Viver é conviver. Viver é amar.”

Existem pessoas que não atentam para essa realidade, e assim, não procuram amar mais e viver melhor dentro de seu lar. Homens e mulheres que, devido à sua insatisfação, consciência culpada ou preocupações da vida pós-moderna, se transformam em verdadeiras sombras ansiosas e desprovidos de amor no relacionamento com o seu cônjuge e seus filhos. A conclusão que se pode chegar é que desistiram de ser felizes porque não valorizam devidamente a vida que têm. Não têm tempo para amar porque vivem aborrecidos, cansados ou preocupados demais. Talvez, por isto, alguém tenha dito que “muitas pessoas existiram, mas na realidade nunca viveram.”

Roberto Shinyashiki conta que quando era médico recém-formado, trabalhou num hospital de doentes terminais, onde ocorriam várias mortes durante o dia. Então, ele afirma: -“A maioria das pessoas morre frustrada por não haver aproveitado sua vida. Elas passaram o tempo todo lutando pelas coisas erradas...” - Revista Você S/A, Ano 1, Número 6, p. 75.

Você nunca verá alguém morrer se lamentando porque amou e se dedicou a seu Deus, à sua família e à saúde de uma forma intensa e prazerosa. Você também nunca verá alguém se lamentando num funeral porque amou e expressou muitas vezes o que sentia por uma pessoa da família que está descendo à sepultura.

- “Ah! Como eu amei essa mulher!”. Era o brado angustiante daquele homem de setenta e cinco anos de idade que acabara de perder sua amada esposa. Ele chorava muito e batendo no seu peito exclamava muitas vezes: - “Ah! Como eu amei essa mulher!”

A cerimônia fúnebre foi interrompida várias vezes por causa da forma tão apaixonada e desesperada do viúvo expressar seu grande amor. Por sua vez, os parentes e os amigos tentavam consolá-lo, mas não adiantava, o pobre velhinho continuava gritando: - “Ah! Como eu amei essa mulher!”

Depois que o caixão desceu à cova e os familiares jogaram um pouco de terra e foram se retirando pouco a pouco, o marido enlutado, gemendo, ali permanecia com o olhar fixo na areia que cobria a vida da mulher que ele amou tanto.

Nesse momento, o padre se aproximou e o abraçando disse-lhe: - “Pude ver toda sua expressão de amor por ela. Tenho certeza que dona Célia morreu feliz por saber que era tão amada pelo homem de sua vida”. Então, olhando para o padre, o viúvo inconsolado respondeu: - “Padre, ela não sabia... uma vez quase disse o quanto a amava!”

Na conclusão dessa meditação, lembre-se de duas coisas:

- a. Uma das necessidades básicas do ser humano é amar e ser correspondido. Quando não há expressões de amor, essa necessidade não é devidamente satisfeita. Por isso, você não só deve sentir, deve também transmitir, todo dia, o seu amor pelas pessoas da família.
- b. Só se vive uma vez.

Medite: “E, assim como aos homens está ordenado morrerem uma só vez, vindo, depois disto, o juízo.” - Hebreus 9:27.

De coração a coração:

1. Quando dissemos, pela última vez, que nos amamos?
2. Como podemos expressar mais, a cada dia, o amor que sentimos um pelo outro e pelos nossos filhos?
3. Diante dessa verdade existencial de que só se vive uma vez, como podemos desfrutar a vida em família ao máximo?

Uma história de amor



Daniel Godri em sua palestra intitulada “Do Fundo do Poço Ainda Posso Olhar as Estrelas” conta a surpreendente história de amor, que envolve o casamento de Mel Gibson, que foi realizado em 1980.

Quando Mel Gibson começou a fazer sucesso já era casado com a enfermeira Robyn Moore, e tinha dois filhos pequenos. Ele se empolgou tanto com o sucesso que começou a viver num mundo fora da realidade. E aí você sabe; bonito e com bastante dinheiro, ele passou a se envolver com pessoas que o levaram a um caminho totalmente errado. Mel Gibson começou a usar drogas, além de consumir bebidas cada vez mais fortes, mais pesadas. E sabe o que aconteceu? Ele se envolveu tanto que não conseguia mais ir para as filmagens, não conseguia mais trabalhar. E mais, ele abandonou a esposa e seus dois filhos pequenos. E saiu pelo mundo torrando toda a grana que ganhou. Não deixou nada para a esposa e os filhos. Saiu e acabou com tudo que possuía.

A esposa ficou sem saber do paradeiro dele. Depois de longos anos, ela descobriu que ele estava num hospital público para doentes mentais. Sabe o que ela fez? Ela foi buscá-lo. Perceba que muitas vezes para você sair do fundo do poço você precisa de ajuda. Então se você estiver no fundo do poço, peça ajuda. E se você aceitar ajuda, o processo de recuperação ficará mais fácil. Então a melhor forma de você sair do fundo do poço é aceitar ajuda.

Pois bem a esposa dele foi buscá-lo. Quando chegou lá, ele estava irreconhecível, não era mais aquele marido bonito, aquele homem por quem ela se apaixonou. Não era nada agradável a aparência dele. Mas sabe o que ela fez? Ela começou a dizer para ele: - Mel, você é o pai dos meus filhos, você é aquela pessoa a quem eu sempre conheci, amei e admirei. Volte para casa, venha comigo, eu preciso de você, nossos filhos precisam de você. Sabe o que ele disse? Eu não sou mais aquela mesma pessoa a quem você conheceu, amou e admirou. Eu não valho mais nada.

Então, Moore disse: - Pra mim você ainda é o mesmo, você tem um valor extraordinário, acredite. Você pode dar a volta por cima, você pode começar a subir de novo. E ela começou a falar com frequência “Eu amo você! Nós amamos você! Você é muito amado.” Mas ele com lágrimas nos olhos, respondeu: - Mas eu não amo você. Não consigo amar você.

Claro que ele foi sincero porque uma pessoa que não se ama, não consegue amar os outros. Se você não ama a si mesmo, não consegue amar os outros. E ele disse para a esposa “Eu não consigo amar você! Eu não consigo mais amar os meus filhos! Sabe o que ela disse? Olha que pessoa extraordinária. - Não tem problema, você não me ama e nem ama os nossos filhos, fique tranquilo porque nós amamos você e o nosso amor é suficiente por nós e por você. Nosso amor é tão grande que compensa a falta do seu amor. O que a gente quer é somente que você volte, acredite que é amado e que tem muito valor.

A esposa, mesmo fraquinha fisicamente, o pegou e o levantou sob os ombros. Ela mal podia andar segurando-o. Então lhe disse: Vamos para casa.

Pois bem, Mel Gibson está casado até hoje com ela. A primeira e única esposa dele, Robyn Moore, há 27 anos. Aqui no Brasil, na nossa realidade é comum vermos casamentos que passaram de 20, 25, 30 anos. Mas em Hollywood um ator ficar com uma mulher mais de três semanas o pessoal começa a falar mal. Ele está com a única esposa dele há mais de 20 anos. Eles têm oito filhos, e acredite a filha mais velha do Mel Gibson pediu para entrar numa instituição religiosa... ela quis ser freira. Ela deve ter reconhecido na mãe e no pai valores que não se vêem no mundo aí fora.

Medita: “Seja bendito o teu manancial, e alegra-te com a mulher da tua mocidade... Por que, filho meu, andarias cego pela estranha e abraçarias o peito de outra? Porque os caminhos do homem estão perante os olhos do Senhor, e Ele considera todas as suas veredas... Não estejas entre os bebedores... nem entre os comilões... Porque o bebedor e o comilão caem em pobreza.” - Provérbios 5:18, 20, 21; 23:20 e 21.

De coração a coração:

1. Dinheiro, drogas e sexo podem prejudicar a vida de uma pessoa e acabar com seu casamento?
2. Muitas vezes, à semelhança de Mel Gibson, para uma pessoa sair do fundo do poço precisa receber ajuda. Você estaria disposto(a) a me ajudar, se um dia eu cair no fundo do poço?
3. Baseada na experiência de Robyn Moore, a esposa de Mel Gibson, que afirmou: “Nós amamos você e o nosso amor é suficiente por nós e por você. Nosso amor é tão grande que compensa a falta do teu amor.” Se isso acontecesse no seu casamento, o que você faria para compensar a falta de amor do outro?

A necessidade vital de amor

“A alma precisa tanto de amor; quanto o corpo precisa de comida.”

M. Amritanandamayi.



Assine Já!

A Revista do Casal 21

Uma revista trimestral preparada por psicólogos, filósofos, teólogos, psiquiatras, jornalistas, economistas, nutricionistas e terapeutas familiares.



Vantagens de ser assinante

- Comodidade:** Recebe a revista no endereço escolhido.
- Garantia:** Não perde um só número, mesmo que se esgote nas bancas.
- Economia:** Desconto de quase 10%.
- Autorização:** Acesso livre no site.

Receba em sua casa, por **1 ano.**

Apenas **R\$ 29,90**

Assine já!

61 3597 3910

E-mail: vidaadois@uol.com.br

Caixa Postal: **8072** CEP: **70.673-970**
Sudoeste - Brasília - DF

www.vidaadois.net