



ESPERANÇA PARA A

família

O CAMINHO PARA UM FINAL FELIZ

WILLIE E ELAINE OLIVER

Como vai sua família? Se você respondesse com sinceridade a essa pergunta, o que diria? O relacionamento entre marido e mulher, entre pais e filhos muitas vezes parece encantador para os que olham de fora, mas só quem vivencia os dramas do cotidiano conhece as frustrações, as feridas e os traumas sofridos dentro de uma casa que deveria ser um lugar de paz.

Se você precisa superar uma crise familiar ou conduzir sua família à excelência nos relacionamentos, este livro vai ajudar você a alcançar o que deseja. O Criador da família é quem pode restaurá-la ao plano original de real felicidade. Diante das dificuldades, não desanime! Em Deus, há esperança para todas as famílias, inclusive a sua.

WILLIE e ELAINE OLIVER são casados há 33 anos. Ele é pastor e doutor em Sociologia da Família. Ela é especializada em Aconselhamento Familiar e Saúde Mental. Juntos, realizam palestras em todo o mundo, ajudando milhares de pessoas a reencontrar a alegria da vida em família.



ESPERANÇA PARA A
família

O CAMINHO PARA UM FINAL FELIZ

WILLIE E ELAINE OLIVER

Tradutora
Cecília Eller Nascimento

Casa Publicadora Brasileira
Tatuí, SP

Título original em inglês:
HOPE FOR TODAY'S FAMILIES

Copyright © da edição em inglês: Pacific Press, Nampa, EUA.
Direitos internacionais reservados.

*Direitos de tradução e publicação em
língua portuguesa reservados à*

CASA PUBLICADORA BRASILEIRA
Rodovia SP 127 – km 106
Caixa Postal 34 – 18270-000 – Tatuí, SP
Tel.: (15) 3205-8800 – Fax: (15) 3205-8900
Atendimento ao cliente: (15) 3205-8888
www.cpb.com.br

1ª edição: 100 mil
2018

Coordenação Editorial: Diogo Cavalcanti
Editoração: Guilherme Silva, Wellington Barbosa e Diogo Cavalcanti
Revisão: Josiéli Nóbrega e Luciana Gruber
Colaboração especial: Guilherme Silva (autoria dos capítulos 4 e 7)
Projeto Gráfico: Alexandre Rocha
Capa: Milena Ribeiro e Eduardo Olszewski
Ilustração da Capa: Rogério Chimello

IMPRESSO NO BRASIL / *Printed in Brazil*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Oliver, Willie
Esperança para a família : o caminho para um
final feliz / Willie e Elaine Oliver ; tradução
Cecília Eller Nascimento. – Tatuí, SP : Casa
Publicadora Brasileira, 2018.

Título original: Hope for today's families.
ISBN 978-85-345-2591-6

1. Adventistas do Sétimo Dia – Doutrinas 2. Amor
3. Casamento – Aspectos religiosos – Cristianismo
4. Comunicação no casamento 5. Cônjuges 6. Família –
Vida religiosa 7. Felicidade I. Oliver, Elaine.
II. Título.

18-16174

CDD–248.844

Índices para catálogo sistemático:

1. Família : Guias de vida cristã : Cristianismo
248.844

Iolanda Rodrigues Biede - Bibliotecária - CRB-8/10014

Os textos bíblicos citados neste livro foram extraídos da Nova Versão Internacional, salvo outra indicação.



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial,
por qualquer meio, sem prévia autorização escrita dos autores e da Editora.

Tipologia: Warnock Pro Regular, 13/16,2 – 17491/38026

Sumário

	INTRODUÇÃO	5
1	SEGURANÇA PARA SUA FAMÍLIA	9
2	CRIANDO FILHOS PARA O SUCESSO	18
3	ROCHA OU AREIA?	27
4	UM AMOR DE VERDADE	33
5	ALIADOS ÍNTIMOS	42
6	COMUNICAÇÃO CHEIA DE GRAÇA	48
7	MAIS TEMPO PARA A FAMÍLIA	54
8	SEM DESCULPAS PARA O ABUSO FAMILIAR	62
9	COMO PREVENIR AS CRISES E O DIVÓRCIO	69
10	EXISTE ESPERANÇA	76

Introdução



O desenvolvimento de uma família feliz é um dos maiores desafios da vida. Mesmo quando as pessoas se dedicam a construir um relacionamento familiar saudável, essa meta continua sendo desafiadora. Apesar de nossas melhores intenções, a dificuldade existe porque somos humanos, e todo ser humano é imperfeito. Nossas falhas tornam muito difícil manter relacionamentos saudáveis.

No entanto, existe esperança para toda família, inclusive a sua. As coisas podem melhorar. Os filhos podem crescer para se tornar pessoas dignas e felizes. Todos podemos aprender a superar atitudes negativas. À medida que você compreender os reais motivos para a criação da família, será possível ter relacionamentos familiares mais fortes e saudáveis.

As relações familiares variam de acordo com cada família. Não existe uma receita mágica que se aplique a todos os casos. As interações entre as pessoas que vivem com três

ou quatro gerações debaixo do mesmo teto serão diferentes da casa que se limita a pais e filhos pequenos, ou por uma família conduzida apenas pela mãe, ou pela avó, por exemplo. Contudo, os princípios clássicos dos bons relacionamentos familiares são, de muitas maneiras, universais.

Neste livro, planejamos compartilhar diversos conselhos para o desenvolvimento de relações familiares de sucesso. Não importa se você é solteiro, casado, divorciado ou nunca se casou; se tem filhos ou não, se é jovem ou mais experiente, esperamos que encontre nestas páginas ferramentas que transformem todos os seus relacionamentos, fazendo com que deixem de ser apenas toleráveis e passem a ser uma fonte de alegria.

No capítulo 1, abordamos o casamento e a família como um ambiente de segurança emocional em um mundo de incertezas. Para isso ser real, precisamos nos concentrar mais no que podemos dar, do que em receber. Queremos ajudar você a ver com mais facilidade como experimentar o melhor do casamento ao investir em seu relacionamento conjugal todos os dias.

No capítulo 2, revelamos os segredos de como criar filhos para o sucesso. No tempo em que vivemos, educar filhos se tornou algo mais desafiador do que nunca. Moldar o caráter de uma criança é ainda mais urgente, considerando que os pequenos são confrontados diariamente com valores opostos aos dos pais e bombardeados com mensagens confusas nas redes sociais e em outras fontes diversas.

No capítulo 3, destacamos os princípios essenciais que sustentam uma família. A menos que compreendamos

esses fundamentos que nos ajudam a desenvolver valores que promovem a paz e a felicidade em todos os nossos relacionamentos, a vida será frustrante e limitada.

No capítulo 4, analisamos como se constrói o vínculo amoroso que dura para toda a vida, em contraste com os relacionamentos reais ou virtuais em que o prazer instantâneo se sobrepõe ao compromisso. Destacamos que o relacionamento que satisfaz o coração humano é marcado por sacrifício e entrega de um pelo outro.

No capítulo 5, apresentamos como marido e mulher podem se tornar aliados íntimos. Advertimos que todo casal caminha naturalmente para uma condição de isolamento mútuo, a menos que os cônjuges se dediquem todos os dias a desenvolver a proximidade um com o outro mediante o poder de Deus. Pessoas que são íntimas nas esferas emocional, financeira, espiritual e intelectual tendem a se apoiar quando enfrentam um desafio externo.

No capítulo 6, tratamos da importância de nos comunicar com amor e bondade em todos os relacionamentos. Todos nós cometemos erros. Ao aprender mais sobre o ato de se comunicar com amor, você será capaz de se expressar dentro de uma estrutura que promove a intimidade e o crescimento.

No capítulo 7, consideramos o tempo em família como um dos ingredientes indispensáveis para o fortalecimento dos vínculos entre marido e mulher, pais e filhos. Constatamos que toda família precisa de tempo de qualidade e na quantidade suficiente. Reuniões diárias e um dia de descanso semanal dedicado à família são fundamentais para estabelecer paz e harmonia dentro de casa.

No capítulo 8, compartilhamos informações valiosas sobre a natureza destrutiva da violência e do abuso na família. Também relembramos a intenção original de Deus e Seu plano perfeito para nossos relacionamentos e nossa família.

No capítulo 9, apresentamos evidências científicas de como evitar as crises conjugais e o divórcio, para que seu casamento seja de verdadeiro amor, crescimento e paz. Se você é casado ou pensa em se casar, não pode perder esse tema.

No capítulo 10, destacamos a realidade de que em Deus há esperança para todas as famílias. Em meio às mais difíceis situações familiares, Deus deseja atuar para restaurar o que pode parecer irrecuperável. Por isso, nunca deixe de buscar Aquele que é o Criador da família.

Ter uma família saudável é um presente de Deus. Sem dúvida, é necessário haver esforço, intencionalidade e confiança Nele. Lembre-se sempre de que Deus prometeu estar com você todos os dias (Mateus 28:20), dar-lhe Sua paz (João 14:27) e suprir todas as suas necessidades (Filipenses 4:19). Experimente confiar Nele, apesar dos desafios enfrentados a cada dia. Esteja certo disto: há esperança para toda família, inclusive a sua!



Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

1

Segurança para *sua família*



Para manter sua casa protegida, cada vez mais os brasileiros investem em itens de segurança residencial. Cerca elétrica, alarme, câmeras de monitoramento e portão eletrônico são itens básicos em diversas localidades. Outros optam por morar em condomínios que ofereçam um pacote completo de segurança privada. Em todos os casos, os custos são elevados em um mercado que movimentava bilhões de reais.

Investir na segurança do patrimônio de fato é importante. Entretanto, alguns não percebem que outro tipo de segurança, ainda mais necessário, tem sido negligenciado. Falamos da segurança emocional que se pode alcançar no companheirismo de um casamento harmonioso e de uma vida em família em que há amor e respeito. Ao enfrentar as situações mais desafiadoras em um mundo cheio de incertezas, marido, mulher e filhos precisam saber que há um lugar para voltar depois de um dia difícil de atividades.

Precisamos de um lugar em que existam aceitação e compreensão. Foi por isso que Deus criou o casamento e a família. Ele deseja prover aos seres humanos a comunidade necessária para que consigam vencer juntos as dificuldades da vida. Embora haja momentos desafiadores, as recompensas são extraordinárias.

A Bíblia está cheia de conselhos para nos ajudar a desenvolver relacionamentos familiares bem-sucedidos, que ofereçam segurança emocional. Na verdade, é impossível impedir que os relacionamentos familiares sofram danos ou feridas. Contudo, à medida que aplicamos o conhecimento milenar da Bíblia às nossas relações familiares, nos fortalecemos. Isso, porém, só ocorre quando separamos tempo para estar uns com os outros, crescendo juntos.

CONTA BANCÁRIA EMOCIONAL

Como casal, amamos ficar sozinhos, só nós dois. Agora que estamos casados há mais de 30 anos e temos o privilégio de trabalhar juntos, temos várias atividades preferidas e lugares para visitar. Somos gratos porque Deus nos uniu e tentamos colocar em prática todos os dias, em nosso relacionamento, os conselhos que encontramos na Bíblia. Um dos versículos que gostamos de aplicar à nossa comunicação conjugal está em Tiago 1:19: “Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se”.

Trabalhar juntos, como fazemos, é gratificante, mas também desafiador. Assim, decidimos reservar momentos a sós e encontrar motivos para comemorar com frequência, com o objetivo de conservar nosso casamento prazeroso. Depois de dedicarmos vários dias à realização de

projetos, uma de nossas atividades preferidas é ir a algum restaurante. Embora tomemos cuidado para não exagerar, gostamos disso e encontramos uma razão para celebrar Deus e a vida enquanto saboreamos uma refeição.

Nossos filhos não moram mais conosco. No entanto, toda vez que temos a oportunidade de estar juntos, passamos tempo visitando a família e desfrutando sua companhia. Seja nos divertindo com algum passatempo, saboreando nossos pratos preferidos, visitando um museu ou indo à igreja, somos lembrados de que pertencemos uns aos outros e nos sentimos gratos a Deus por Sua bondade para conosco. Quando estamos longe um do outro, permanecemos conectados e entramos em contato de maneira regular. É claro que isso só ocorre porque nós planejamos. Trata-se de um investimento que vale a pena para a saúde e a força de nosso casamento e de nossa família.

O plano de Deus para o casamento se cumpre mais facilmente quando os casais usam um conceito chamado “conta bancária emocional”. Ela é semelhante a qualquer conta bancária. Só é possível sacar de uma conta quando ela tem fundos. Todos sabemos o que acontece quando fazemos mais saques do que depósitos. Acabamos no vermelho! Se, com frequência, gastamos além do saldo disponível em conta, em breve, a dívida será impagável!

Isso se aplica a seu relacionamento conjugal. Se a única coisa que você faz é tirar o que puder, sem contribuir primeiro para o bem-estar do seu cônjuge, não pode esperar conseguir algo positivo de seu casamento. Quando você é gentil com seu cônjuge, está fazendo depósitos na conta bancária emocional dele. Quanto mais depósitos você

fizer, mais rico seu relacionamento será. O contrário – a tentativa de retirar mais do que você deposita – os levará à falência.

Então, como você está se saindo nos depósitos da conta bancária emocional de seu cônjuge? Você é bondoso e paciente? Apoiar, encorajar e perdoar com regularidade? Ou é cínico, impaciente, crítico, exigente, difícil e ofensivo?

Não importa o quanto seu relacionamento tem sido complicado. As coisas podem mudar se você agir de maneira diferente. Em vez de pensar no que você quer receber, comece a olhar para o casamento da perspectiva do que você pode dar. Então, observe a conta bancária emocional de seu cônjuge engordar cada vez mais, até transbordar com a moeda da boa vontade.

As seis atitudes a seguir podem ajudar qualquer casal a encontrar segurança emocional e alegria no relacionamento a dois. Além disso, os filhos e todos aqueles com quem convivem serão beneficiados pelo ambiente de paz e segurança.

PARE DE ROTULAR SEU RELACIONAMENTO

Se você deseja oferecer um ambiente de segurança emocional para seu cônjuge, pare de pensar que seu casamento é problemático. Em vez disso, dedique-se a planejar as mudanças necessárias nele. Gostamos de pedir às pessoas que se perguntem: “Eu tenho um bom casamento com alguns momentos problemáticos ou tenho um casamento ruim com uns poucos momentos agradáveis?” Trata-se do famoso provérbio: “O copo está meio cheio ou meio vazio?” Os casais dispostos a encontrar o bem

em seu relacionamento e no cônjuge têm mais facilidade de resolver os conflitos e ter uma vivência mais satisfatória. Comece a acreditar que seu casamento vale a pena, e você e seu cônjuge começarão a agir para que isso se torne realidade.

Quando você é gentil com seu cônjuge, está fazendo depósitos na conta bancária emocional dele.

Em realidade, qualquer casamento pode mudar para melhor se o casal acreditar nele e estiver disposto a se comprometer com o fortalecimento de seus vínculos. A Palavra de Deus declara: “Tudo é possível ao que crê” (Marcos 9:23).

APRENDA E PRATIQUE AS HABILIDADES DA COMUNICAÇÃO EFICAZ

Isso pode parecer muito óbvio e instintivo. Mas a verdade é que não se trata de algo que nascemos sabendo. Não é nada fácil. Embora nos comuniquemos desde que nascemos, a maioria de nós desenvolveu métodos falhos ou incorretos de comunicação. Aprendemos a nos comunicar em nossa família e trazemos esses padrões – bons e ruins – para nosso casamento. Além disso, o que funcionou bem em nosso lar de origem ou com nossos amigos pode não dar certo no casamento, com o cônjuge. Cada um necessita estar disposto a fazer ajustes em seu estilo de comunicação e relacionamento, a fim de aumentar a qualidade da vida conjugal. Geralmente, a maioria das divergências acontece porque as pessoas estão mais dispostas a falar do que a ouvir as necessidades, vontades e mágoas do cônjuge.

Há diversos problemas no casamento que, de fato, não são problemas. Muitas questões podem ser resolvidas quando se toma tempo para ouvir e buscar compreensão mútua. Lembre-se do conselho de Tiago 1:19, sobre ser rápido em ouvir, mas lento em falar e se irar.

O perdão ajuda no processo de cura. Ele faz você abrir mão da necessidade de punir a outra pessoa. Também coloca você na posição de consertar o que está quebrado em seu relacionamento.

Descubra o que seu cônjuge gosta, faça isso e continue a fazer. Descubra o que ele não gosta e pare de fazer!

Antes de casar, o homem e a mulher costumam tomar cuidado para se apresentar da melhor maneira, ser o melhor namorado ou a melhor namorada. Esforçam-se para descobrir aquilo de que a outra pessoa gosta, a fim de fazê-la feliz. No entanto, depois que passam a cerimônia matrimonial e a lua de mel, acham que não precisam mais fazer coisas especiais um pelo outro. É claro que essa mudança faz o cônjuge se sentir desvalorizado. Então, ouvimos muitos dizerem que se casaram com a pessoa errada. Contudo, esse não é exatamente o problema. A questão é que cada um parou de ser a pessoa certa. Para piorar, começam a irritar um ao outro, fazendo exatamente as coisas que sabem que desagradam o cônjuge.

Se os casais colocarem em prática a regra de ouro de Mateus 7:12, verão seu casamento literalmente florescer e se tornar prazeroso: “Em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam”.

PERDOE COM FREQUÊNCIA

No casamento – o mais íntimo dos relacionamentos – os cônjuges sofrem mágoas¹ de vez em quando. Por isso, necessitam aprender a se perdoar mutuamente. Às vezes, um magoa o outro sem querer. Há ocasiões também em que as pessoas ferem as outras ao proferir ofensas e maldades, em retaliação pela dor que estão sentindo. Há injúrias que são fáceis de ignorar, outras são mais difíceis de perdoar e há ainda aquelas que deixam cicatrizes profundas e duradouras.

Perdoar alguém que lhe fez mal é a parte mais difícil de amar. Contudo, não dá para continuar amando de verdade sem fazer isso. Perdoar não é se tornar um capacho para ser pisado. Não é tornar o outro menos responsável por seus atos nem simplesmente esquecer. De fato, o perdão ajuda no processo de cura. Ele faz você abrir mão da necessidade de punir a outra pessoa. Também coloca você na posição de consertar o que está quebrado em seu relacionamento. Por meio do poder de Deus, você será capaz de conceder o dom do perdão a seu cônjuge. Romanos 5:8 ensina: “Deus prova o Seu próprio amor para conosco pelo fato de ter Cristo morrido por nós, sendo nós ainda pecadores” (ARA).

RIA MUITO

“Rir é o melhor remédio”, diz o antigo provérbio. Isso ainda é verdade. Aliás, pesquisas científicas descobriram que o riso tem benefícios fisiológicos e neurológicos. Ele ajuda a reduzir o estresse, estimula o sistema imunológico, reduz a pressão sanguínea, une os casais e revigora

o relacionamento. Aconselhamos maridos e mulheres a encontrar motivos para rir e parar de se preocupar com coisas pequenas. Muitas questões que os casais enfrentam não passam de diferenças normais. É possível aprender a rir até mesmo desses desentendimentos não intencionais. Provérbios 17:22 diz: “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos” (ARA).

ORE

Foi Deus, o Criador, quem criou o casamento. Por isso é essencial que o Senhor esteja no centro do seu relacionamento conjugal. Mas não adianta dizer isso da boca para fora. É necessário manter comunhão significativa com Ele e reconhecer constantemente Sua presença em meio às lutas da família. Peça a Deus que cure seu casamento e, então, espere o milagre. O Senhor “é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o Seu poder que opera em nós” (Efésios 3:20, ARA). Também dizemos aos casais: se vocês acreditassem que Deus está presente enquanto conversam um com o outro, realmente diriam algumas das coisas que costumam dizer? Em especial, se você pede a Deus todos os dias que perdoe seus pecados e derrame graça e misericórdia sobre sua vida, como seria capaz de fazer menos por seu cônjuge? Deus promete que, se O buscarmos com humildade em oração, Ele nos ouvirá, perdoará e sarará nossas feridas (2 Crônicas 7:14).

CONCLUSÃO

O casamento é, ao mesmo tempo, extraordinário, maravilhoso e difícil. Extraordinário e maravilhoso porque

foi projetado pelo Criador para que provesse acolhimento e segurança emocional; difícil, por unir dois seres humanos falhos, imperfeitos e egoístas, que parecem se tornar ainda mais falhos e egoístas depois de casados. Os casais precisam enfrentar essa realidade e trabalhar unidos como amigos e parte do mesmo time. Juntos, devem combater o inimigo que ameaça destruir a intimidade mútua e construir um ambiente de segurança emocional com a bênção de Deus.



Acesse gratuitamente palestras, vídeos e artigos sobre relacionamento e vida familiar em:
<http://adv.st/esperanca1>



Você está passando por algum problema em casa? Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ Não estamos nos referindo à dor do abuso. Se você está sofrendo algum tipo de abuso físico ou emocional dentro do relacionamento, por favor, procure um terapeuta qualificado. Sem ajuda, o mais provável é que o abuso piore. Se precisar, recorra ao Ligue 180.

2

Criando filhos para O SUCESSO



Criar filhos nunca foi tão desafiador quanto atualmente. Moldar o caráter de uma criança é ainda mais urgente à medida que ela é confrontada todos os dias com valores opostos aos dos pais. Hoje os filhos são bombardeados por mensagens confusas da mídia, da internet, de outros adultos e dos coleguinhas. Essas ideias conflitantes conduzem as crianças por um caminho que as dessensibiliza para muitos males da sociedade, como violência, imoralidade, abuso e discriminação.

As estatísticas de homicídio entre adolescentes, *bullying* nas escolas, tiroteios dentro de instituições de ensino, suicídio e vício em drogas e álcool refletem mudanças significativas na natureza da infância. Logo, é muito mais difícil para as crianças aprender as lições básicas de domínio próprio, autoestima e empatia. Em realidade, hoje elas são mais propensas à depressão, ansiedade e comportamento impulsivo do que no passado. Ao mesmo tempo, os pais se sentem mais pressionados economicamente, o que os leva

a trabalhar mais, sobrando-lhes menos tempo para passar com os filhos.

Apesar desses desafios, os pais continuam sendo a melhor proteção contra o envolvimento dos filhos em comportamentos de risco, como o consumo de drogas e bebidas alcoólicas, sexo antes do casamento e distúrbios alimentares. Os pais que diariamente desempenham um papel ativo na criação dos filhos acabarão colhendo as recompensas de vê-los crescer e se tornarem adultos saudáveis e responsáveis. Embora educar crianças não seja uma ciência exata e não haja garantias, os pais que aproveitam ao máximo o tempo com os filhos terão maior probabilidade de influenciá-los e prepará-los para a idade adulta.

Há momentos em que cuidar dos filhos parece ser uma tarefa insignificante. Trocar fraldas, limpar uma camisa manchada de gordura, definir um horário para chegar em casa ou fazer um adolescente arrumar o quarto parecem apenas atividades de uma rotina incessante. No entanto, educar é uma das tarefas mais importantes e desafiadoras confiadas aos seres humanos. Pense na relevância de ensinar uma criança que não será apenas obediente, mas crescerá e terá um caráter maduro, uma autoestima saudável, saberá administrar as próprias emoções e construirá relacionamentos sadios com outras pessoas. Criar filhos tem a mais suprema importância!

É claro que não existem pais perfeitos. No entanto, pela graça de Deus, nossos filhos podem crescer e se tornar adultos de bem, apesar das nossas limitações. Os pais também não devem esperar que os filhos ajam com total maturidade enquanto ainda estão descobrindo os caminhos

da vida. Aprender com os erros faz parte do processo de crescimento. No restante deste capítulo, compartilhamos algumas maneiras de lançar um alicerce sólido na tarefa de criar filhos com sucesso, a fim de que eles tenham um caráter maduro e se tornem adultos responsáveis. Para que isso ocorra, entretanto, é necessário que os pais entendam quais são seus valores e como transmiti-los ao coração dos filhos.

Começemos com os valores. São crenças importantes compartilhadas pelos membros de uma cultura ou família acerca do que é bom e do que não é. Eles exercem forte influência sobre o comportamento da pessoa e servem como regras ou diretrizes em todas as situações. Alguns valores morais fundamentais são honestidade, respeito, bondade, empatia e responsabilidade.

Por sua vez, caráter não é o que dizemos, mas quem somos de fato. É como colocamos em prática nossos valores. Logo, se você disser a uma criança que a honestidade é um valor importante, mas lhe pedir que diga a alguém pelo telefone que você não está em casa, mesmo estando lá, seu filho irá internalizar que a honestidade não é um valor tão essencial assim. Lembre-se: valores são nossas crenças, algo mais filosófico; o caráter é a aplicação dos nossos valores ao dia a dia.

O bom caráter é formado pelos valores fundamentais que já mencionamos – honestidade, respeito, bondade, empatia e responsabilidade. Quando essas qualidades fazem parte do caráter de uma pessoa, pode-se esperar que sejam testemunhadas com regularidade e consistência em seu comportamento. Assim, ao se tornarem parte do

caráter de uma criança, não se espera que essas características mudem à medida que ela interagir com pessoas diferentes, em situações distintas.

Como ninguém é perfeito, haverá momentos em que seu filho não demonstrará esses traços de caráter. Contudo, quanto mais os valores fundamentais forem reforçados, mais eles se tornarão parte de quem seu filho é. Logo, os pais também devem se esforçar por viver pautados por esses valores. Seu filho pode não fazer o que você diz, mas provavelmente fará o que você faz.

“Inteligência emocional” se tornou uma das expressões mais populares da atualidade. Aliás, os psicólogos descobriram que ela prediz melhor o sucesso de uma pessoa do que sua capacidade cognitiva. A inteligência emocional leva à felicidade em todos os aspectos – trabalho, carreira e relacionamentos. No entanto, o que é inteligência emocional? É a capacidade de controlar as próprias emoções. É ter consciência de suas emoções e habilidade para administrá-las mesmo em meio às situações mais estressantes.

O psicólogo John Gottman, que realizou pesquisas abrangentes sobre a dinâmica familiar, declara que os pais necessitam se envolver com os sentimentos dos filhos. Os pais devem se tornar orientadores de emoções. Eles precisam usar tanto as emoções negativas quanto as positivas como oportunidades para ensinar aos filhos lições importantes sobre a vida e construir um relacionamento mais significativo com eles. Gottman deixa claro que a orientação emocional não significa que os pais devam acabar com a disciplina, mas que ela ajuda a desenvolver interações mais bem-sucedidas entre eles e os filhos.¹

Os pais podem se tornar orientadores emocionais ao adotarem os passos a seguir:

1. Tenha consciência das emoções do seu filho. Todas as emoções são uma oportunidade para o ensino e um relacionamento mais próximo com ele.
2. Ouça seu filho com sinceridade. Os pais precisam aprender a ouvir os filhos e compreender os sentimentos deles. Sua atitude em relação a seu filho é essencial para ajudá-lo a se tornar um adulto inteligente e responsável emocionalmente. Certifique-se de usar um discurso livre de críticas, julgamentos ou culpa.
3. Ajude seu filho a encontrar maneiras de identificar as emoções que está sentindo. Às vezes ele pode gritar, bater ou fazer birra. Isso normalmente é interpretado como raiva. No entanto, na maioria das vezes, esses comportamentos são apenas expressões do que seu filho está sentindo. Em vez de se irritar e gritar com ele, pergunte-lhe o que está acontecendo e apresente palavras que descrevam sentimentos, como triste, frustrado, envergonhado, tímido ou chateado.
4. Imponha limites enquanto analisa soluções para o problema em questão. As crianças precisam de pais que estabeleçam limites claros e apropriados para a idade. Os filhos dependem dessa orientação tanto na infância quanto na adolescência. As crianças começam a pedir independência desde muito cedo.

No entanto, os pais que cedem sem limites não ajudam dessa maneira. Em vez disso, criam confusão e insegurança para os filhos. Em contrapartida, pais que são controladores demais e não permitem que as crianças exerçam um pouco de independência atrapalham seu desenvolvimento. Elas devem ser respeitadas. Seu ponto de vista precisa ser reconhecido. Elas necessitam ter oportunidades para tomar decisões.

Conhecer valores, caráter e inteligência emocional é uma coisa, mas como os pais podem ajudar os filhos a sair do pensamento para a ação? Como podemos ajudar nossas crianças a transformar em ação ideais como generosidade, bondade e compaixão? Elas não adquirem inteligência emocional ou um bom caráter por meio da memorização de regras e exigências. Uma lista de virtudes será tão rapidamente esquecida quanto foi memorizada. Entretanto, quando os filhos têm a chance de praticar o que aprendem, os conceitos se tornam parte de quem eles são. À medida que os valores são internalizados, ser bom se torna parte da identidade da criança.

A fim de educar para o sucesso, os pais precisam entender diversas verdades e aplicá-las ao relacionamento com as crianças. Precisam entender que o respeito está no cerne da moralidade – o respeito por si mesmo, pelos outros e pelo Criador. Você, pai ou mãe, necessita respeitar seus filhos e esperar que eles o(a) respeitem também. Se você deseja criar filhos responsáveis que compartilhem seus valores, deve tratá-los com dignidade.

Nunca se esqueça de que as ações falam mais do que as palavras. Os filhos observam tudo que os pais fazem. Eles arquivam essas informações. Mais tarde, reproduzem o modo de agir dos adultos significativos em sua vida. Eles imitam o que fazem e como tratam as pessoas a seu redor. O exemplo é um professor muito eficaz. Mas lembre-se: ser exemplo não significa ser uma pessoa perfeita, mas deixar que seus filhos vejam seu compromisso com os ideais morais. Também é ser modelo do que as pessoas morais fazem quando erram. É pedir desculpas. É conversar com seus filhos sobre suas dificuldades para viver da maneira que você acredita. Para alguém que crê em Jesus, é essencial mostrar aos filhos como viver de maneira semelhante a Ele, quando andou na Terra.

Quem não se sente amado tem muita dificuldade em se amar e, por causa disso, tem dificuldade em amar os outros.

Os pais devem permitir que seus valores sejam vistos e ouvidos. Conforme diz um antigo ditado: “Além de praticar o que pregamos, devemos também pregar o que praticamos.” Os filhos necessitam tanto de nossas palavras quanto de nossas ações. Eles devem aprender não só os valores, mas também entender os motivos e as crenças que os sustentam. Os pais precisam guiar, instruir, ouvir e aconselhar.

Faça do amor o alicerce sobre o qual você edifica todos os aspectos de seu relacionamento com os filhos. O Novo Testamento diz: “Deus é amor” (1 João 4:8). É o amor de Deus que refletimos aos nossos filhos. Eles precisam ser

enraizados e alicerçados no amor, o tipo de amor que o Senhor derrama sobre nós de maneira incondicional, sem pedir nada em troca. Esse tipo de amor ajuda nossos filhos a desenvolver uma autoimagem positiva, senso de valor próprio e força interior. O amor do qual estamos falando é ativo, não passivo.

Ao criar os filhos, o amor se evidencia na forma de atenção concentrada, tempo, apoio, conexão, limites e comprometimento. Esse amor genuíno e ativo cria vínculos entre você e seus filhos. Esse tipo de amor ensina a criança a amar a si mesma e aos outros. Quem não se sente amado tem muita dificuldade em se amar e, por causa disso, tem dificuldade em amar os outros. Os filhos necessitam saber que são ouvidos e que são importantes o suficiente para que você dedique total atenção ao que eles têm a dizer. Isso os faz se sentirem amados.

Não existem atalhos para criar os filhos, nem mesmo para os pais ocupados. A qualidade de tempo não compensa a quantidade. Famílias saudáveis estruturam sua agenda, por mais ocupada e frenética que seja, a fim de que os membros passem tempo juntos comendo, trabalhando e brincando. A grande lição é esta: educar bem demanda tempo.

Os pais devem promover uma atitude empreendedora, incentivando os filhos a tentar coisas novas. Você deve aprender a celebrar os sucessos e a interpretar os fracassos como simples tentativas que nos ensinam o que não funciona. A criança que recebe palavras de apreço em vez de críticas crescerá com uma autoimagem positiva. Pais que apoiam ajudam os filhos a desenvolver um senso positivo a respeito de si mesmos, enxergando-se como pessoas

capazes e competentes, preparadas para se posicionar ao lado do que é certo e que não necessitam da aprovação do grupo a qualquer preço. Os filhos que se sentem apoiados são menos suscetíveis à pressão dos colegas.

É claro que amor e limite andam juntos. Esses dois fatores são os elementos mais significativos na criação de filhos. Crianças que recebem amor e também limites terão maior probabilidade de assimilar os valores dos pais e de estabelecer relacionamentos calorosos e positivos com os outros. Na realidade, os filhos necessitam saber que não há nada que possam dizer, fazer ou ser que as faça sair do círculo de amor dos pais.

Quando os pais lançam o alicerce do desenvolvimento positivo e saudável na vida dos filhos, estes têm as melhores chances de se tornar as pessoas que Deus planejou. Assim, os filhos serão capazes de fazer a escolha certa quando confrontados com decisões difíceis. Não se deixarão levar facilmente pelas opiniões alheias. Serão beneficiados e se tornarão canais de bênçãos para a família, a igreja e a sociedade como um todo, por terem recebido os fundamentos essenciais para uma vida saudável.



Como educar filhos pequenos e lidar com adolescentes? Descubra novas formas em: <http://adv.st/esperanca2>



Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ John M. Gottman e Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (Nova York: Fireside, 1998), p. 27.

3

Rocha *ou areia?*



Em uma viagem à Costa do Marfim, onde realizaríamos palestras sobre relacionamentos familiares, nosso voo a Abidjan atrasou algumas horas. De acordo com o planejamento, chegaríamos pouco antes da meia-noite. Por isso, o atraso significava que o motorista que nos buscaria no aeroporto dormiria muito tarde e precisaria começar o dia bem cedo.

Para piorar a situação, nossa conexão em Uagadugu, a capital de Burkina Faso, atrasou ainda mais. Um passageiro que havia embarcado em Paris com destino a Abidjan desapareceu, causando ansiedade entre a tripulação e mais demora em nossa chegada. Ficamos nos perguntando se o motorista, a quem não conhecíamos e nunca havíamos encontrado, ainda estaria no aeroporto quando chegássemos no meio da madrugada.

Felizmente nossa história teve um final feliz. Temos certeza de que isso ocorreu porque alguém ensinou valores excelentes para Charles, o motorista. Integridade, honra e

uma ética de trabalho extraordinária foram demonstradas com toda clareza naquele dia.

Ele estava no aeroporto para nos receber como se estivéssemos no meio da tarde. Era um homem muito gentil, de disposição agradável e nos conduziu em segurança às três da manhã. Não há dúvida de que o caráter de Charles foi edificado sobre o alicerce lançado por seus pais ou cuidadores, bem como pelo próprio compromisso em ser obediente aos valores que ele aprendeu quando criança.

Jesus, em Mateus 7:24 a 27, disse no Sermão do Monte:

Portanto, quem ouve estas Minhas palavras e as pratica é como um homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, transbordaram os rios, sopraram os ventos e deram contra aquela casa, e ela não caiu, porque tinha seus alicerces na rocha. Mas quem ouve estas Minhas palavras e não as pratica é como um insensato que construiu a sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, transbordaram os rios, sopraram os ventos e deram contra aquela casa, e ela caiu. E foi grande a sua queda.

Essas palavras concluíram o discurso de Cristo sobre a ética do reino de Deus e Suas expectativas para aqueles que desejam ser Seus seguidores e escolhem viver com base em valores eternos.

A verdade é que o mesmo perigo continua existindo atualmente. Muitos dão como certo o fato de serem bons simplesmente por se dizerem cristãos. Entretanto, não integram no cotidiano os valores encontrados nos ensinamentos

de Jesus. E, por não crerem verdadeiramente nesses princípios fundamentais para viver com base na boa moral, não recebem o poder e a graça provenientes do compromisso de fazer o que Deus lhes pede a fim de garantir maior felicidade. Tanto na vida familiar quanto na vida cristã é preciso saber o que Deus espera e fazer o que Ele requer.

No centro do Sermão do Monte, a santidade do casamento recebe destaque. Em Mateus 5:27 e 28, Jesus declarou: “Vocês ouviram o que foi dito: ‘Não adulterarás.’ Mas Eu lhes digo: Qualquer que olhar para uma mulher e desejá-la, já cometeu adultério com ela no seu coração.” Cristo explica ainda a intenção da passagem no versículo 32, ao afirmar: “Mas Eu lhes digo que todo aquele que se divorciar de sua mulher, exceto por imoralidade sexual, faz que ela se torne adúltera, e quem se casar com a mulher divorciada estará cometendo adultério.”

Ao se referir à base de todo casamento saudável, Paulo declarou, inspirado por Deus, em 1 Coríntios 13:1 a 8:

Ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, serei como o sino que ressoa ou como o prato que retine. Ainda que eu tenha o dom de profecia e saiba todos os mistérios e todo o conhecimento, e tenha uma fé capaz de mover montanhas, mas não tiver amor, nada serei. Ainda que eu dê aos pobres tudo o que possuo e entregue o meu corpo para ser queimado, mas não tiver amor, nada disso me valerá. O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira

facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece...

Muitos se esquecem de que o casamento foi estabelecido por Deus no início da história humana como uma instituição da maior relevância. Em Gênesis 2:18, o Criador declarou: “Não é bom que o homem esteja só; farei para ele uma auxiliadora que seja semelhante a ele” (Nova Almeida Atualizada, NAA). Alguns versículos depois, Ele afirmou: “Por isso, o homem deixa pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne” (v. 24, NAA).

O Novo Testamento cita essa passagem três vezes, em Mateus 19:5; Marcos 10:7 e 8 e Efésios 5:31, a fim de deixar bem clara a intenção divina para o casamento como o relacionamento mais próximo e íntimo que os seres humanos podem ter.

A Bíblia afirma que o matrimônio deve acontecer exclusivamente entre um homem e uma mulher, conforme 1 Coríntios 7:2: “Mas, por causa da imoralidade, cada um deve ter sua esposa, e cada mulher o seu próprio marido”. Qualquer condição diferente dessa tem origem humana e não se harmoniza com o modelo estabelecido por Deus. Sem dúvida, é difícil ignorar o fato de que a intenção divina para o casamento era que ele durasse para sempre.

É inegável que o Senhor criou o casamento e a família para que fossem uma bênção, uma alegria para os seres humanos. A união mencionada em Gênesis 2:24 tinha o objetivo de acabar com a solidão que o homem sentiu, descrita

em Gênesis 2:18 e 20. Essa união tinha o propósito de ser algo bom. No entanto, tudo que Deus criou para o nosso bem, Satanás tenta destruir. O mal parece ter sucesso com a ajuda de muitos maridos e mulheres que se esqueceram completamente do objetivo divino para o casamento.

Muitos se esquecem de que o casamento foi estabelecido por Deus no início da história humana como uma instituição da maior relevância.

Ao analisar os princípios sólidos de moralidade e de-
cência encontrados na literatura bíblica, você precisa per-
guntar a si mesmo se está construindo seu casamento e
sua família sobre a rocha ou sobre a areia. Pergunte a si
mesmo se você apenas fala coisas bonitas, mas não anda
pelo caminho correto. Se esse for o caso, você está se en-
ganando e perdendo a alegria, a paz e as bênçãos que Deus
deseja que você desfrute em sua vida familiar.

Embora tenhamos a tendência de esquecer que o plano
de Deus é perfeito e foi desenvolvido tendo em vista nosso
bem-estar, é importante buscar ao Senhor para aprender
Dele e receber poder para colocar em prática Seu plano em
nossa vida. Uma vez que toda crise no casamento e na fa-
mília tem um fundo espiritual, ela só pode ser resolvida por
intermédio do poder divino. Quando você coloca em práti-
ca os ensinamentos que Ele nos deixou para seguir, está edifi-
cando seus relacionamentos familiares sobre um fundamento
sólido, não sobre a areia. Também sabemos que toda crise
familiar é uma oportunidade de crescimento, e hoje você
tem a oportunidade de crescer.

Para ter um ótimo casamento e uma família feliz é importante desenvolver uma comunicação saudável. Com frequência deixamos de ter ótimos relacionamentos por causa dos hábitos que desenvolvemos na família de origem. Muitas vezes nos acomodamos com a seguinte desculpa: “É assim que eu sou. Ou você me ama ou então me deixe. Sou uma boa pessoa. Sou voluntário no programa de alimentação para os desabrigados e contribuo com instituições de caridade.” Esse é um exemplo de vida alicerçada na areia.

No Sermão do Monte, porém, Jesus mostrou o que é construir sobre a rocha: “Portanto, quem ouve estas minhas palavras e as pratica é como um homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha” (Mateus 7:24). Logo, se sua vida familiar não estiver indo bem, o que você precisa mudar no comportamento a fim de ser uma bênção para seu cônjuge e sua família? Se você considera sua situação difícil demais, lembre-se de que, com Deus, tudo é possível. Ele o(a) ajudará, se você desejar ter uma vida melhor nos relacionamentos.



Você sente que falta algo em sua família, mas não sabe o que fazer?
Encontre respostas em: <http://adv.st/esperanca3>



Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

4

Um amor *de verdade*



Muitos relacionamentos começam onde outros tantos terminam: on-line. Nos Estados Unidos, cerca de um terço dos casamentos tem início pela internet.¹ Enquanto o mundo virtual ajuda a formar novos casais, há casamentos que se desfazem em razão de armadilhas digitais. Uma pesquisa britânica de um site de divórcios on-line revelou que um terço dos casamentos desfeitos tem como ponto de desacordo problemas com o uso do Facebook.² Portanto, a mesma rede que permite fisgar o amor de sua vida pode ajudar a levá-lo embora. Esse cenário de relacionamentos que se constroem e desmoronam num clique faz muita gente pensar: ainda é possível viver um amor verdadeiro para toda a vida?

Precisamos pensar sobre nosso modo de nos relacionar para alcançar o nível de relacionamento que realmente traz significado para a vida. Na visão de Zygmunt Bauman, o filósofo da modernidade líquida, o amor de nossos tempos

foi ampliado para englobar muita coisa, mas paradoxalmente se tornou esvaziado.

Em vez de haver mais pessoas atingindo mais vezes os elevados padrões do amor, esses padrões foram baixados. Como resultado, o conjunto de experiências às quais nos referimos com a palavra amor expandiu-se muito. Noites avulsas de sexo são referidas pelo codinome de “fazer amor.”³

O amor, na linguagem poética de Salomão, se apresenta como algo muito mais permanente e recompensador do que as conexões e desconexões de amores que se fazem eternos enquanto duram. O poeta bíblico não se refere ao amor como chama que logo se apaga, mas como “labaredas” (Cântico dos Cânticos 8:6). Por esse motivo, “nem muitas águas conseguem apagar o amor” (Cântico dos Cânticos 8:7). Embora tanto se fale que ninguém é de ninguém e se defenda um amor com leveza, sem cobranças nem compromisso, dentro de muita gente ainda bate um coração que deseja se entregar de corpo e alma a um amor de verdade.

É PRECISO DEIXAR O QUE SE COLOCA ACIMA DO VÍNCULO DE AMOR

A busca por um amor verdadeiro é natural ao ser humano, porque o Criador projetou o homem e a mulher para uma experiência de profunda unidade. “Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne” (Gênesis 2:24). Como já vimos, essa curta sentença bíblica foi pronunciada por Deus. Ela mostra o grande

segredo para a felicidade em um relacionamento que se sustenta e satisfaz. Para que essa fórmula funcione, antes que o casal venha a se unir, a orientação divina é “deixar”. Isso pode parecer simples, mas merece atenção.

A Bíblia não orienta os casais a abandonar os pais, mas os aconselha a renunciar à supremacia dos antigos afetos. O vínculo do amor estabelecido pelo casal deve estar acima de qualquer outro. Nada além de Deus, nem mesmo a família de origem, deve ser mais importante do que o laço afetivo que os une. Esse princípio se aplica a todas as relações estabelecidas antes do casamento e depois dele. Quando isso não ocorre, surgem problemas.

QUANDO A CRISE EXPLODE NO CASAMENTO

Foi o que aconteceu com William e Mary. Casados havia quatro anos, tinham acabado de financiar o primeiro imóvel. Ele trabalhava em um banco, e ela era professora de inglês. Com as novas pressões financeiras sobre o casal, Mary aumentou a carga de aulas. O marido passou a se voluntariar para horas extras. Além de ganhar um pouco mais no fim do mês, tinha em vista a promoção para a gerência, no fim do ano. Antes de voltar para casa, a presença no *happy hour* com os colegas e superiores passou a ser mais frequente. Afinal, quem não é visto não é lembrado.

Em meio a essa realidade, Mary adicionou no Facebook o antigo namorado de sua cidade natal. Cheia de dívidas, casada com alguém que, quando estava em casa queria apenas dormir ou assistir à TV, ela sentia saudades da casa dos pais, dos amigos de infância e inclusive do ex-namorado que, apesar de uma traição, sempre havia

sido carinhoso – pelo menos era o que as lembranças lhe diziam. Enquanto William corria atrás de seus interesses, as trocas de mensagens instantâneas entre Mary e o ex a fizeram viajar no tempo e na imaginação. Intrigado com o comportamento da mulher, o marido descobriu a verdade num momento em que o celular dela ficou esquecido debaixo do travesseiro.

A história de William e Mary se repete todos os dias, demonstrando que não há como encontrar sentido em uma relação e viver a plenitude dos votos matrimoniais quando os cônjuges passam a vida bisbilhotando nas redes sociais, imaginando que a grama do vizinho seja mais verde. Nessa situação, pular a cerca que protege o casamento para uma aventura destinada ao fracasso costuma ser a consequência de uma ruptura que ocorreu nas emoções e no pensamento. As pesquisas sobre o tema comprovam o que todo mundo já sabe na prática: quanto mais os cônjuges navegam pelas redes sociais, maior é a probabilidade de brigas, traição e divórcio.⁴

O casamento digno de honra tem um valor incalculável e não pode ser comprado por dinheiro algum, porque o preço a se pagar por ele é a entrega completa de um ao outro.

Enquanto William e Mary discutiam, ele também foi confrontado com seus erros. Mary sabia que o marido gastava horas em sites pornográficos e, recentemente, havia descoberto conversas inconvenientes dele em um perfil falso. Ela sugeriu que eles deveriam reconhecer que tudo

estava acabado. Com aquelas palavras ecoando na mente, William deixou-se cair no sofá, esfregando as mãos no rosto sem cor. Ele achava que sua identidade secreta jamais seria descoberta. Nem podia imaginar que a mulher conhecia seus rastros no submundo da web.

DIGNO DE HONRA

Assim como eles, muitos casais se calam sobre suas decepções e mágoas no relacionamento, permitindo que outras relações e interesses assumam o lugar que deveria ser exclusivamente do cônjuge. Quando a Bíblia diz que o matrimônio deve ser “digno de honra” (Hebreus 13:4, ARA), isso significa que esse vínculo é único e tem valor que não se pode medir. Não está à venda na esquina. Dessa maneira, mesmo que “alguém oferecesse todas as riquezas da sua casa para adquirir o amor, seria totalmente desprezado” (Cântico dos Cânticos 8:7). O casamento digno de honra tem um valor incalculável e não pode ser comprado por dinheiro algum, porque o preço a se pagar por ele é a entrega completa de um ao outro. Quando isso ocorre, os dois se tornam um. Então já não há mais espaço para ocultar fatos e encobrir sentimentos. Não há segredos escondidos, mas confidências compartilhadas.

Felizmente, William e Mary resolveram recolher os cacos de um casamento quebrado e dar uma nova chance para o relacionamento. Resolvidos a seguir juntos, buscaram um conselheiro familiar cristão para tentar superar a crise. Depois de uma conversa tensa, mas produtiva, o senhor experiente, que já havia ajudado muitos casais em 34 anos de dedicação ao cuidado das famílias, puxou para junto de si a Bíblia e leu

as palavras encontradas em Efésios 5:33: “cada um de vocês também ame a sua mulher como a si mesmo, e a mulher trate o marido com todo o respeito.”

Quando o apóstolo Paulo recomenda ao marido que ame sua esposa, ele compara esse amor ao de Cristo, que Se entregou para nos salvar (Efésios 5:25). Portanto, o amor que se espera de um homem é o amor sacrificial. Assim como Cristo deixou a glória do Céu para Se tornar o Servo sofredor, assumindo sobre Si “o castigo que nos trouxe a paz” (Isaías 53:5), o marido deve abrir mão de desejos e ambições pessoais que trazem prejuízo à família. Cristo não poderia ser o Salvador do mundo se tivesse escolhido salvar a Si mesmo. Por sua vez, o homem não pode salvar sua família sem escolher se salvar. Deixar de lado os próprios interesses e vaidades pessoais é o primeiro passo para resgatar a família. Esquecer o próprio prazer para satisfazer a esposa é o caminho indicado por Deus para a felicidade não apenas em casa, mas em cada aspecto da vida.

O amor que se espera de um homem
é o amor sacrificial.

O amor de Cristo, porém, não pode salvar quem fecha o coração recusando-se a receber os benefícios de Sua amorosa entrega na cruz. Por isso, a mulher amada deve ao marido amoroso o respeito por alguém que nessa relação representa a figura do Salvador. Esse respeito não coloca a mulher em posição de desigualdade em relação ao homem, mas reflete a disposição de dar valor às atitudes masculinas que exigiram entrega pessoal e sacrifício.

Se nisso a mulher valorizar o homem, ele será motivado a seguir fazendo o que é necessário para a felicidade da família. Assim, a mulher poderá dizer: “Eu pertenço ao meu amado, e ele me deseja” (Cântico dos Cânticos 7:10). Para que esse ciclo funcione, é preciso que cada um faça a sua parte, independentemente do outro.

Quando descobriram a dinâmica do amor e respeito no relacionamento conjugal, William e Mary entenderam o quanto estavam distantes da orientação divina para a família. Embora dissesse de vez em quando que amava a esposa, William precisava seguir um longo caminho até poder demonstrar o amor revelado por Jesus. Depois do casamento, ele permitiu que os desentendimentos o distanciassem de Mary. Em busca de reconhecimento e apreço, ficou cego para as necessidades da esposa, para focalizar o sucesso profissional conseguido a muito custo. Para esquecer as grandes e pequenas frustrações do dia a dia, buscava a pornografia on-line. Quando criou um perfil falso para interagir com outras mulheres, estava a um passo de sair com alguém.

Sofrendo com um marido frio e distante, Mary não sabia como quebrar a barreira que a separava de William. Ela se arrumou para ser mais atraente e tentou todas dicas das revistas femininas. Algumas surtiram breve efeito. Outras nem isso. Contudo, nada mudou. Foi então que ela chegou ao ponto de quase desistir do casamento e se refugiou nas lembranças de um tempo que jamais voltaria.

NUNCA DESISTA DO AMOR

As sessões de aconselhamento familiar fizeram o casal abrir os olhos para novos horizontes, em vez de decretar o

fim prematuro de uma união que havia começado tão feliz. Como resultado, tomaram algumas medidas práticas. Para aliviar o endividamento, William decidiu vender o segundo carro e usar o transporte público para ir ao trabalho, deixando o outro veículo com Mary. Eles também decidiram alugar o apartamento e se mudar para um bem menor. A diferença que receberiam os ajudaria a abater o financiamento. Isso permitiria ter mais tempo para fazer o que não faziam havia muito tempo: caminhar no parque e passear juntos. Também resolveram cancelar as contas da rede social e compartilhar todas as senhas usadas na web. Aceitaram que um ajudaria o outro na rede, e ambos prestariam contas disso no aconselhamento conjugal.

William e Mary estão juntos até hoje. Não moram simplesmente no mesmo endereço. Não dividem apenas as mesmas contas a pagar. Estão mais unidos e fortes do que nunca.

Prezado leitor, assim como aconteceu com eles, seu casamento e seu lar podem ser reconstruídos por Aquele que é o Criador da família.

Existe no coração humano um profundo desejo por união emocional e afetiva. Isso só pode ser preenchido por Deus e pelos relacionamentos humanos em que há amor, comprometimento e entrega. Não é algo que surge do dia para noite. Não se encontra em *likes*, relacionamentos instantâneos, virtuais ou reais. Amor que preenche a vida é na realidade uma construção que nunca tem fim. Nas palavras da educadora cristã Ellen White, “os que se casam ingressam numa escola onde nunca, nesta vida, se diplomarão”⁵

A autora também aconselha todos os casais a nunca desistir do amor. “Embora possam surgir dificuldades, perplexidades e desânimo, nem o marido nem a esposa abrigue o pensamento de que sua união é um erro ou uma decepção. Resolva cada qual ser para o outro tudo que é possível. [...] Haja amor mútuo, mútua paciência. Então, o casamento, em vez de ser o fim do amor, será como que seu princípio.”⁶

Deixe de lado o que afasta você de seu cônjuge e de sua família. Dedique-se a quem realmente importa. Por mais difíceis que as coisas estejam em seu lar, esse é o lugar que Deus deseja transformar em um pedacinho do Céu.



Seu relacionamento ou casamento está passando por alguma crise, e você não sabe como lidar com ela? Encontre uma nova saída em: <http://adv.st/esperanca4>



Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ John T. Cacioppo et al. “Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues”. Disponível em: <<https://doi.org/10.1073/pnas.1222447110>>. Acesso em: 23 de maio de 2018.

² “Facebook named in a third of divorce filings in 2011.” Disponível em: <<http://www.nydailynews.com/life-style/facebook-ruining-marriage-socialnetwork-named-divorce-filings-2011-article-1.1083913>>. Acesso em: 23 de maio de 2018.

³ Zygmunt Bauman. *Amor Líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos* (Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004), p. 19.

⁴ “Excessive Facebook use can damage relationships, study suggests.” Disponível em: <<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130606140857.htm>>. Acesso em: 17 de julho de 2018.

⁵ Ellen G. White. *O Lar Adventista* (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira), p. 105.

⁶ Idem, p. 106.

5

Aliados *íntimos*



Há alguns anos, encontramos a citação de um autor desconhecido que diz: “Casar é fácil. Permanecer casado é mais difícil. Ter um casamento feliz que dure a vida inteira é uma raridade.” Não é preciso ser um gênio para constatar esse fato. Basta olhar as pessoas a seu redor, aquelas com quem você se relaciona todos os dias, para reconhecer rapidamente como essa afirmação é verdadeira.

Mesmo que você esteja casado há poucos meses, sem dúvida já percebeu como é desafiador permanecer casado e, mais ainda, ser feliz no casamento! Por isso, como desenvolver e manter uma ligação íntima com o cônjuge, a fim de que vocês sejam aliados?

Quando nos referimos à intimidade, não falamos de algo simplesmente físico. Intimidade é a proximidade que todo casal necessita desenvolver – emocional, financeira, intelectual e espiritual. Embora a intimidade física seja muito importante, se o casal não vivenciar uma proximidade

mais ampla, jamais experimentará a intimidade necessária para ir mais longe no relacionamento conjugal. Uma boa definição de intimidade é a seguinte: “Uma corrente afetiva, cujos elos são formados por cuidado mútuo, responsabilidade, confiança, comunicação aberta de sentimentos e sensações, bem como a troca não defensiva de informações sobre acontecimentos significativos.”¹

Para o termo “aliado” encontramos duas definições interessantes. A primeira é simplesmente “associar-se ou conectar-se por meio de um relacionamento mútuo”. Outra definição é a seguinte: “Unir-se formalmente, como por meio de um tratado, casamento ou algo do tipo.”

Intimidade é a proximidade que todo casal
necessita desenvolver – emocional, financeira,
intelectual e espiritual.

Pessoas casadas que são aliadas uma da outra são muito íntimas nas esferas emocional, financeira, intelectual e espiritual. Elas tendem a se apoiar quando enfrentam um desafio proveniente de uma força exterior ou de alguém de fora da família. Ellen White, escritora cristã, afirmou: “Por mais cuidadosa e sabiamente que se tenha entrado no casamento, poucos casais se encontram completamente unidos ao se realizar a cerimônia matrimonial. A real união dos dois em casamento é obra dos anos subsequentes.”²

A verdade sobre o casamento é que não importa por quanto tempo duas pessoas se conheçam antes de se casarem quanto pareçam compatíveis. Por todos sermos pecadores e fundamentalmente egoístas, o relacionamento

conjugal sofre as marcas de nossos defeitos de caráter, o que muitas vezes resulta em distanciamento.

No entanto, a boa notícia é que marido e mulher podem se tornar aliados íntimos. Todo casamento tem condições de atingir um estágio satisfatório de maturidade e realização. Todos temos escolhas. Podemos nos acomodar ao que está errado, convivendo com sentimentos de desprezo, isolamento e ressentimento, ou então lutar para ter um relacionamento feliz.

A melhor escolha que podemos fazer para nos tornar aliados íntimos é decidir nos conectar um ao outro todos os dias por meio do poder de Deus. O casamento foi ideia divina. O plano do Senhor era que o matrimônio fosse uma bênção ao casal, à família e também à comunidade. Por isso, necessitamos acreditar que Ele nos dará o desejo e a força para desenvolver a bondade e a paciência que resultarão em um excelente casamento.

Jesus afirma: “Para o homem é impossível, mas para Deus todas as coisas são possíveis” (Mateus 19:26). Dessa maneira, precisamos aprender a confiar em Deus para que Ele nos ajude a ter o tipo de casamento ideal.

Analisando mais de perto a definição bíblica de intimidade, encontramos a seguinte declaração: “O homem e sua mulher viviam nus, e não sentiam vergonha” (Gênesis 2:25). Isso é muito mais do que nudez física. Em realidade, diz respeito a um relacionamento em que há total transparência emocional, financeira, intelectual e espiritual.

A partir dessa perspectiva, ser um aliado íntimo significa que você está tão conectado com o cônjuge nas áreas emocional, financeira, intelectual e espiritual que não se envergonha

de mostrar quem realmente é. Assim, você não tem nada a esconder de seu cônjuge, pois vocês são transparentes um com o outro, e isso só acontece quando se desenvolve um relacionamento de confiança entre si. Ou seja, quando cada um se mostra digno da confiança da outra parte.

Voltemos à intenção divina para o casamento: “Assim, eles já não são dois, mas sim uma só carne. Portanto, o que Deus uniu, ninguém separe” (Mateus 19:6). A unidade de que a Bíblia fala é um verdadeiro mistério, uma vez que marido e mulher, de acordo com Paulo,³ se unem para formar uma nova identidade (1 Coríntios 7:2). No entanto, isso não significa que uma pessoa deve se esconder de baixo da personalidade da outra. Em vez disso, são duas pessoas distintas, com a própria individualidade, com os próprios gostos e desgostos, que escolhem se tornar “nós”. Logo, quando um se machuca, o outro se fere também; quando um fica feliz, o outro se alegra também, porque escolheram se tornar aliados íntimos.

Só há esperança para as famílias quando existe uma compreensão clara do que está causando separação e alienação no casamento. De acordo com algumas pesquisas, sabemos que há obstáculos a serem derrubados para que marido e mulher se unam. Entre eles, destacamos: (1) autoproteção e medo de rejeição; (2) egoísmo; e (3) falta de conhecimento.

Por causa das experiências que muitos de nós tivemos enquanto crescíamos, temos a tendência de nos proteger e tememos ser rejeitados sempre que somos confrontados com uma opinião diferente da nossa. É um sinal de insegurança. Infelizmente, esse comportamento é muito comum no casamento.

Além disso, em virtude de nosso egoísmo, queremos que as coisas saiam exatamente da maneira que dissemos, só porque nos expressamos assim. Isso dificulta muito o relacionamento e é um sinal de imaturidade.

Ser um aliado íntimo significa que você está tão conectado com o cônjuge nas áreas emocional, financeira, intelectual e espiritual que não se envergonha de mostrar quem realmente é.

Finalmente, falta-nos o conhecimento necessário para manter uma relação significativa. Não sabemos nos comunicar direito. Não sabemos administrar conflitos. Não sabemos como criar intimidade em nossos relacionamentos. Portanto, é impossível que os casais se tornem aliados íntimos quando existem obstáculos dentro da própria vivência conjugal.

A fim de superarem essas barreiras e se tornarem aliados íntimos, marido e mulher devem estar atentos a pelo menos três princípios básicos da relação matrimonial. Primeiro, *unidade*, que é a experiência de ser uma só carne, da qual a Bíblia fala. Trata-se do acordo de união emocional, financeira, intelectual, física e espiritual que todo casamento de sucesso precisa ter.

Segundo, *permanência*, que é o compromisso de permanecer casado com seu cônjuge até a morte. Isso não significa que Deus não ama você caso esteja divorciado. Deus ama todas as pessoas, não importa o estado civil. Entretanto, segundo a orientação bíblica, o divórcio deve ser evitado, porque esse processo machuca as pessoas.

Por sua vez, o abuso e a infidelidade também destroem o casamento. Logo, tais atos devem ser eliminados, a fim de que o casal desfrute do tipo de relacionamento conjugal que Deus planejou.

Terceiro, *abertura*, que significa ser transparente com o cônjuge. Faz parte de um relacionamento em que não há vergonha. É um ambiente de segurança e cuidado, pois tanto o marido quanto a mulher entendem com clareza que são de um mesmo time e não têm nada a esconder um do outro.

Tornar-se aliados íntimos é decidir ser pacientes e bondosos um com o outro, protegendo-se mutuamente de todo e qualquer agente externo. Ser aliados íntimos é uma mentalidade cultivada dia após dia, para que o casamento proporcione cada vez mais felicidade, realização e contentamento.



Conheça novas dicas para aumentar a felicidade em seu relacionamento conjugal: <http://adv.st/esperanca5>



Alguns traumas impedem você de experimentar plena intimidade? Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage* (Ventura, CA: Regal Books, 1995), p. 152.

² Ellen G. White, *O Lar Adventista* (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2013), p. 105.

³ “Mas, por causa da imoralidade, cada um deve ter sua esposa, e cada mulher o seu próprio marido” (1 Coríntios 7:2).

6

Comunicação cheia *de graça*



Quem se dedica a aprimorar a comunicação com seus amados desfruta de excelentes relacionamentos familiares. Quando pensamos nas pessoas de quem realmente gostamos, percebemos com facilidade que elas nos cativam pela sua maneira de se comunicar.

Um amigo nos contou a história de quando começou a participar de um grupo de corrida que percorria oito quilômetros por dia. Certa vez, após voltar de um treino, ele ficou empolgado com o fato de que havia completado a segunda metade do percurso em menos tempo do que a primeira. Como estava preocupado em voltar a ficar em forma e ser mais saudável, ele se sentiu bem sobre a melhora em seu desempenho e mencionou o fato para a esposa. Sem pensar, ela lhe disse: “Você só conseguiu terminar a segunda metade da corrida em menos tempo porque a volta é uma descida.”

Nosso amigo sentiu como se alguém tivesse lhe dado um soco no estômago. Em vez de ouvir palavras de afirmação,

após todo o esforço que vinha dedicando às atividades físicas, sentiu-se diminuído pela resposta que recebeu de sua esposa.

Sem dúvida, coisas muito piores já foram ditas no ambiente familiar. No entanto, é válido perguntar: a esposa precisava falar assim? Não faz diferença se o comentário era correto ou não. Sabemos que nada de positivo pode vir desse tipo de observação. Se você quer que seus relacionamentos familiares sejam saudáveis, é importante aprender a se comunicar com graça.

Quando falamos em graça, falamos de favor imerecido e do amor que Deus concede livremente aos seres humanos. Assim como Ele perdoa nossas falhas, mesmo quando não merecemos ser perdoados, comunicar-se com graça significa falar com alguém de maneira bondosa, ainda que essa pessoa não mereça esse tratamento. Reflita no seguinte provérbio: “A palavra proferida no tempo certo é como frutas de ouro incrustadas numa escultura de prata” (Provérbios 25:11).

É assim que as famílias podem criar uma vida de paz e felicidade, usando as palavras como presentes preciosos de ouro e prata que entregam uns para os outros todos os dias, mesmo quando um ente querido não merece. Consegue pensar em alguém de sua família com quem você necessita usar graça na comunicação? Essa é uma pergunta fácil para a maioria de nós, considerando que quase todos têm um parente de relacionamento difícil.

O administrador Stephen Covey criou o conceito de “ser proativo” para a comunicação eficaz. Essa ideia incentiva as pessoas a viver dentro do que ele chama de “círculo

de controle”, em vez de viver no que denomina “círculo da falta de controle”. Quando você vive em seu círculo de controle, passa a maior parte do tempo controlando a única pessoa que você realmente pode controlar: você mesmo. É o oposto de viver a maior parte da vida no círculo da falta de controle, no qual as pessoas passam a maior parte do tempo tentando controlar os outros. Quem é proativo vive no círculo de controle e tem maior probabilidade de se comunicar com graça do que aqueles que vivem no círculo da falta de controle.

A verdade é que não se pode controlar o cônjuge, os filhos, irmãos, pais ou parentes. Só é possível controlar verdadeiramente a si mesmo. Portanto, quando alguém disser algo inadequado para você, em vez de gastar energia na tentativa de mudar essa pessoa, é muito mais vantajoso dedicar esse tempo ao desenvolvimento de sua réplica de graça e paz. Há um espaço entre o que alguém lhe diz e sua resposta. Por isso, antes de responder, *pare, pense e escolha*.

Quando alguém nos diz algo de que não gostamos, nossa tendência é revidar rapidamente. No entanto, lembre-se de que se comunicar com graça em situações assim é responder da maneira que a pessoa não merece. Para isso, você necessita ser proativo, ou seja, viver em seu círculo de controle. É preciso parar, a fim de retomar o fôlego antes de dizer algo que irá causar ainda mais dor e piorar as coisas. Nesse espaço, antes de sua resposta, também é necessário pensar no que você não deve dizer e no que deve falar para melhorar a situação. Por fim, é importante escolher a resposta correta. A resposta correta é aquela que

acalmará o problema, em vez de jogar lenha na fogueira. É isso que significa usar as palavras como presentes de ouro e prata.

A verdade é que não se pode controlar o cônjuge, os filhos, irmãos, pais ou parentes. Só é possível controlar verdadeiramente a si mesmo.

Pessoas que não refletem sobre a construção de relacionamentos familiares saudáveis vivem no círculo da falta de controle. Em vez de apresentar respostas cuidadosas em uma conversa com um membro da família, culpam a outra pessoa por ter começado a briga e se sentem justificadas ao insultar o outro. Gente assim responde de maneira reativa, em vez de escolher ser proativa. Não dá o espaço entre o que a outra pessoa diz e sua resposta, sem levar em conta as consequências de sua reação. Por isso, não para, não pensa e não faz boas escolhas que prezem pela saúde de sua convivência familiar.

Com frequência, as pessoas nos dizem que é difícil demais viver assim, tomando tanto cuidado para não ferir os sentimentos das pessoas que amam. Alegam que isso não é normal. Dizem que os outros simplesmente precisam parar de ser tão sensíveis e que a dor é resultado inevitável de nos comunicarmos com os outros.

Embora isso seja verdade em alguns aspectos, as relações familiares, assim como quaisquer outras, são semelhantes ao ato de dirigir. Quando chegamos a um sinal vermelho, nós paramos. O natural seria continuar dirigindo para chegar ao destino o quanto antes, sem interrupções.

No entanto, por não sermos os únicos dirigindo nas ruas da cidade em que vivemos, precisamos tomar o cuidado de dividir a via com outros motoristas que vão em direções diferentes.

Os semáforos existem para ajudar todos os motoristas a chegar ao destino em segurança. Se agirmos com a paciência necessária, todos teremos a oportunidade de chegar aonde queremos. Contudo, se formos descuidados quanto aos semáforos colocados em locais estratégicos, o mais provável é a colisão com outros carros, com a possibilidade de provocar ferimentos ou até mesmo um acidente fatal por causa de nossa desatenção.

Há um espaço entre o que alguém lhe diz e sua resposta. Por isso, antes de responder, pare, pense e escolha.

Os relacionamentos familiares são muito frágeis, o que demanda uma abordagem de comunicação muito cuidadosa. Agindo dessa maneira, você manterá suas relações familiares seguras e evitará ferir sentimentos.

Qual é, então, a responsabilidade do esposo com sentimentos feridos? O fato de sua esposa ter dito algo que lhe causou dor dá a ele o direito de revidar? É claro que não! Aliás, essa é a oportunidade que o marido tem de se comunicar com graça. É um momento perfeito para tratar sua mulher de uma nova maneira. Esse é o verdadeiro significado da graça. É nesse momento que ele precisa viver dentro de seu círculo de controle e ser proativo. É nessa situação que o esposo pode parar, pensar e escolher dar

uma resposta correta, a fim de manter seu relacionamento conjugal saudável e forte, apesar do que a esposa lhe disse.

É verdade que, por sermos humanos, até mesmo quando não temos a intenção de magoar um membro de nossa família, podemos dizer ou fazer algo que lhe cause dor. Quando isso acontece, temos a oportunidade de pedir desculpas. Essa é a chance que a esposa tem de viver dentro de seu círculo de controle e assumir a responsabilidade pelo que fez, em vez de culpar o outro por ser sensível demais. É nesse momento que ela pode dizer que sente muito por ter ferido o marido, mesmo que não tenha sido sua intenção. É nessa situação que ela pode decidir parar, pensar e escolher a resposta correta, a fim de ajudar a construir um relacionamento mais forte e saudável com o esposo.

Nos momentos em que você for tentado a reagir de maneira inoportuna, lembre-se de Tiago 1:19: “Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se.”

Embora alguns possam pensar que mulheres e crianças deveriam ser prontas para ouvir e tardias para falar, o sábio conselho da Bíblia é que todos sejam “prontos para ouvir, tardios para falar”. Isso significa que nenhum membro da família está livre da responsabilidade de manifestar graça e se comunicar com amor e bondade. A boa comunicação não começa com a boca, mas com os ouvidos.



Conheça novas dicas para aumentar a felicidade em seu relacionamento: <http://adv.st/esperanca6>



Alguns traumas impedem você de experimentar plena intimidade? Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

7

Mais tempo para *a família*



Você sente que tem pouco tempo para a família? Seus filhos estão crescendo e você não consegue acompanhar o desenvolvimento deles? Se esse é seu sentimento, você não está sozinho. Uma pesquisa brasileira constatou que mais da metade dos pais carrega consigo essa insatisfação.¹

Na realidade, cerca de 70% dos brasileiros gostariam de dedicar mais tempo para passear com a família e ter momentos juntos, mesmo que isso significasse menos dinheiro no bolso.² Entretanto, muitos sentem que essa realidade parece estar distante. Tão distante quanto a aposentadoria que, ao chegar, pode encontrar os filhos crescidos e um casamento desfeito.

Para as mulheres que precisam equilibrar a vida profissional fora de casa e grande parte da responsabilidade doméstica, a pressão chega perto do insuportável. Assim, tem se tornado muito comum encontrar mulheres que se sentem duplamente em falta, como profissionais e como mães.

Alguns argumentam que o mais importante em relação à família é dedicar tempo de qualidade. Embora essa solução seja parcialmente verdadeira, é incompleta. O tempo é um dos maiores bens concedidos a cada pessoa. E nossa maneira de usá-lo demonstra o que realmente importa para nós. Nesse caso, a quantidade também influencia a qualidade.

Pensar somente na qualidade do tempo para a família é mais ou menos como visitar um restaurante requintado, com pratos refinadíssimos, mas com porções tão pequenas, que não saciam a fome nem mesmo fornecem nutrição suficiente para o organismo. Assim como seu corpo requer certa quantidade de alimento de boa qualidade, sua família também precisa de tempo de qualidade e na quantidade adequada.

REUNIÃO FAMILIAR DIÁRIA

Como se pode ajustar tempo de qualidade e na medida necessária para o bem-estar da família, se lidamos com exigências profissionais e sociais que atropelam as horas livres? O que fazer com a pressão por soluções imediatas que vem de superiores, clientes ou funcionários? Ou ainda, como cuidar do tempo com a família quando a própria família está em risco pela falta de dinheiro? Para questões como essas, a melhor resposta está com quem criou o ser humano e a família.

O texto bíblico faz referência a uma visita costumeira do Criador ao primeiro casal a cada pôr do sol (Gênesis 3:8). Diante do pecado de Adão e Eva, Ele os convidou para um diálogo em que os erros foram nomeados e identificados. Além disso, uma solução foi apresentada para a crise no relacionamento entre marido e mulher, e entre eles e o Pai celestial.

Esse relato nos apresenta a necessidade de a família se reunir para dialogar sobre as dificuldades enfrentadas a cada dia. Desentendimentos conhecidos, ofensas ou desacordos que pairam silenciosamente sobre a família precisam ser analisados em busca de uma solução. Buscando a presença do Criador diariamente, a família pode encontrar orientação e resposta para os problemas mais desafiadores. Assim como falava com o primeiro casal, Ele continua falando com cada família que deseja aprender e crescer por meio da oração e de Sua Palavra, a Bíblia Sagrada.

A reunião diária com Deus é o momento mais adequado para se alcançar maior conexão entre marido e mulher, e também entre pais e filhos. Esse é um tempo que deve ser planejado e protegido de interrupções e distrações. Quando os membros da família estão abertos para ouvir sobre as lutas um do outro e conhecer as orientações divinas, fica mais fácil substituir a competição pela colaboração dentro do lar.

DESCANSE A CADA SEMANA

Além de momentos especiais diários de convivência familiar, Deus reservou um dia inteiro a cada semana para que a família esteja em interação e em comunhão com Ele. O Criador orienta: “Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva [...]” (Êxodo 20:8-10, ARA). Diante da realidade de pessoas que trabalham conectadas a partir de qualquer lugar e vivem juntas, mas

separadas por telas, o antigo chamado a santificar o sétimo dia é cada vez mais urgente e atual.

Buscando a presença do Criador diariamente, a família pode encontrar orientação e resposta para os problemas mais desafiadores.

A razão apresentada no texto bíblico para o descanso sabático está no exemplo deixado pelo próprio Criador. “Porque em seis dias fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou” (Êxodo 20:11, ARA). O sábado é assinalado como dia do repouso divino que se estende a toda a família. Assim como o Criador abençoou e santificou o sétimo dia e nele descansou (Gênesis 2:3), a bênção do descanso é oferecida a cada família, até mesmo para aquela que parece a ponto de se fragmentar irreversivelmente por pressões internas e externas.

Considerando que Deus jamais Se cansa (Isaías 40:28), o descanso divino no sétimo dia não tem em vista Seu benefício, mas o bem-estar de cada pessoa. Vemos na descrição bíblica que o descanso de Deus no primeiro sábado marca o fim de um ciclo de trabalho que cessa com a conclusão de uma obra-prima. O sétimo dia é dedicado à celebração de um trabalho pleno, finalizado com a formação do primeiro casal. Adão e Eva, em meio à criação perfeita, se alegram com o Criador pela bênção da vida. Eles vivem seu primeiro dia completo ao lado do Criador, que cessa Seus afazeres para estar junto deles.

Assim, Deus não planejou o sábado para que fosse apenas um dia de ócio e inatividade. É um dia em que Deus vai

ao encontro de cada família para Se revelar como o Criador que Se alegra com o bem-estar de Sua criação. Esse é um dia abençoado e santificado porque Deus o escolheu para abençoar de maneira especial as famílias criadas por Ele. Para que essa bênção seja aproveitada ao máximo, é necessário que a família interrompa suas atividades corriqueiras e se dedique a buscar a Deus. Nenhum trabalho ou preocupação deve afastá-la dessa celebração semanal.

ESCRAVOS DO RELÓGIO? A LIBERTAÇÃO NO TEMPO DIVINO

Outra razão bíblica para o descanso sabático está na libertação de Israel da opressão vivida em séculos de cativeiro. Assim, recordando o mandamento apresentado por Deus no monte Sinai, Moisés acrescentou mais um motivo para a santificação do sétimo dia: “Porque te lembrarás que foste servo na terra do Egito e que o SENHOR, teu Deus, te tirou dali com mão poderosa e braço estendido” (Deuteronômio 5:15, ARA). Além de nos lembrar que Deus é o Criador da família e a destinou à suprema felicidade, o sábado também nos traz à mente a ação de Deus como resgatador e protetor da família em meio a situações de crise.

A terra dos faraós simbolizou para Israel servidão e opressão. Ali, grande parte de sua riqueza foi usurpada, os israelitas perderam a liberdade, foram forçados a trabalhar além das próprias forças, e seus filhos foram atirados ao rio Nilo. No entanto, em Sua misericórdia, Deus proveu libertação ao povo escravizado. Pelo sangue do cordeiro aspergido junto às portas da casa de cada família, eles foram poupados da destruição final sobre a nação opressora.

Quando veio ao mundo, Cristo Se tornou o Cordeiro de Deus que derramou Seu sangue para livrar todas as famílias da terra da opressão – o domínio do pecado. Com Sua morte em lugar da nossa, Deus “nos resgatou do domínio das trevas e nos transportou para o Reino do Seu Filho amado” (Colossenses 1:13). Assim, Deus pode livrar a família da escravidão causada pelo pecado e suas consequências. Toda família tem à sua disposição um poder que vem do alto e capacita seus membros a vencer o vício, abandonar a infidelidade conjugal, superar as falhas de caráter, valorizar o cônjuge, amar os filhos, respeitar os pais e criar em casa um lugar de paz e harmonia.

Além de momentos especiais diários de convivência familiar, Deus reservou um dia inteiro a cada semana para que a família esteja em interação e em comunhão com Ele.

Como dia separado para celebrar a libertação do pecado e do cativo da maldade, o sábado é um convite semanal para a família abandonar tudo o que a afasta de Deus e descansar de maneira confiante nas promessas de Suas bênçãos. Há na Bíblia a garantia de que “resta um repouso” para as famílias que recebem a Cristo pela fé e cumprem Sua vontade (Hebreus 4:8, ARA). A palavra apostólica assegura: “Nós, os que cremos, é que entramos naquele descanso” (Hebreus 4:3).

Como um monumento temporal da criação divina (Êxodo 20:8-11), o sábado nos lembra de que a família foi estabelecida inicialmente em um lugar perfeito para

uma vida sem pecado nem maldade, cheia de realização e prazer. Esse continua sendo o plano divino para todas as famílias. Entretanto, como memorial da redenção obtida pela fé no sacrifício de Cristo (Deuteronômio 5:12-15), o sábado nos lembra de que o pecado da primeira família alcançou todos os seus descendentes, chegando até nós. Por isso, não há em lugar algum uma família sem problemas, que viva sempre feliz. Todas as famílias sofrem diante da realidade do pecado. Deus, porém, deseja reconduzir cada família ao plano original para o qual ela foi feita. Ao lembrar-se disso a cada sábado, pai, mãe e filhos podem renovar a esperança no Senhor que salva a família.

PROMESSA PARA TEMPOS DIFÍCEIS

Embora a Bíblia esteja cheia de referências e promessas relacionadas ao descanso sabático, como isso pode ser vivido em nossos dias em que tudo flui de modo incessante? O que essa orientação bíblica significa neste mundo que funciona 24 horas por dia, sete dias na semana? Embora a realidade de hoje seja absolutamente diferente dos tempos bíblicos, o ser humano continua sendo o mesmo em suas necessidades básicas, como repouso e tempo para a família. Por isso, Jesus ensinou que “o sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado” (Marcos 2:27). A cura e a salvação que vêm de Cristo também são prometidas à sua família hoje (Isaías 58:13, 14).

O descanso do sábado experimentado pela família é real quando cada pessoa desvia o olhar de si mesma, dos próprios dramas e interesses, de suas telas e redes sociais para

olhar para o Criador e para as necessidades do próximo. Se a luta pelo sustento e o entretenimento autocentrado forem trocados pela adoração a Deus, convívio familiar em meio à natureza e atividades de auxílio ao próximo, então as bênçãos do sábado serão uma realidade compartilhada no lar. Se fazer isso parece impossível em sua realidade, lembre-se de que Deus empenhou Sua honra ao estender esse convite à sua família. Ele promete sustentar você e seus queridos com a herança que é reservada aos que O amam e guardam Seus mandamentos. Sua família não será desapontada, mas será exaltada ao honrar o nome do Criador. Por isso, o verdadeiro descanso encontrado no sábado significa esperança para a família.



Aproveite mais o tempo com a família. Descubra novas formas em: <http://adv.st/esperanca7>



A falta de tempo tem prejudicado os relacionamentos e a educação dos filhos? Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ “58,3% dos pais acha que não passa tempo suficiente com sua família, diz pesquisa da Catho.” Disponível em: <<https://www.catho.com.br/institucional/2014/08/583-dos-pais-acha-que-nao-passa-tempo-suficiente-com-sua-familia-diz-pesquisa-da-catho-2/>>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

² “Para 69% dos brasileiros, felicidade tem mais a ver com passar tempo em família do que com dinheiro.” Disponível em: <https://www.spcbrasil.org.br/uploads/st_imprensa/release_consumo_consciente_felicidade.pdf>. Acesso em: 21 de abril de 2018.

8

Sem desculpas para o *abuso familiar*



Rotineiramente, os meios de comunicação estampam manchetes de abusos e violência doméstica. Enquanto alguns casos provocam comoção nacional, outros que acontecem muito mais perto de nós passam aparentemente despercebidos. De fato, as famílias estão dilaceradas pela violência desmedida dentro de casa, uma vez que muitas pessoas escolhem a agressividade como a principal forma de comunicação. O impacto desse modelo abusivo é destrutivo para pessoas de todas as idades, bem como para suas famílias.

Embora muitas vezes não seja possível controlar a violência a nosso redor, a boa notícia é que, pelo poder de Deus, há um suprimento ilimitado de autocontrole disponível para aqueles que pedem isso e aceitam a graça. A Palavra de Deus está cheia de conselhos para construirmos relacionamentos saudáveis e fortes, sobretudo no lar.

Neste capítulo, abordamos brevemente a natureza destrutiva da violência e do abuso dentro da família.

Também relembramos a intenção original de Deus e Seu plano perfeito para nossos relacionamentos familiares. Muitos grupos do mundo inteiro estão comprometidos em conter e prevenir a agressividade, dando habilidades e conhecimentos necessários para que indivíduos e famílias tenham relacionamentos saudáveis.

A enorme incidência de abuso nos lares evidencia que estamos muito longe do ideal divino para as relações humanas. Muitos dos que professam ser cristãos não têm nenhuma das características de Cristo. Infelizmente, em muitas situações, os abusadores distorcem até mesmo a Bíblia a fim de justificar seu comportamento doentio. Além disso, outras pessoas bem-intencionadas, que têm a pretensão de ajudar, acabam usando incorretamente as Escrituras para convencer a vítima a “perdoar”, tendo como consequência a perpetuação da violência doméstica. O uso deturpado da Bíblia é desastroso e fatal para as vítimas. Comunidades responsáveis não podem permanecer em silêncio nem oferecer falsas soluções espirituais.

O silêncio perpetua o ciclo da violência e não leva à mudança. Todas as comunidades, principalmente aquelas que se pautam por princípios cristãos, precisam fazer esforços para ajudar as famílias a conter, impedir e reprimir o abuso, criando um ambiente saudável para aqueles que são mais frágeis e vulneráveis.

Estamos vivendo na era da crueldade. Nossos sentidos são bombardeados pela agressividade nos noticiários, na música, na televisão e em outros meios de comunicação. Muitas pessoas são alvo de violência. As vítimas que mais tocam nosso coração são mulheres, crianças e idosos,

embora homens também sejam afetados, ainda que em menor número. Independentemente de quem seja a vítima, a violência doméstica é incompatível com o plano de Deus para a família e a dignidade humana.

Todas as comunidades [...] precisam fazer esforços para ajudar as famílias a conter, impedir e reprimir o abuso.

A violência doméstica inclui abuso físico, sexual e emocional. O abuso físico pode abranger comportamentos como empurrões e chutes, até chegar a ataques mais destrutivos. Embora, às vezes, comece com pequenos ferimentos, pode acabar em homicídio. O abuso sexual inclui toques inapropriados e comentários indecentes, podendo avançar em direção ao estupro, molestamento e incesto. O abuso emocional abarca comportamentos que degradam ou menosprezam a pessoa de maneira consistente. Pode abranger ameaças verbais, ataques de raiva, linguagem obscena, exigências absurdas e invalidação do caráter e da pessoa. Comportamento possessivo, isolamento e privação de recursos econômicos também são exemplos de conduta psicológica e emocional abusiva.

Não existe um perfil único para os abusadores ou as vítimas. Ambos podem ser provenientes de qualquer faixa etária, grupo étnico, classe social, profissão e de comunidades tanto religiosas quanto não religiosas. No caso de idosos e crianças, também pode incluir a negligência grave.

AS VÍTIMAS

- A cada 7,2 segundos, uma mulher é vítima de violência física no Brasil, segundo dados de 2013.¹ O parceiro (esposo, namorado ou ex) é o responsável em 80% dos casos, segundo dados do Disque 180 de 2014.²

- Em 51% dos casos de violência sexual, as vítimas eram meninas abaixo dos 13 anos de idade. Em 30% desses casos, o agressor era um amigo ou conhecido da criança; em outros 30%, o agressor foi um familiar, e em 78% desses casos a violência ocorreu dentro da casa da vítima, segundo dados de 2016.³

- 65% dos brasileiros, homens e mulheres, temem sofrer abuso sexual; entre as mulheres, o número chega a 85%, segundo pesquisa Datafolha de 2016.⁴

- 70% dos brasileiros acreditam que impunidade perpetua violência sexual.⁵

AS CONSEQUÊNCIAS

- Os sobreviventes da violência doméstica enfrentam altos índices de depressão, distúrbios do sono e outros problemas emocionais.⁶

- “Se não receberem ajuda, as meninas que testemunharam violência doméstica dentro de casa são mais vulneráveis a sofrer abuso quando adolescentes e adultas.”⁷

- “Se não receberem ajuda, os meninos que testemunharam violência doméstica dentro de casa têm probabilidade muito maior de se tornarem abusadores da parceira e/ou dos filhos quando adultos, perpetuando o ciclo de violência na geração seguinte.”⁸

- Muitos casos de violência doméstica nunca são denunciados.⁹

Nos casos de violência doméstica, sempre há abuso de poder. O abusador usa a coerção ou a força para controlar a outra pessoa, por diversos motivos. O(a) abusador(a):

- Pensa que tem esse direito, que faz parte de seu papel.
- Sente-se autorizado a usar a força.
- Aprendeu esse comportamento no passado.
- Acredita que seu comportamento funciona.

Na maioria dos casos denunciados, o abusador é do sexo masculino. No entanto, também existem mulheres abusadoras. Pessoas com um perfil abusivo acham que têm o direito de controlar todos os membros da família. A disposição em usar a violência para obter esse domínio provém de coisas que eles aprenderam. Por meio de várias fontes, o abusador assimilou que é apropriado a pessoa maior e mais forte bater nos outros “para seu bem” ou “porque os ama”.

O comportamento abusivo é aprendido por intermédio de diversas fontes, que incluem pais e amigos, cultura, má interpretação de ensinamentos bíblicos e também por meio da mídia, que muitas vezes retrata o controle e o abuso como parte normal dos relacionamentos, especialmente em novelas, séries e filmes. Em alguns casos, as vítimas chegam a pensar que são a causa do abuso, mas isso não é verdade. A conduta da vítima não provoca a violência do abusador. Afinal, quem está no controle da violência é ele, não a vítima.

A boa notícia e a esperança para as famílias atuais estão asseguradas pelo fato de que Deus não nos deixou sozinhos.

A Bíblia apresenta o quadro verdadeiro de como as relações humanas devem ser. As pessoas foram formadas por um Criador amoroso e relacional, que nos criou para que desenvolvamos um relacionamento primeiramente com Ele e depois com os outros. Uma vez que fomos criados à imagem Dele (Gênesis 1:27), todas as nossas relações devem refletir o Senhor e Seu amor. Portanto, devemos buscar a orientação divina, a fim de exercer autocontrole nos relacionamentos.

Deus providenciou um caminho para que tenhamos vínculos saudáveis. Somos chamados a edificar uns aos outros. Edificar é construir, ajudar a crescer e amadurecer. Quando agimos assim no contexto familiar, acrescentamos ao relacionamento um alto nível de confiança. Por outro lado, quando abusamos do poder por meio do domínio e da coerção, acabamos com a confiança; e ela é a chave para o processo de edificação.

Os pais que edificam os filhos e os preparam para a interdependência responsável oferecem a eles as habilidades necessárias para levar uma vida adulta amadurecida, de modo a estabelecer e conservar relações saudáveis. Quando os pais aplicam formas prejudiciais de controle sobre os filhos, estes se distanciam da família e aprendem maneiras negativas de usar o poder e se relacionar com os outros.

Edificação é amor em ação – característica piedosa que devemos imitar. Se formos capazes de edificar nossas famílias, isso revolucionará a visão de autoridade dentro de nosso lar. Coerção e manipulação são o oposto da edificação. Consistem em uma distorção do que é o verdadeiro poder.

O amor e a graça de Deus nos dão o poder para edificar os outros. Quando acontece edificação mútua entre

os membros da família, todos crescem em humildade e amor. Todos então começam a se tornar cada vez mais semelhantes a Cristo. E o poder de Jesus nos é prometido à medida que buscamos ter vínculos familiares saudáveis.

Atualmente, muitos estão longe de um modelo sadio de relacionamento familiar. Nos lares em que o abuso já se infiltrou, incentivamos seus integrantes – a partir de agora – a lutar para tornar sua casa e seus relacionamentos livres desse mal. Imploramos para que reconheça o abuso, a fim de buscar ajuda e aconselhamento profissional o mais rapidamente possível e, assim, dar início ao processo de cura. Esse passo trará mais esperança para sua família.



Quebrando o Silêncio: Diga não à violência doméstica.
Conheça essa campanha e salve vidas, talvez a sua: <http://quebrandoosilencio.org>



Você tem sido vítima de violência doméstica? Atendemos diariamente pelo WhatsApp e podemos ajudar você.
Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ Relógios da Violência. Disponível em: <<http://www.relogiosdaviolencia.com.br>>. Acesso em: 5 de julho de 2018.

² Violência Doméstica Familiar. Disponível em: <http://www.agenciapatriciagalvao.org.br/dossies/violencia/violencias/violencia-domestica-e-familiar-contra-as-mulheres/>. Acesso em: 5 de julho de 2018.

³ Atlas da Violência 2018. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/relatorio_institucional/180604_atlas_da_violencia_2018.pdf>. Acesso em: 5 de julho de 2018.

⁴ “Um em cada 3 brasileiros culpa mulher em casos de estupro, diz Datafolha”. Disponível em: <<http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2016/09/um-em-cada-3-brasileiros-culpa-vitima-em-casos-de-estupro-diz-datafolha.html>>. Acesso em: 16 de julho de 2018.

⁵ Agência Brasil. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-12/cerca-de-70-acreditam-que-impunidade-perpetua-violencia-sexual-no-brasil>. Acesso em: 5 de julho de 2018.

⁶ “Domestic Violence”, Bay Area Women’s Center. Disponível em: <<http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>>. Acesso em: 28 de março de 2018.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.

⁹ Ibid.

9

Como prevenir as crises e o divórcio



Cerimônias de casamento costumam ser ocasiões belas, agradáveis e felizes. Quando um casal se coloca diante do altar, dá as mãos, olha nos olhos um do outro e profere os votos matrimoniais. Os dois se sentem cheios de alegria. Eles creem que seu amor seja tão especial, e seu vínculo, tão forte que permanecerão unidos “na saúde e na doença”, “na riqueza e na pobreza”, “até que a morte os separe”.

A realidade é que a maioria dos casais acaba em um destes três caminhos: prosperam, vivem em conflito ou se separam. Nos Estados Unidos, e em muitos países do mundo, cerca de metade dos primeiros casamentos termina em divórcio.¹ No Brasil, o divórcio ocorre em um de cada três casamentos.² O que acontece com a disposição de permanecerem juntos “até que a morte nos separe”? As pessoas que fizeram esses votos não o estavam levando a sério? Ou existiria uma falta de compreensão verdadeira sobre o real significado de suas palavras?

Depois de muitos casais terem ouvido sobre o alto índice de fracasso dos casamentos, alguns diminuem seu compromisso conjugal, fazendo ajustes às expressões encontradas no voto tradicional. Atualmente, alguns dizem “até que a morte do amor nos separe”, em vez de “até que a morte nos separe”. Parece que há casais diminuindo as expectativas, para o caso de não conseguirem viver à altura de um nível tão grande de comprometimento.

Infelizmente, as pessoas sofreram uma lavagem cerebral que as faz acreditar que, quando os sentimentos românticos se dissolvem, elas deixam de amar.

De fato, a instituição do casamento parece estar em crise no mundo inteiro. Todos conhecem algum casal que passou pelo divórcio. Nos países em que esse dispositivo não existe por lei, vários casais levam vidas separadas enquanto habitam o mesmo lar, vivendo em aflição profunda. Sem dúvida, a maioria de nós já sofreu a dor de relacionamentos desgastados ou testemunhou esse sofrimento de perto.

Diante de fatos tão desanimadores, como um casal pode permanecer casado e feliz a vida inteira? Na sociedade atual, é possível construir um casamento que dure “até que a morte os separe”? É possível prevenir as crises e a separação? Sim, os casais podem permanecer casados e felizes, minimizar as crises e se manter longe das estatísticas de divórcio.

A maioria de nós ouviu falar sobre se apaixonar ou já passou por essa experiência. Pelo menos, é assim que a sociedade chama aquele misto de sentimentos empolgantes,

o frio na barriga que experimentamos quando nos sentimos fortemente atraídos. Mas isso não é amor de verdade; é apenas a resposta natural do corpo à química cerebral, um fenômeno físico que ocorre quando conhecemos alguém que para nós é atraente. Preferimos chamar essa sensação de “gostar”.

Outra verdade é que essa reação empolgante não continua para sempre com a mesma pessoa, a menos que façamos uma escolha consciente de nos manter conectados a ela de maneira positiva e diária. A força poderosa que nos une no início se desgasta à medida que paramos de fazer todas as coisas maravilhosas que fazíamos no começo do relacionamento, e passamos a administrar as preocupações da vida cotidiana. Infelizmente, as pessoas sofreram uma lavagem cerebral que as faz acreditar que, quando os sentimentos românticos se dissolvem, elas deixam de amar.

O sentimento de apaixonar-se é belo, mas os relacionamentos são dinâmicos e estão sempre mudando. Portanto, não importa quanto a paixão pareça profunda, ela tem por base apenas uma emoção. Esse é um nível muito superficial de comprometimento, que acabará se esgotando. No entanto, com muito esforço, tempo, compromisso e vontade de continuar, é possível conservar ou até reacender a chama de um amor que pode ser pleno e estável ao longo da vida.

Construir um casamento de sucesso é como edificar uma casa. É necessário planejamento e trabalho dedicado. Apresentamos a seguir cinco passos essenciais para a construção de um relacionamento forte e saudável.

1. EDIFIQUE SEU CASAMENTO COM BASE NO AMOR VERDADEIRO

O amor verdadeiro requer a compreensão das necessidades do outro. Por isso, cada um deve estar disposto a praticar a negação do eu para o bem do relacionamento. Além disso, ele demanda muita energia e sacrifício, como já vimos, mas nos mantém determinados a criar o melhor casamento possível.

2. ACEITE AS FALHAS E IMPERFEIÇÕES DO OUTRO

No casamento, precisamos aprender a valorizar um ao outro e aceitar que não somos perfeitos. Estamos falando sobre ter um relacionamento repleto de graça. A graça é algo que você dá a alguém sem essa pessoa merecer. Assim, você distribui bondade, paciência, gentileza e muito mais, como um princípio de vida. Por quê? Porque, em muitos momentos, seu cônjuge precisará fazer o mesmo por você.

O mais extraordinário acerca da graça é que não se pode merecê-la nem comprá-la. Por ser aquele que dá a graça, você tem a oportunidade de oferecer amor e aceitação como presentes para seu cônjuge. No casamento, a graça cria uma atmosfera que vai além da culpa e da vergonha, preparando o caminho para o crescimento e a renovação do compromisso conjugal.

3. OUÇA O OUTRO

Muitas pesquisas sobre casamento sugerem que a maioria dos relacionamentos sofre crises por problemas de comunicação. Se os casais aprendessem a se comunicar melhor, haveria uma compreensão muito mais

desenvolvida entre ambos e uma base para uma relação mais forte e saudável.

Em qualquer relacionamento, a comunicação de qualidade é como água e luz solar para um gramado bonito. A boa capacidade de ouvir é como nutriente para o solo. Na maioria das relações, quando há uma reclamação, isso acontece porque algumas necessidades não são atendidas, ou seja, vozes não são ouvidas. Os casais que se comunicam bem entendem que ouvir ativamente é um ingrediente essencial para um relacionamento mais feliz.

Escuta ativa significa escutar com os ouvidos, os olhos e o coração. Isso transmite ao cônjuge a mensagem de que você está mais interessado em ouvir o que ele tem a dizer do que em se defender e expressar seu ponto de vista. Mais uma vez, a escuta ativa requer negação do eu, outro ingrediente essencial para que o casamento dure a vida inteira.

Quando marido e mulher percebem que são ouvidos e compreendidos, se aproximam mais um do outro e aprofundam a intimidade conjugal, fortalecendo o compromisso mútuo e as estruturas do relacionamento.

4. PERDOE COM FREQUÊNCIA

O Dicionário de Inglês Oxford (1989) traz as seguintes definições de perdão: (1) parar de sentir raiva de (alguém) por uma ofensa, um defeito ou um erro; (2) não sentir mais raiva nem desejar punir; (3) cancelar uma dívida.

O perdão abre caminho para a cura e a reconciliação em todos os relacionamentos. No casamento, é inevitável que

as duas partes acabem se magoando. Quando perdoamos, abrimos mão do direito que julgamos ter de punir ou retaliar pelo mal que nos foi feito. Quando deixamos de perdoar, a amargura e o ressentimento crescem no relacionamento. O perdão nos liberta desses sentimentos. Em essência, o perdão é mais benéfico para quem perdoa do que para quem é perdoado.

5. ABRACE MAIS

A maioria dos casais mal pode esperar para se casar e desfrutar a intimidade do matrimônio. Entretanto, quando as contas a pagar e as responsabilidades viram rotina diária, a empolgação vai por água abaixo. Acabamos nos esquecendo das coisas que fazíamos inicialmente. O abraço é uma forma fácil de reconexão diária. Quando nos abraçamos ou nos tocamos, ocorre a liberação do hormônio chamado ocitocina. Essa substância aumenta nosso vínculo com outra pessoa, diminui a pressão sanguínea e reduz o estresse. Logo, há muitos benefícios em um simples abraço. Por isso, incentivamos os casais a se abraçarem por um minuto toda manhã antes de se despedir e toda noite quando se reencontram.

CONCLUSÃO

O que diferencia os casamentos de sucesso daqueles que passam por diversas crises ou acabam em divórcio são as habilidades relacionais — saber como conservar o amor verdadeiro, administrar conflitos, praticar o perdão e a aceitação, manter o romantismo e melhorar a comunicação. A maioria dos casais não tem preparo adequado para isso, mas todos podem aprender! Nunca é tarde demais.

Se você está disposto a dar esses passos para construir ou refazer seu casamento, construirá um relacionamento capaz de enfrentar as tempestades da vida. Embora todos os casamentos passem por dificuldades em algum momento, não é necessário acabar com ele quando as provações vêm. Os casais que aprendem a trabalhar juntos, em equipe, durante os bons e maus momentos, veem seu casamento não só sobreviver, como também prosperar e, de fato, vivem “felizes para sempre”!



Leia também o artigo: “O que mais contribui para o fim do casamento?” Acesse: <http://adv.st/esperanca9>



Está pensando em se divorciar? Antes de tomar uma decisão, converse conosco pelo WhatsApp. Acesse: <http://adv.st/caaf>

¹ “Marriages and Divorces”, DivorceStatistics. Disponível em: <<http://divorcestatistics.org>>; e “Crude Divorce Rate”, Eurostat. Disponível em: <<http://ec.europa.eu/erostat/web/products-datasets/-/tps00013>>. Acesso em: 28 de março de 2018.

² “Brasil registra queda no número de casamentos e aumento de divórcios em 2016”. Disponível em: <<http://agenciabrasil.etc.com.br/geral/noticia/2017-11/brasil-registra-queda-no-numero-de-casamentos-e-aumento-de-divorcios-em-2016>>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

10

Existe *esperança*



Certa ocasião, conversávamos com um casal que estava unido havia 25 anos. A esposa nos descrevia as férias maravilhosas que haviam acabado de passar em Aruba. Ficou claro que ela estava empolgada com a oportunidade de compartilhar conosco o fato de que priorizavam tanto o casamento que haviam economizado para desfrutar tempo juntos em um belo lugar. Assim que a esposa mencionou o local para onde haviam ido, o marido se intrometeu, quase que incomodado: “Não, querida!”, disse ele, “nós fomos para Barbados, lembra?” A disposição alegre daquela amável senhora logo se transformou em tristeza.

Em outra oportunidade, estávamos conversando com uma família com três filhos adolescentes. O mais novo nos contava, orgulhoso, que havia aprendido a praticar esqui aquático em um acampamento de verão três anos antes. Era perceptível o quanto aquele rapaz gostava da atividade que estava descrevendo e que se sentia confiante em relação às habilidades que dominava, quando sua

mãe interrompeu: “Foi há dois anos, Mateus, não três!” A reação do jovem foi instantânea. Ele ficou emburrado, e a linguagem corporal confiante deu lugar a ombros caídos.

Compartilhamos essas histórias para deixar claro que nunca vimos casais ficarem mais felizes no relacionamento nem a conexão entre pais e filhos aumentar por causa da ajuda não solicitada de um membro da família corrigindo a história de outro.

Por mais bondoso que o marido tivesse tentado ser no primeiro episódio e ainda que a mãe da segunda história só quisesse ajudar, esses casos são ilustrações muito claras da tendência que muitos de nós temos de corrigir os outros em público, em especial aqueles que são mais próximos. Esses exemplos também revelam como essa prática é deselegante e potencialmente destrutiva para a qualidade de um relacionamento.

Nos dois casos, as correções foram desnecessárias. É claro que a esposa feliz não teve a intenção de nos enganar quanto às férias. Tanto Aruba quanto Barbados são belas ilhas, com praias maravilhosas. O adolescente queria apenas falar de sua habilidade no esqui aquático. Se havia aprendido dois ou três anos antes, com certeza isso não fazia diferença.

Por isso, observe os hábitos que você desenvolveu e costuma praticar diariamente em suas relações familiares. É verdade que os membros de sua família não são perfeitos. Assim como você, eles cometem muitos erros não intencionais ou se esquecem de detalhes precisos de uma história. Entretanto, sua maneira de lidar com o que estão dizendo pode melhorar ou prejudicar o relacionamento.

Se histórias imperfeitas não fazem mal a ninguém, suas correções constantes e intromissões podem transmitir a ideia de que não é seguro falar as coisas em sua presença.

Há alguns meses, aconselhamos uma mulher casada por 15 anos, mãe de dois filhos em idade escolar. Sua tristeza era motivada pelo fato de que o marido nunca tinha tempo para ela e as crianças. “Acho que meu marido não me ama mais”, disse. “Faz muito tempo que estou esperando que ele fique menos ocupado, mas nada mudou nos últimos dez anos. Estou cansada de esperar. Quero acabar com esse casamento infeliz”, confidenciou.

Certa vez, conversamos com uma mulher que nos contou: “Deus espera que eu permaneça casada com um viciado em drogas? É isso que meu marido é! Às vezes temo por minha vida e pela de nossos filhos, quando ele fica violento ou quando acaba com nosso dinheiro para sustentar o vício.”

Sentimos a dor profunda da jovem com quem conversamos há poucas semanas e que compartilhou o seguinte conosco: “Estamos casados há três anos, e meu marido já se esqueceu de como é ser romântico. Como posso lhe dizer para se esforçar mais e continuar o romantismo? Como posso incentivá-lo a isso?”

Embora as mulheres normalmente nos procurem mais do que os homens para conversar sobre seus relacionamentos, também pudemos sentir o fardo do marido com quem dialogamos há alguns meses. Ele nos contou: “É simplesmente impossível viver com minha esposa. Toda vez que conversamos sobre qualquer assunto importante, acabamos brigando, porque as coisas precisam ser

do jeito dela. Não importa qual seja a situação, o padrão é o mesmo. Sempre me sinto menosprezado quando converso com minha mulher, pois ela está sempre certa, e eu, errado. Por ser o homem do relacionamento, tenho a impressão de que Deus espera que eu seja o líder. Mas, com uma mulher como a minha, não creio ser possível cumprir o propósito divino para nosso casamento. Estou cansado e frustrado, sem saber mais o que fazer.”

Esses relatos nos relembram que o matrimônio e as relações familiares são as experiências mais desafiadoras que os seres humanos podem ter. Mas também esteja certo de que, no lar, vivemos as maiores alegrias de nossa vida.

É nossa esperança que, ao tomar decisões sobre sua vida familiar, você o faça com a confiança de que não está só na busca de paz e felicidade. Se você é casado, divorciado, viúvo, solteiro, jovem, de meia-idade ou idoso, sempre terá desafios em seus relacionamentos e também alegrias para experimentar quando se dispuser a fazer o outro feliz.

Apesar de ser difícil desenvolver e conservar vínculos familiares saudáveis, acreditamos que há esperança para toda família. E tem mais: a esperança não se encontra só ao ser proativo, parar, pensar e escolher a resposta correta nas interações com seus amados. A esperança não se encontra só na possibilidade de buscar a ajuda de conselheiros profissionais capazes de auxiliá-lo a adquirir uma perspectiva mais adequada e a habilidade para construir relacionamentos mais saudáveis. A esperança não se encontra só na lembrança de fazer depósitos na conta bancária emocional dos membros de sua família todos os dias. A esperança verdadeira está nas promessas de Deus para

ajudar você nas situações que parecem impossíveis, pois “Para o homem é impossível, mas para Deus não; todas as coisas são possíveis para Deus” (Marcos 10:27).

Ter Deus a seu lado é muito significativo. Busque-O em sua jornada, procure-O quando tiver que tomar decisões. Ele quer fazer parte da sua vida. Quer falar com você por meio de Sua Palavra e também da oração. A melhor escolha que se pode fazer no contexto da família é transformar Deus na principal coluna do casamento – o Conselheiro e Guia para você e seus filhos, uma fonte real de esperança quando tudo a seu redor parece sem solução.

Este é o convite que Ele lhe faz: “Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a Minha voz e abrir a porta, entrarei e cearei com ele, e ele Comigo” (Apocalipse 3:20). Você Lhe dará essa oportunidade?

Essa é nossa esperança para todos os relacionamentos familiares, inclusive o seu. Mais do que esperar isso, oramos para que você experimente essa realidade em sua vida!



Assista à série de palestras “Famílias Imperfeitas” em:
<http://adv.st/esperanca10>



Você sonha que sua família seja mais feliz, apesar de todas as dificuldades? Quer que Deus faça parte dela? Fale conosco pelo WhatsApp. Acesse: <http://adv.st/caaf>