CPAD

A Armadilha da Pornografia

Orientações para Pastores e Leigos acerca do Vício Sexual

Ralph H. Earle Jr. e
Mark R. Laaser

A Armadilha da Pornografia

A Armadilha da Pornografia

Orientações para Pastores e Leigos acerca do Vício Sexual

Ralph H. Earle Jr. e
Mark R. Laaser

Traduzido por Degmar Ribas

CPAD
Rio de Janeiro
1ª Edição
2008

Todos os direitos reservados. Copyright © 2008 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembleias de Deus. Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Título do original em inglês: *The Pornography Trap Beacon Hill Press of Kansas City, Kansas, Missouri, EUA*
Primeira edição em inglês: 2002
Tradução: Degmar Ribas

Preparação dos Originais: César Moisés
Revisão: Daniele Pereira
Adaptação de capa: André Silva
Progeto gráfico e Editoração: Oséas F. Maciel

CDD: 248 – Vida Cristã
ISBN: 978-85-263-0974-6
eISBN: 978-85-263-1177-0

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 1995, da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos lançamentos da CPAD, visite nosso site: http://www.cpad.com.br

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-701-7373

Casa Publicadora das Assembléias de Deus

Caixa Postal 331
20001-970, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

1ª edição: 2008

Sumário

Introdução

1. “Uma Coisa Curiosa Aconteceu no Caminho para o Seminário”
2. Vulnerabilidade Pastoral
3. Feridas
4. A Sexualidade Saudável
5. A Dimensão Física
6. A Dimensão Comportamental
7. A Dimensão Emocional
8. A Dimensão Relacional — Parte Um
9. A Dimensão Relacional — Parte Dois
10. A Cura Espiritual

Notas

Introdução

Peter cresceu em uma pequena cidade do Meio Oeste, nos anos 1950. Ele dedicou seu coração a Cristo em uma campanha de Billy Graham e quase imediatamente se sentiu chamado para o ministério. A atividade sexual foi quase sempre importante para Peter. Ele vinha se masturbando pelo menos uma vez ao dia, desde os seus 13 anos — tudo teve início quando ele encontrou uma revista só para adultos, de seu pai. Algumas vezes, ele se masturbava duas ou mais vezes ao dia, especialmente quando se sentia sozinho, ou quando seus pais estavam discutindo. A masturbação se tornou a sua válvula de escape da tensão, durante os seus anos do colegial.

Peter foi estudar em uma faculdade cristã, e apaixonou-se por Doris. Durante a faculdade, Peter e Doris trocavam carícias íntimas, embora jamais tivessem tido relação sexual. Eles estavam se guardando para o casamento. Peter continuou a se masturbar regularmente, e então descobriu filmes só para adultos na televisão e o sexo por telefone. Ninguém sabia que Peter tinha se envolvido nessas atividades.

Depois de se formar, Peter se casou com Doris e decidiu frequentar o seminário. Durante os primeiros meses de casamento, os dois tinham uma vida muito ocupada e feliz. Doris trabalhava como professora, e Peter frequentava o seminário e trabalhava meio expediente como pastor da mocidade da igreja. Algumas vezes, Doris pensou que Peter estivesse flertando com uma garota do colegial, mas chegou à conclusão de que provavelmente estava apenas imaginando coisas. No entanto, o seu maior temor foi confirmado quando Peter foi chamado ao escritório do pastor presidente — dois casais de pais tinham se queixado de que Peter havia beijado suas filhas.

Peter confessou ao seu chefe e à sua esposa que era culpado, realmente. Ele foi obrigado a sair do trabalho, mediante uma licença, e fazer pelo menos um trimestre de educação pastoral clínica, além de conseguir alguma terapia individual e aconselhamento matrimonial. Durante a sua terapia com Doris, Peter revelou o seu histórico de comportamento sexual inapropriado. Doris ficou chocada.

Infelizmente, esse tipo de história se repete por trás das portas fechadas de muitas casas de crentes e obreiros.

Muitos de nós estamos dolorosamente cientes de que uma epidemia enche nossas igrejas hoje. A pornografia é um vírus que afeta o coração e a alma da liderança cristã. Alguns de vocês conhecem outros colegas que estão afetados. Alguns de vocês estão infectados. Uma recente pesquisa de *Leadership Journal* indica que quase uma terça parte dos pastores luta contra a pornografia na internet.

A pornografia na internet é o nosso novo vizinho, mas é apenas um desafio para o pastor do século XXI. A internet tornou a pornografia mais acessível, financeiramente viável e aparentemente anônima. O horror de ser descoberto por um cônjuge ou secretário da igreja — ou, o que é mais prejudicial, por uma criança — é imenso.

Esse tipo de enredo é encenado regularmente na vida de clérigos cristãos por todo o mundo. Nenhuma denominação está isenta. É uma crise em todas as crenças! As histórias sobre obreiros tendo encontros sexuais com membros da igreja, e até mesmo pessoas de fora da igreja, crescem rapidamente. Isso não significa, necessariamente, que os números de encontros sexuais estejam crescendo. Decerto, a maior atenção dos meios de comunicação enfatizou esse problema, e muito mais vítimas estão contando suas histórias.

Com certeza, não se trata de um fenômeno novo. A Bíblia nos fala de Sansão visitando prostitutas e tendo um relacionamento com Dalila. Sansão é retratado na Bíblia como o homem mais forte do mundo. Mas a Bíblia nos mostra claramente quem tinha o controle quando a questão era proeza física.

Pastores que entregam as suas forças à pornografia podem compreender a fraqueza e a luxúria de Sansão — que o levou à perda do seu comprometimento espiritual, sua força, seus olhos e sua liberdade. Este livro contém algumas dessas histórias, que refletem os enredos que muitos pastores vivem na vida real. A maior parte dessas histórias da vida real continua oculta, provocando profundo temor e enorme culpa. Provavelmente a história contada com mais frequência sobre o poder destrutivo do pecado sexual é a história de Davi. Davi foi um rei popular cujo caso amoroso com Bate-Seba (2 Sm 11.1—12.25) acentuou o seu declínio. Tentando ocultar a sua leviandade sexual, Davi acabou mandando matar Urias, o marido de Bate-Seba.

Nós autores não lidamos com nenhum pastor que tenha recorrido ao assassinato para proteger um segredo. No entanto, muitas vezes o uso da

pornografia, combinada com a masturbação, conduz a uma aguda depressão e a tentações suicidas. Paulo, que viveu em uma época de flagrante imoralidade sexual, aconselha os leitores da Bíblia a se conservarem puros — especialmente os líderes da igreja.

A história da igreja está repleta de exemplos de líderes caídos. O pecado sexual acontece em todas as crenças, e por todos os séculos. Hoje em dia, muitas igrejas lutam com a repercussão do caso de um pastor cujas imprudências sexuais foram descobertas. Os relatos dos meios de comunicação continuarão a aumentar, enquanto mais histórias sobre pastores vêm a público. Em alguns estados americanos, é crime que o pastor tenha relações sexuais com alguma mulher que faça parte da igreja. O pêndulo oscilou, de códigos pouco éticos a respeito da conduta sexual para com os membros da igreja, a uma grande quantidade de informação escrita e sessões de treinamento sobre sexo no local de trabalho, para os obreiros. Os dois autores estão extremamente acostumados não somente a tratar pessoas em situação de necessidade, mas também a falar sobre políticas de prevenção com grupos em igrejas.

Neste livro, tentaremos responder a algumas perguntas básicas:

- Qual é a natureza dessa enorme crise e desse enorme desafio para a igreja?
- O que os pastores podem fazer para minimizar a sua vulnerabilidade nesta área?
- Quais são alguns dos fatores de risco para os obreiros e como podemos identificá-los?
- Como os pastores podem ter experiências sexuais que sejam saudáveis para si mesmos e para suas esposas?

O que a Bíblia tem a dizer a respeito da sexualidade? Em Romanos 12.2, Paulo nos diz que não devemos nos conformar com os caminhos do mundo, mas ser “transformados pela renovação do [nosso] entendimento”. Podemos nos identificar com qualquer pastor que ache difícil fazer isso. Daremos

sugestões específicas, que aprendemos pela nossa própria dor e pela dor das pessoas que tratamos. Mark Laaser escreve como um pastor que sofreu por ser viciado em sexo, e que, como resultado, perdeu o seu ministério em 1987.

Você pode ter as suas próprias histórias nesta área. Assim, em primeiro lugar, leia este livro como um exame de sua própria vida. Para muitos obreiros, isso pode ser o inverso do procedimento usual. Mateus 7.3 diz, sucintamente: "Por que reparas tu no argueiro que está no olho do teu irmão e não vês a trave que está no teu olho?"

À medida que você ler os capítulos seguintes, nós o encorajamos a prestar atenção a quaisquer interpretações que possam se aplicar à sua vida. Um exemplo é a história de um pastor que era viciado em trabalho, e não tinha equilíbrio na sua vida. George se formou no seminário há 15 anos. Ele amava o seu trabalho, e se sentia chamado por Deus. Durante os últimos anos, ele sentia um pouco de raiva de alguns membros da sua igreja. Ele não se sentia confortável para discutir seus sentimentos com ninguém. Havia muita tensão no seu casamento. A sua esposa acreditava que ele dava mais importância à igreja do que à família. Assim, ele descobriu que se conversasse com ela sobre a sua frustração, eles discutiriam sobre as suas prioridades.

George tinha uma personalidade carismática. Certa tarde, trabalhando em seu computador, ele esbarrou em uma página pornográfica da internet e decidiu explorá-la durante alguns minutos. Ele ficou chocado quando percebeu que tinha passado quase duas horas vendo pornografia pela internet. Ele acabou se masturbando, e depois se sentiu culpado e amedrontado. Caindo de joelhos, prometeu a Deus que jamais entraria em páginas pornográficas da internet outra vez. Na semana seguinte, quando preparava o sermão, ele fez a mesma coisa. Outra vez, orou por causa disso, e acreditou que Deus o tinha perdoado e que ele não repetiria o erro. Para seu desânimo, esse comportamento não apenas continuou, como progrediu e passou a ser um ritual diário. Um dos seus maiores temores se converteu em realidade quando, certa noite, a sua esposa acordou e foi até o seu escritório. Ela ficou horrorizada ao ver o computador mostrando dois adultos mantendo uma relação sexual. George ficou envergonhado por ver seu segredo revelado. Nada no seminário o tinha preparado para isso.

Nem George nem a sua esposa dormiram bem naquela noite — ambos se sentiram isolados e sozinhos. Nenhum deles sabia a quem recorrer para obter ajuda. Agora seu casamento estava em uma grande crise.

Paulo escreveu, em Romanos 12.1: "Rogo-vos, pois, irmãos [e irmãs],

pela compaixão de Deus, que apresenteis o vosso corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional". Que poderoso mandamento espiritual! Podemos interpretar esse texto como: "Apresente seus olhos a Deus para que tudo o que você vir na internet seja agradável a Ele". Essa declaração é para aqueles que têm necessidade e ouvidos para ouvir. Ela integra bem a mensagem bíblica com a crise atual na igreja. Como pastores, jamais devemos nos esquecer que somos vasos de barro e que, em nossa qualidade de finitos, somos vulneráveis a ser tanto a vítima quanto os perpetradores do pecado sexual.

Existe uma longa história de pastores que não têm uma elevada probabilidade de serem alcoólatras, mas que são suscetíveis à "droga do sexo". Muitas pessoas viciadas em sexo declararão que o sexo é o seu vício principal, ainda que também possam ser viciadas em álcool ou outra substância. Infelizmente, a história de Adão e Eva, da atração do fruto proibido, é uma dinâmica que a maioria dos pastores entende pessoalmente, e que é bastante clara para o pastor que descobre a pornografia.

O sexo virtual e o mundo inteiro das comunicações eletrônicas possibilitam um grande acesso de pastores à pornografia. Cada líder de igreja, ministro e educador religioso enfrenta desafios nessa área. Vamos examinar as áreas do estímulo sexual, da exploração sexual e de impulsos românticos saudáveis ou não. Também vamos propor opções para que os pastores lidem com essas coisas. A grande explosão tecnológica da internet trouxe o terror para muitos pastores.

A boa notícia é que a crise atual com a pornografia na internet está forçando muitos pastores a avaliar questões emocionais e espirituais mais profundas em suas vidas. Todas as formas de vício, sexual e outras, podem estar relacionadas a problemas com intimidade — intimidade com Deus e uns com os outros.

Ralph Earle foi um dos primeiros a descrever essa dinâmica como sendo "intimidade ligada" ou "intimidade desligada". Este livro descreverá o pecado sexual da pornografia, a "armadilha da pornografia", mas também examinará outras formas de pecados sexuais. Todo pecado pode ser progressivo, e o seu preço pode ser a morte. Não podemos deixar de enfatizar que ver pornografia, por mais que para alguns possa parecer inofensivo a princípio, é algo tremendamente ofensivo. E esta é uma situação que certamente piorará com o tempo, e poderá até mesmo levar a consequências mortais.

Nós vamos ver como alguns obreiros e clérigos se tornaram criminosos sexuais, na definição criminal desse termo. Vamos discutir como muitos pastores chegam ao ponto em que a pornografia se torna um problema. Vamos examinar questões familiares, culturais, matrimoniais, profissionais e de origem; instabilidade no modo de vida; e outros aspectos relevantes na natureza complexa da etiologia. Novas pesquisas estão ensinando o mundo sobre a arquitetura neurológica do sexo. Vamos examinar alguns dos dados mais recentes com relação a essa dinâmica.

Recentemente, ouvimos o Dr. H. B. London, da *Focus on the Family*, falar a pastores, citando numerosas passagens bíblicas que nos desafiam a "fugir" do pecado, sim, dos perigos deste mundo. Todos nós devemos fugir do pecado, mas aqueles que já estão presos na armadilha da pornografia terão que conhecer as rotas de fuga. A boa notícia é que a resposta realmente está na recuperação espiritual, e que há ferramentas disponíveis que podem fazer a diferença na vida e na família de um pastor. Grande parte deste livro se dedica a compreender a sexualidade saudável como sendo uma boa parte da resposta.

Se a pornografia é um desafio para você, sugerimos que leia os capítulos seguintes com atenção e oração. Nós somos pastores, assim, escrevemos a você como irmãos. Em alguns momentos, você precisará deixar o livro de lado e conversar com alguém. Oramos para que você tenha pessoas de confiança na sua vida, com quem possa conversar. Existe esperança. Nós oramos para que este livro seja uma bênção para sua vida.

"Uma Coisa Curiosa Aconteceu no Caminho para o Seminário"

Bob é um pastor bem-sucedido em uma grande denominação protestante. É casado e tem três filhos. Ele e sua esposa se conheceram na sua escola denominacional, e ambos vêm de famílias fortes na fé.

Desde os dias da faculdade, Bob luta com a pornografia e a masturbação. Ele esperava que o casamento removesse essa "luxúria". Ele ficou chocado, e desapontado, porque o sexo conjugal regular não o impediu de ver pornografia e de se masturbar. Periodicamente, ele se "arrependia" e tentava deixar de lado essas atividades, mas sempre retornava a elas.

Ao longo dos anos do seu ministério, Bob com frequência alugou filmes pornográficos. Recentemente, quando a igreja obteve acesso on-line, Bob ficou fascinado com a pornografia pela internet. Ele também ficou preocupado com a ideia de frequentar locais onde se fazem massagens sexuais.

Nas suas três primeiras igrejas, Bob se envolveu emocionalmente com diversas mulheres que eram membros dessas congregações. Na sua igreja atual, o relacionamento de Bob com a organista se tornou sexual. Bob está deprimido e tem dificuldade para desempenhar seus deveres de pastor. Ele não sabe com quem falar. E a sua esposa se pergunta o que pode estar acontecendo. Bob é um pastor que caiu na armadilha da pornografia, e começou a lutar com o vício do sexo. No seu vício, os problemas com a pornografia pioraram. Bob cometeu vários tipos de pecado sexual ou de comportamento sexual impróprio.

Quando manteve relação sexual com uma mulher que é membro da administração da igreja, Bob cometeu abuso sexual. Ele já havia chegado perigosamente perto de abusar sexualmente de membros da sua igreja. O caso de Bob começou com um problema pornográfico muito básico. Ele

exemplifica o que pode acontecer se o problema básico não for tratado desde cedo.

A história de Bob permite que definamos algumas distinções importantes entre estes três termos: “vício sexual”, “pecado sexual e comportamento sexual impróprio” e “abuso sexual”. Existe muita confusão na igreja sobre essas distinções. Alguns supõem, por exemplo, que todo pecado sexual acaba viciando.

Casos dramáticos de pastores envolvidos sexualmente com membros da igreja receberam muita atenção dos meios de comunicação. Embora a porcentagem de pastores que pecam sexualmente seja muito alta, o pecado sexual não implica automaticamente em vício sexual ou em comportamento sexual abusivo. Embora desejemos falar primeiro com aqueles que lutam com formas básicas de pecado sexual, como a pornografia, é importante conhecer a natureza mais ampla do pecado sexual.

Vício Sexual

O termo "vício sexual" entrou em uso nos anos 1970, quando eram observadas semelhanças de comportamento entre aqueles cuja atividade sexual repetitiva estava fora de controle e os alcoólatras. Programas similares ao "AA" (Alcoólatras Anônimos) foram criados para viciados em sexo e foram iniciados programas de tratamento em hospitais.

O vício sexual foi definido como um relacionamento patológico com qualquer forma de atividade sexual.[1] A partir de uma perspectiva cristã, patológico significa qualquer atividade sexual que não consista na expressão da intimidade espiritual e emocional entre um casal. Patológico também quer dizer que o sexo é um substituto para a intimidade, ou uma fuga dela.

Sendo um vício, o sexo patológico se torna completamente incontrolável. Um viciado sexual tem vontade de parar, mas não consegue. Os cristãos podem pensar que cessar o comportamento pecaminoso é uma questão de força de vontade. Mas a expressão sexual é a expressão da solidão e da ira do viciado. Parte dessa pessoa é rebelde, e sente-se no direito de ter as suas necessidades satisfeitas. Assim, uma pessoa viciada em sexo está em guerra consigo mesma. Uma parte do viciado deseja parar, e outra parte, não.

Com o tempo, a quantidade de atividade sexual piora progressivamente. Muitos viciados sexuais datam o início de seu vício na sua adolescência e até mesmo na infância.

A piora nem sempre significa que o viciado mergulhe em níveis de pecado cada vez mais profundos. Mas ele precisará realizar mais vezes o mesmo tipo de atividade, ou novos tipos de atividade, para obter o mesmo resultado ou "euforia". Esse fator está baseado na capacidade de ajuste do cérebro, e é frequentemente chamado de tolerância. O vício sexual é baseado em sentimentos de genuíno desejo sexual. "Desejo" é uma palavra mal interpretada. Muitos cristãos supõem que o desejo é inerentemente pecaminoso. O desejo, no entanto, pode ser compreendido como um sentimento de vontade. Para que qualquer substância ou comportamento provoque vício, deve envolver a química do cérebro. Sentimentos de prazer e excitação sexual envolvem essa química cerebral. Poderosas reações neuroquímicas estão envolvidas em partes muito básicas do cérebro que criam

intensos sentimentos de prazer. Se Deus não tivesse nos formado dessa maneira, nós não procriaríamos. Isso é parte natural do desígnio de Deus.

O cérebro pode se acostumar a qualquer nível de reação neuroquímica. Com o tempo, ele precisa aumentar esse nível para alcançar o mesmo prazer.

Como acontece com muitos vícios, os sentimentos sexuais podem ser usados para fugir de emoções dolorosas. Se a atividade sexual é nova, excitante ou perigosa para a pessoa, a adrenalina que ela traz pode elevar o estado de espírito do viciado. Se os sentimentos dizem respeito a romance, carinhos, ser abraçado e à experiência orgásmica do sexo, poderosos narcóticos no cérebro podem ter um efeito relaxante. Se os sentimentos são de depressão, o estado de espírito do viciado melhora. Se são de ansiedade ou tensão, a pessoa pode ter a intensidade do seu estado de espírito diminuída.

O vício sexual normalmente leva a consequências negativas. Para os pastores, as consequências quase sempre são óbvias. Eles podem perder os cargos que ocupam e até mesmo suas carreiras. Os viciados podem gastar imensas somas de dinheiro. Conhecemos pastores que gastaram centenas de milhares de dólares em atividade sexual. Um pastor, por exemplo, gastou 75 mil dólares na internet em apenas um mês. Casamentos são destruídos. As consequências sociais e legais podem ser graves. Os pastores são presos por motivos que vão desde solicitar prostituição até abuso sexual. Em alguns estados americanos, é crime que o pastor tenha relações sexuais com uma mulher que seja membro da igreja onde ele serve a Deus. Os pastores também podem ser processados em ações civis por perdas e danos, quando têm relações sexuais com membros da congregação. Nós conhecemos um pastor que foi preso por roubar bancos para pagar pela prostituição. E as consequências físicas podem ser mortais. A incidência de doenças sexualmente transmissíveis e até mesmo AIDS é enorme.

O Dr. Patrick Carnes diz que os viciados sexuais são indivíduos que têm uma vida baseada na vergonha, que não acreditam que alguém realmente os conheça ou goste deles, ou que alguém possa vir a satisfazer as suas necessidades. O sexo se torna a sua necessidade mais importante. Para os viciados, a atividade sexual, seja uma fantasia seja um encontro real, simboliza amor e carinho. O Dr. Carnes também disse que os viciados em sexo são muito dependentes, embora possam agir de maneira poderosa.[2]

A vergonha e as crenças interiores de viciados sexuais levam a um ciclo de vício que contém quatro estágios.[3] O primeiro estágio é envolver-se na fantasia, ou a imagem mental de um resultado desejado. Podemos ter vários

tipos de fantasias, incluindo atléticas, financeiras, sociais, acadêmicas e profissionais. As fantasias sexuais e românticas são o que poderíamos considerar como situações ideais, tanto na vida sexual como nos relacionamentos. Fantasias não são anormais. No entanto, tornam-se um problema quando ficamos absortos nelas. Fantasias sexuais ou de relacionamento normalmente envolvem imagens da pessoa ideal com quem se deseja estar. Isso pode incluir a sua aparência, o seu comportamento, o lugar onde acontecem essas atividades, e o que acontece, sexual ou romanticamente.

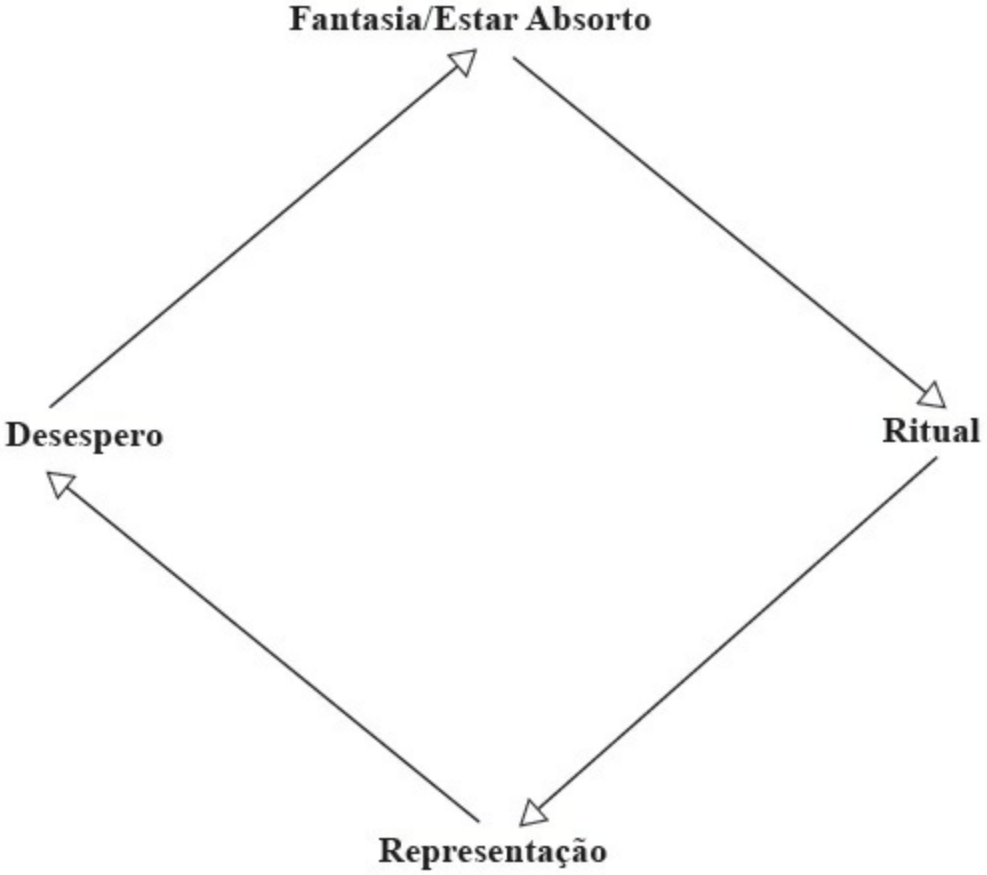


FIGURA 1

As fantasias podem, por si só, elevar ou abaixar estados de espírito. Quando pensamos em situações novas ou excitantes, talvez até mesmo situações perigosas, nosso estado de espírito é elevado. Quando pensamos em situações de calor ou carinho, nosso estado de espírito pode ser acalmado. As fantasias contêm anseios emocionais e espirituais. Nós ansiamos por carinho, afirmação e toque.

Às vezes, ansiamos pelo controle sobre a dor passada. Às vezes, ansiamos por expressar ira por causa das nossas feridas mais profundas. As fantasias têm o potencial, em nossas mentes, para solucionar essa dor?

Jesus disse, em Mateus 5.28, que mesmo quando olhamos para outra pessoa com cobiça, cometemos adultério. De acordo com as Escrituras, as fantasias são adúlteras, se imaginarmos algum relacionamento sexual ou romântico fora do casamento.

As fantasias levam ao próximo estágio — ritual. Os rituais são preparativos que uma pessoa faz para ser sexual de uma maneira direta. Esses preparativos podem ser mentais e práticos.

Pornografia, masturbação e até mesmo prostituição parecem inofensivas à primeira vista.

Os preparativos de uma pessoa viciada podem incluir a justificativa de seus atos. Os ministros têm a tendência de ter maneiras muito interessantes de justificar seus comportamentos. Uma das suas justificativas mais comuns é a desculpa de "mártir", em que eles dizem: "Eu sou um pastor que trabalha muito. Cuido de todas as outras pessoas. Ninguém cuida de mim. Eu sou mal pago. Mereço ter algumas de minhas necessidades satisfeitas".

Um ministro pode chegar a conquistar a piedade dos outros, que se tornam dispostos a fazer qualquer coisa por ele. Uma forma para essa desculpa pode ser: "Minha esposa não me entende, não cuida de mim, não satisfaz as minhas necessidades. O que eu vou fazer?" Ministros que usam essa desculpa podem ter um sentimento deturpado de "se eu fizer um bem suficiente para Deus e para os outros, Deus não se importará se eu satisfizer minhas necessidades".

Outra argumentação é: "Ninguém está se prejudicando". Esses pastores pensam que, se ninguém souber o que está acontecendo, ninguém será prejudicado. Pornografia, masturbação e até mesmo prostituição parecem inofensivas à primeira vista. Os resultados mentais e espirituais nunca são considerados por muito tempo. Temos ministros que chegaram a pensar que os seus casos não estavam prejudicando ninguém. Se algum cônjuge em necessidade os procurar pedindo ajuda para um casamento difícil, esses pastores até acreditam que estão sendo atenciosos e que estão sendo capazes de cuidar do rebanho que lhes foi confiado.

Outra desculpa comum é uma forma da abordagem de mártir. Esses pastores pensam que o mundo é tão sexual em sua natureza, e que eles estão sob tal ataque de más influências, que é impossível resistir. Eles podem até mesmo pregar contra os males da nossa cultura. Nós sempre suspeitamos um pouco de pastores que são muito eloquentes e que se mostram irados com os males pecaminosos do mundo. É como se estivessem pregando a si mesmos. É também como se eles estivessem desesperadamente esperando que Deus removesse toda a tentação sexual do mundo, para que eles não tenham que lutar.

Quando um pastor encena esse ritual com mulheres que são membros da igreja, ou com outras pessoas, essa desculpa chega ao ponto de culpar a outra pessoa, por ser muito agressiva. Os viciados sexuais e os pecadores sexuais são bons para culpar os outros pelos seus atos.

Quando um pastor justifica o pecado sexual, ele dá os passos para agir (o terceiro estágio). Podem ser passos muito simples. Essa pessoa dispara fantasias sexuais, justifica seus atos e então, na sua privacidade, vê pornografia e talvez até se masturbe.

Os passos podem ser mais aprimorados. O pastor está fazendo visitas pastorais e pára em um caixa eletrônico de um banco. O hospital que ele está visitando está próximo de uma parte da cidade onde se fazem massagens sexuais. Uma vez que o tempo é seu, e ele está fazendo a obra de visitação de Deus, ninguém desconfiará se ele chegar tarde em casa. Ele vai à massagista.

Os rituais que os levam a ter casos podem ser muito longos. O pastor conhece uma pessoa na igreja e sente-se atraído. Durante meses, eles desenvolvem uma amizade, talvez até mesmo por causa das atividades da igreja. Então começam a almoçar juntos, conversar como amigos e compartilhar detalhes íntimos de suas vidas. No final, percebem que são "almas gêmeas". O que devem fazer dois apaixonados, unidos pelas estrelas, senão consumar esse relacionamento? Você pode detectar um elemento de ira em sua pergunta: "Por que Deus não permitiu que nós nos conhecêssemos antes?"

Uma vez que há rituais longos e curtos, muitos pastores que lutam com esse tipo de situação pecaminosa têm mais de um problema acontecendo ao mesmo tempo. Eles podem ter fantasias e pensamentos, um ritual de pornografia e diversos casos em andamento com diferentes pessoas. Às vezes, podem "permutar" rituais, para que os possam realizar. São pensamentos como "não quero, realmente, ter um caso; por isso, hoje vou me masturbar para

controlar as minhas tentações, evitando ter o caso".

Esse tipo de pensamento realmente leva a pessoa a acreditar que "somente" masturbar-se é uma vitória moral completa, pelo fato de um pecado mais grave ser evitado. Alguns chegam a pensar que a masturbação, em um caso como este, não seja pecado. Mas é. Porém, pior ainda, é necessário avaliar se ela envolve ou não atos compulsivos ou obsessivos que tenham um efeito negativo na sexualidade ou na espiritualidade saudável de uma pessoa.

Às vezes, somente a excitação do ritual já é uma forma de realizá-lo, e pode elevar ou abaixar o estado de espírito. Esses rituais podem exigir uma grande quantidade de tempo e energia, assim como pensamento criativo e manipulações. O estágio da realização pode envolver qualquer tipo de comportamento sexual que leve à expressão sexual direta.

Muitos ministros medicam a sua dor com uma dedicação excessiva à obra de Deus.

A realização sempre produz o quarto estágio — desespero. A excitação acabou, a emoção passou e a consciência assume o controle. O Dr. Carnes descobriu que 71— dos viciados chegaram a considerar o suicídio neste estágio.[4]

Neste estágio, mais promessas são feitas, mais orações são pronunciadas e às vezes algumas medidas desesperadas são tomadas para evitar nova realização. Alguns viciados em sexo se ferem neste estágio, como o viciado em pornografia que arrancou os dois olhos porque Jesus disse: "Se o teu olho te escandalizar, lança-o fora" (Mc 9.47).

Às vezes, os viciados se voltarão para outras substâncias ou comportamentos para medicar o sentimento de desespero. Muitos viciados em sexo sofrem de outros vícios, como o alcoolismo.[5] Muitos ministros medicam a sua dor com uma dedicação excessiva à obra de Deus. Eles podem receber muito reconhecimento por serem tão "fiéis" e por trabalhar tanto.

Os viciados em sexo acabarão retornando às fantasias, a fim de medicar a sua solidão. Este é o ponto onde o ciclo se iniciou. O ciclo se move em espiral, e normalmente fica mais destrutivo com o passar do tempo.

Nesta seção, nós apenas tocamos a superfície do vício sexual. Por favor,

saiba que o que temos a dizer sobre a resposta ao problema geral do pecado e tentação sexuais é a solução para o vício sexual. Existe esperança. Nós conhecemos centenas de homens e mulheres que voltaram a ter vidas sóbrias e leais.

Pecado Sexual e Comportamento Sexual Impróprio

Enquanto muitos ministros e obreiros são viciados em sexo, um número ainda maior deles peca sexualmente e tem comportamento sexual impróprio.[6] Os termos "pecado sexual" e "comportamento sexual impróprio" podem se referir ao mesmo comportamento. Os cristãos podem chamar de pecado algo a que o mundo secular poderá chamar de comportamento impróprio. Às vezes, aquilo que a comunidade cristã considera imoral o mundo secular não considera.

Muitos pastores lutam com fantasias destrutivas, masturbação, pornografia ou prostituição. Outros podem se envolver com aquilo a que a profissão médica normalmente se refere como comportamentos *parafílicos*, muitos dos quais podem se tornar bastante perversos e extremos, e podem incluir exibicionismo, *voyeurismo*, *fratteurismo* (toque não consentido com o propósito de êxtase sexual), bestialidade, telefonemas obscenos e comportamento sadomasoquista. Esses comportamentos sexuais não indicam necessariamente vício, a menos que sejam repetitivos ou estejam fora de controle.

Abuso Sexual

A expressão “abuso sexual” pressupõe que a pessoa usa alguma forma de controle para ter relações sexuais com outra pessoa que é vulnerável àquele controle.

O poder pode assumir muitas formas. Se a pessoa usa poder físico, acontece o estupro. O que menos se compreende e aceita é o uso de poder emocional ou espiritual. Alguns entendem que se em algum momento um pastor desejar sexo com uma pessoa que esteja sujeita à sua influência como pastor, esta passa a ser uma questão de “estupro de autoridade”. Isso significa que a confiança de uma mulher que faz parte da igreja foi violada e o dano está feito. Esse tipo de abuso sexual tem efeitos espirituais, de modo que também é um abuso espiritual.

Como já dissemos, alguns estados americanos consideram um crime quando o pastor tem relações sexuais com uma pessoa adulta que faz parte da igreja. Isso gera confusão porque, aparentemente, alguns relacionamentos podem parecer consentidos. A lei agora pressupõe que, para o membro da igreja, nunca é consentido, por causa do poder da função do pastor.

Muitos estudos foram feitos para descrever o perfil de terapeutas que abusam de seus pacientes. Mas não existe o mesmo trabalho sendo feito para descrever pastores que abusam de mulheres que são membros da igreja.

Uma vez que as funções do pastor e do terapeuta têm muitas similaridades, vamos examinar algumas dessas teorias e ver o que elas oferecem que possa ser relevante para os pastores.

Lembre-se, este problema de abuso de poder envolve apenas uma parte daqueles pastores que pecam sexualmente. Mas esse tipo de problema recebe muita atenção pública e é um grande problema na igreja.

John Gonsiorek, que diagnosticou centenas de terapeutas e clérigos que cometeram pecados sexuais, descreve nove categorias de criminosos sexuais:

1. *O criminoso ingênuo* ignora a ética e está despreparado para lidar com as diferenças de poder em situações de tratamento.

2. O profissional *normal* ou ligeiramente *neurótico* pode desenvolver um

relacionamento romântico gradual com uma pessoa vulnerável, durante um período estressante da sua vida.

3. O profissional *gravemente neurótico* ou *isolado socialmente* exibe, em longo prazo, características de personalidade, como depressão, inadequação, baixa auto-estima, e isolamento social. Esta pessoa pode demonstrar um padrão repetitivo de crimes e irá se punir, em vez de mudar o seu comportamento. Essa pessoa não respeita limites.

4. Profissionais com *distúrbios impulsivos de personalidade* praticam uma variedade de comportamentos inapropriados, incluindo até mesmo atos criminosos e comportamento sem moderação, mas não são ardilosos e não planejam seus atos.

5. As personalidades *sociopatas* ou *narcisistas* são mais deliberadas, ardilosas e manipuladoras. Elas se dispõem a praticar o crime de maneira mais intencional.

6. Os *psicóticos* demonstram pensamento delirante.

7. Os *criminosos sexuais "clássicos"* praticam o crime de maneira crônica e repetitiva. Entre eles se incluem os pedófilos ou outros tipos de criminosos sexuais, e podem ser impulsivos e narcisistas.

8. Os *incapacitados do ponto de vista médico* apresentam problemas de oscilações de humor, especialmente doença bipolar (maníacos-depressivos), e têm uma falta decisiva de discernimento moral.

9. Indivíduos *masoquistas, auto-destrutivos,* sentem conflitos internos sobre o estabelecimento de limites. Gradualmente, eles cedem cada vez mais a pessoas exigentes e necessitadas ou vulneráveis.[7]

Essas categorias nos ajudam a compreender academicamente os criminosos sexuais. Nenhum pastor se encaixa adequadamente em nenhuma dessas categorias. Nós percebemos que raramente se encontram pastores nas quatro últimas categorias (6 a 9). Aqueles que se preparam para o ministério normalmente não conseguem passar dos procedimentos de seleção, se exibirem as patologias dessas categorias. Glen Gabbard, da Clínica Menninger, em Topeka, Kansas, descreve quatro tipos principais de profissionais transgressores (ou criminosos): (1) distúrbios psicóticos; (2) psicopatia predatória e parafilia; (3) paixão; e (4) rendição masoquista.

Os dois tipos mais comuns de transgressores entre os ministros evangélicos se encontram nos números 2 e 3. Gabbard lista subcategorias da paixão, como estas: representação inconsciente de anseios incestuosos; desejo

de cuidados maternos; representação de fantasias de resgate; considerar os clientes como uma versão idealizada do indivíduo; confusão das necessidades do terapeuta com as do cliente; fantasias de que o amor cura; repressão da ira, com a distorção persistente por parte do cliente dos esforços terapeutas; ira com uma autoridade; defesa maníaca contra as lamentações quando termina o aconselhamento; fantasia de exceção (desta vez eu consigo escapar!); insegurança sobre a identidade pessoal masculina; o cliente é visto como um objeto transformacional; acomodação da terapeuta do sexo feminino ao cliente "bruto" do sexo masculino; conflitos com respeito à orientação sexual.[8]

Marie Fortune, que se especializou na área de abuso por parte do clero, concorda com o conceito de um espectro de clérigos infratores. Ela o considera como uma sequência contínua de "itinerantes" a "predadores sexuais". Os itinerantes são bastante ingênuos e rompem limites, talvez por serem ignorantes sobre os danos que causaram. Os predadores são sociopatas e não têm consciência.[9]

Ela também relaciona características de todos os infratores e "abusadores" sexuais no ministério, que aparecem em algum ponto da sequência: controle; dominação; auto-consciência limitada; consciência, limitada ou não, de questões de limites; falta de noção dos danos causados pelo seu próprio comportamento; falta de discernimento; controle de impulsos limitado; compreensão limitada das consequências de seus atos; frequentemente carismático, sensível, talentoso, inspirador e eficaz no ministério; consciência, limitada ou não, de seu próprio poder; falta de reconhecimento de seus próprios sentimentos sexuais; confusão entre sexo e afeto.

Com base no trabalho de Schoener e Gonsiorek, o Dr. Richard Irons formulou uma categorização de arquétipos de pecadores sexuais. Com respeito ao clero, ele descreve as seguintes categorias:

1. O Príncipe Ingênuo. Este membro do clero, via de regra, é psicologicamente saudável, mas não é treinado o bastante para perceber os limites. Pode ser novo no ministério, e sentir-se invulnerável ao poder da posição que ocupa. Dadas as circunstâncias adequadas e o nível de estresse, essa pessoa pode se envolver sexual e romanticamente de uma maneira ingênua.

2. O Guerreiro Ferido. A igreja se torna a identidade profissional desse tipo de pessoa. Esse pastor normalmente mergulha em um ministério atarefado, e negligencia as atenções consigo mesmo. Servir os outros é a fonte principal

de sua auto-estima. A vergonha é a questão central para essa pessoa; assim, ela recebe valorização do exterior, incluindo o que é sexual. Feridas reprimidas do passado alimentam os conflitos atuais. Esse pastor se torna cada vez mais isolado, e pode haver vícios presentes.

3. O Mártir Egoísta. O membro do clero nesta categoria normalmente está na metade ou no final da sua carreira. Essa pessoa devotou a sua vida para servir à igreja, sacrificando crescimento pessoal e família. Apesar das necessidades desse pastor de ser "o doador supremo" na igreja, aquele que tem a responsabilidade de cuidar de todos, esse tipo acaba se ressentindo das exigências da congregação. Ele se sente pouco valorizado e abandonado. Raiva e mágoa levam essa pessoa a sentimentos meritórios, que, por sua vez, levam-na a cruzar os limites sexuais, chegando a ter um comportamento inapropriado.

Um mártir que sofre há muito tempo pode se tornar narcisista e começar a crer que tem um ministério adequadamente criado por Deus. Essa pessoa crê que ninguém mais a compreende de maneira plena. Uma pessoa como essa sente ansiedade significativa, com a possibilidade de uma variedade de vícios, inclusive o sexual. Ela pode se tornar obsessiva-compulsiva, narcisista, dependente ou histérica.

4. O Falso Amante. Uma pessoa desta categoria exibe intensidade e muito dramatismo. Ela adora correr riscos, incluindo a emoção de seduzir outra pessoa. Pode ser charmoso, criativo e energético, e frequentemente cria a impressão de que é o melhor ministro para servir a congregação. O falso amante pode manter uma série de amantes. Pode passar por divórcios, mudanças de emprego e outras hesitações sociais, legais e vocacionais.

5. O Rei Sombrio. Esse clérigo é bem descrito como charmoso e carismático, explorando seu poder para ganhos pessoais. Precisa ter controle, e normalmente encontra um adulto vulnerável para envolvimento sexual. É comum esse tipo ter seguidores devotos que permanecem leais, apesar de expostos ao comportamento sexual inadequado. Um rei sombrio fará todo o possível para se defender, e pode fazer isso de maneira convincente. É um tipo raro, e normalmente é o que encontramos nas representações dos meios de comunicação.

6. O Coringa. Esta pessoa tem uma grande perturbação mental. O coringa pode procurar controlar a sua doença com atividade sexual, mas não segundo um padrão ou ritual. Pode parecer religioso e pode ter uma espiritualidade genuína.[10]

As teorias de avaliação são normalmente baseadas em um entendimento dos transgressores do sexo masculino, que correspondem à maioria. E as transgressões de mulheres não são consideradas tão negativamente pelos homens. As mulheres em todas as denominações podem assumir posições de poder e autoridade, mesmo que não sejam completamente ordenadas. Vivemos em um ambiente cultural em que as mulheres são ensinadas a ser mais agressivas sexualmente. Descobrimos que as mulheres em posições de poder em qualquer igreja podem ser vulneráveis ao abuso sexual dos membros da igreja, mas em menor quantidade que os homens.

É bastante raro ver uma pessoa na extremidade do espectro ("o rei sombrio", pessoa com distúrbio sociopata). É muito mais comum ver transgressores que são ingênuos, jovens, sem instrução ou inexperientes. É muito mais comum encontrar transgressores na faixa central do espectro, com vários fatores emocionais e de personalidade.

Nós investigamos esse detalhe sobre o pecado sexual, o vício, e o abuso porque as distinções são importantes. A avaliação apropriada daquilo com que estamos lidando nos ajudará a sabermos o que devemos fazer. Todos nós, nas igrejas, devemos alcançar novos níveis de compreensão sobre esses comportamentos.

A Bíblia contém histórias de pecado e abuso sexuais. Estes têm sido os desafios desde o início dos tempos. Paulo frequentemente usa a imoralidade sexual como uma indicação de rebelião contra Deus.

Nos dois capítulos seguintes, vamos examinar o que torna os pastores e outras pessoas vulneráveis ao pecado sexual, ao comportamento inapropriado, ao vício e até mesmo ao abuso sexual.

2

Vulnerabilidade Pastoral

A maioria de nós cresceu em famílias. Nesses sistemas familiares, nós estamos todos conectados e influenciamos, uns aos outros, quer nos demos conta disso, quer não.

Poucos de nós somos objetivos quanto às nossas famílias. Os terapeutas frequentemente ouvem aqueles que os procuram para aconselhamento dizerem: "Eu tive uma infância perfeita". Todas as famílias podem fazer coisas boas. Mas todas as famílias também podem cometer alguns erros. Infelizmente, a negação e a racionalização ou a argumentação estão presentes até mesmo para a maior parte dos pastores, quando falam sobre as qualidades e as fraquezas das famílias de onde eles vêm. Como qualquer outra pessoa, os pastores podem trazer para as suas carreiras os fatores da infância. Esses fatores podem se tornar as sementes do pecado sexual. Infelizmente, essas sementes na vida dos pastores podem encontrar abundância de água e fertilizante!

A combinação do nascimento, trauma familiar de infância e desafios pastorais pode causar uma vulnerabilidade gigantesca no vaso de barro — o pastor. Todos nós somos suscetíveis a esse problema. Frequentemente, o pastor que está mais seguro de que jamais irá transgredir a vontade de Deus descobre que esse pensamento é uma armadilha sedutora.

Compreender e lidar com nossos sistemas familiares nos ajuda a esclarecer nossas identidades. Nossas famílias nos dão as formas básicas pelas quais nos tornamos parte de uma sociedade e aprendemos a interagir. Quando examinamos nossas famílias, vemos os valores familiares, as pressuposições e os estereótipos dos quais nos originamos.

Um exame da nossa linhagem, ou do legado da nossa herança familiar, tem precedentes bíblicos. Por exemplo, pense como era importante o conceito de receber uma "bênção" do pai no Antigo Testamento (veja Gn 27, Hb 11.20).

Pode ser útil para você esboçar um diagrama, que muitos terapeutas chamam de genograma, da sua família. Para traçar esse "mapa familiar", serão necessários alguns símbolos. Você poderá usar símbolos de sua escolha, mas os seguintes se tornaram universais entre conselheiros e terapeutas. Você perceberá que os quadrados simbolizam os homens, e os círculos indicam as mulheres. As linhas horizontais representam os casamentos, e as linhas verticais representam os filhos. Uma linha horizontal cortada por duas barras significa que ali houve um divórcio. Você pode retroceder a quantas e tantas gerações tiver espaço e memória para representar. Esta é uma maneira simples de "enxergar" o seu sistema familiar.



Os homens são sempre representados por um quadrado.



As mulheres são simbolizadas por um círculo.

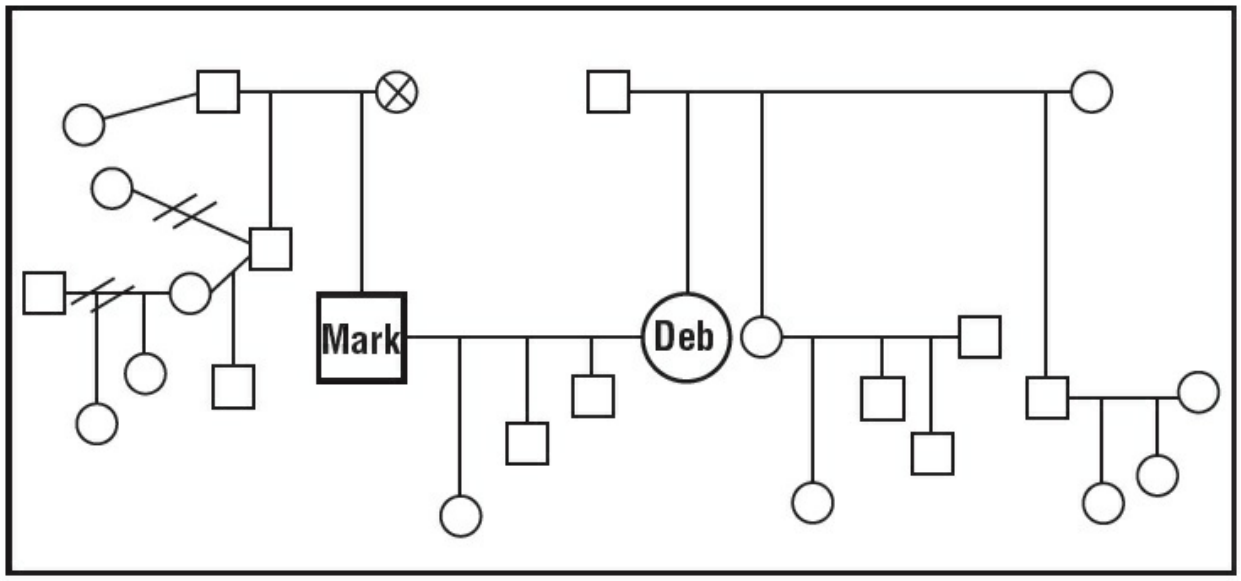
As linhas horizontais representam casamentos.

Uma linha horizontal cortada por duas barras significa que ali houve um divórcio.

As linhas verticais representam os filhos. Se quiser ser preciso, você pode representar a idade com o comprimento da linha. Quanto maior a linha, mais velho o filho.



Um X dentro de um quadrado ou círculo significa que a pessoa morreu.



Como exemplo, desenhei o mapa da minha família. Os símbolos no canto superior esquerdo representam meu pai e minha mãe. Minha mãe morreu. Meu pai se casou de novo. Meu irmão mais jovem é representado pela linha vertical mais curta, que desce da linha horizontal que conecta meus pais. Pelo diagrama, você pode ver que meu irmão se divorciou uma vez. A sua segunda esposa também era divorciada, e tinha duas filhas de seu primeiro casamento. Meu irmão e sua segunda esposa também tiveram um filho em seu casamento. Meu irmão morreu.

Os pais de Deb (minha esposa), são representados pelos símbolos no canto superior direito. Deb tem uma irmã gêmea e um irmão mais velho. Você perceberá que eles são casados e têm filhos.

No meio do diagrama, você verá que Deb e eu temos três filhos: Sarah, nossa filha mais velha; Jonathan, nosso filho do meio; e Benjamin, nosso caçula.

Há diversas maneiras de compreender a dinâmica familiar. Vamos relacionar cinco delas:

1. Limites. Cada sistema deve ser seguro. Os limites definem determinados comportamentos que são saudáveis, e outros que não o são. Uma família segura não permite comportamentos nocivos na família, e encoraja os saudáveis. Quando acontecem coisas prejudiciais, os limites são frouxos

demais. Quando coisas boas não acontecem, os limites são rígidos demais. Os limites devem ser como uma cerca, com alguma flexibilidade. Boas coisas entram, e coisas prejudiciais são mantidas do lado de fora. Quando os limites são frouxos demais, reina o caos.

As pessoas das famílias em que os limites são frouxos ansiarão por mais estrutura em suas vidas. Nas famílias em que os limites são rígidos, os filhos anseiam por liberdade. É por isso que algumas pessoas que crescem em "lares cristãos rígidos" são mais vulneráveis aos vícios, incluindo o vício sexual.[1]

2. Comunicação. As famílias devem moldar a maneira como falar honestamente sobre os sentimentos. Algumas famílias não falam, e não aceitam que existam emoções mais profundas. Os cristãos podem ser culpados disso, porque podem pressupor que emoções "negativas" como ira, tristeza ou medo indicam falta de fé. Também podemos pressupor que os adultos não choram.

3. Responsabilidade. As pessoas maduras aceitam e confessam seus erros e suas deficiências. As pessoas imaturas procuram negar seus problemas, minimizar seus erros e culpar os outros. O modelo eficaz em uma família envolve a admissão dos problemas, dizendo: "Sinto muito" e tentando compensar o prejuízo causado.

4. Papéis. Muitos terapeutas familiares definem papéis que os membros da família interpretam. As famílias têm heróis e bodes expiatórios, pessoas que fazem todo o trabalho (fazedores), pessoas que fazem piadas quando a tensão aumenta (mascotes), artistas, santos, pessoas que criam desculpas para os outros (intermediários) e membros que se "perdem" por parecerem tão independentes que não precisam de ajuda. Muitos de nós interpretamos vários papéis.

Uma lista típica dos clérigos seria a de herói, santo, e filho perdido. Nestes papéis, eles jamais têm problemas. Em muitas famílias da igreja, vemos que o pastor e os membros continuam a interpretar os papéis que aprenderam quando crianças.

5. Estratégias de Abordagem. Todas as famílias têm tensões e exibem maneiras de abordá-las ou lidar com elas. O álcool, os esportes, excessivas atividades religiosas, o fumo e a cafeína são algumas maneiras usadas pelas famílias. Na verdade, os membros da família podem ser muito solitários, e procuraram "medicar" esse sentimento. As substâncias ou os comportamentos

usados para lidar com esses sentimentos podem gerar vícios.

Todos nós, como pais e/ou avós, desejamos que apenas as melhores qualidades de nossas famílias sejam transmitidas às futuras gerações. Decerto, as questões sexuais constituem um aspecto fundamental da vida nas famílias. Infelizmente, tanto nas famílias leigas quanto nas de líderes cristãos, a sexualidade com frequência não é discutida — nem bem, nem mal. O toque pela proximidade física e a troca de afetos são os principais canais pelos quais os membros da família se relacionam, uns com os outros, e estabelecem a base para a sexualidade saudável. Cada família precisa transmitir informação sobre os papéis e os limites sexuais saudáveis. Os membros da família sexualmente saudável respeitosamente apreciam as funções do corpo e o toque saudável. Uma família cristã saudável discute questões sexuais abertamente, informando sobre o sexo em uma linguagem que é apropriada, reflete moral e atitude, e ajuda a tomada de decisão e a solução de problemas relativos a questões sexuais.[2]

Infelizmente, tanto nas famílias leigas quanto nas de líderes cristãos, a sexualidade com freqüência não é discutida — nem bem, nem mal.

A ignorância sexual não é uma bênção. A informação saudável deve ser transmitida. Conversar sobre sexo não é uma coisa fácil. Na nossa cultura, a fusão de duas pessoas no casamento transforma o mundo íntimo de suas duas famílias em uma nova família. Essa transição nem sempre é suave. Em grande parte do tempo, não examinamos o resultado de nossas experiências no início da vida até que acontece alguma coisa traumática. As pessoas na igreja trazem a sua "bagagem" sobre o sexo e outras questões a seus cônjuges.

A dinâmica familiar pode oferecer desafios para todos, inclusive os pastores. Os vícios (trabalho, sexo, comida, jogo, religião e álcool), a violência familiar, a crueldade emocional, o incesto, os maus tratos às crianças e os casamentos imperfeitos são alguns dos desafios que as famílias de líderes cristãos enfrentam. Vamos examinar algumas das situações familiares que podem se tornar sementes de desastre.

Jim cresceu em uma família que frequentava a igreja. Raramente faltavam à Escola Dominical, ao culto de adoração matinal, ao grupo de jovens, ao culto de domingo à noite ou à reunião de oração nas noites de quarta-feira. Eles também frequentavam os cultos de avivamento. O pai de Jim participava da direção da igreja, e a sua mãe dava aulas na Escola Dominical. Ambos cantavam no coral. Certa noite, quando Jim tinha 14 anos, não conseguia

dormir e decidiu assistir à TV. Entrou na sala e flagrou seu pai olhando uma revista pornográfica e se masturbando. Seu pai não o tinha ouvido entrar e também ficou chocado. Seu pai lhe disse que era a primeira vez que via uma revista daquele tipo, e pediu a Jim que não contasse a ninguém da família.

Jim cumpriu a sua promessa. No entanto, ele acabou comprando a sua própria revista, e deu início ao costume de usar a pornografia para fantasiar e se masturbar. Ele conseguia parar de fazê-lo por alguns dias, mas retornava ao padrão crônico. Aos 16 anos, já se masturbava três ou quatro vezes por dia. Esse padrão continuou na faculdade. Jim foi estudar em uma faculdade associada com a igreja, e sentia que não poderia conversar com seus professores, nem com o conselheiro da escola. Ele disse que jamais ouviu ninguém falar sobre o assunto, e acreditava que seria expulso da escola. A sua masturbação continuou no seminário. Quando ele se casou, pensou que a masturbação crônica terminaria. No entanto, descobriu que se masturbava pelo menos duas ou três vezes por dia. Quando tentava se masturbar menos, descobria que não conseguia deixar de fazê-lo. Jim dizia que o seu ritual diário era a parte mais emocionante do seu dia. Quando a sua esposa descobriu o seu estoque de pornografia, insistiu que ele buscasse ajuda profissional.

A teoria dos sistemas familiares nos ajuda a compreender as famílias em aflição por causa da pornografia. O pastor que cresce em uma família caótica pode sentir a necessidade de se agarrar a alguma coisa para conseguir ter segurança. Isso propicia a base para a vulnerabilidade. A família rígida propicia a possibilidade de reagir com rebelião e falta de controle.

Como a família é o contexto primordial da experiência humana, um estudo significativo da vulnerabilidade pastoral sugere que se examine atentamente a família do pastor. A perspectiva ao longo das gerações da família, os “pecados do pai sendo passados para os filhos”, ajuda a entender a evolução dos problemas e também das soluções ao longo de muitas gerações da família. Frequentemente, as interações da família refletem padrões herdados de seus antepassados. Soluções terapêuticas envolvem a abordagem de questões na família em que a pessoa foi criada.

Nós também cremos que é importante examinar fatores além dos laços de relacionamento da família, como uma família ampliada; funções de gênero, definidos pela cultura, pela religião; normas políticas e econômicas; e

relacionamentos com membros da igreja e autoridades eclesiásticas.

Todas as famílias mudam, com o tempo. Toda transição — nascimento, escola, casamento, divórcio — exige mudança na família. Quando a família tem dificuldades em enfrentar os desafios de um estágio do ciclo de vida, ou passar para o estágio seguinte, pode acontecer uma crise. O pastor precisa compreender esses desafios na família em que foi criado, e também na sua família atual.

Um exemplo desse tipo de dinâmica para muitos pastores é o fato de que eles podem estar "presos" em determinados estágios da infância. Em resumo, eles jamais cresceram. Isso pode significar que esses pastores não podem ou não desejam aceitar as responsabilidades da idade adulta. Tornar-se adulto com uma identidade pessoal é uma das grandes tarefas do desenvolvimento. Frequentemente, vemos pastores que não são independentes. Eles podem agir como se fossem, mas, na verdade, são necessitados e dependentes. Temos visto muitas congregações nas quais um pastor imaturo está liderando pessoas imaturas, e estão repetindo o seu procedimento de infância uns com os outros. Você já esteve em uma reunião da igreja que parecia o recreio do ginásio?

Quando o pastor é imaturo, pode fazer que alguns membros da congregação ou da administração se tornem as pessoas que cuidam das demais, de uma maneira que não é salutar. Por exemplo, Paul era um pastor que ainda era cuidado pela mãe e que se sentia frustrado porque a esposa não cuidava dele da mesma maneira. Ele tinha uma secretária sensível e atraente, que o mimava como sua mãe e edificava o seu ego. Ele começou a passar mais tempo com a secretária. Algumas vezes, eles se abraçavam. Não se passou muito tempo, os abraços evoluíram para carícias. Felizmente, a secretária se sentiu culpada e deixou o seu emprego. A culpa de Paul levou-o a revelar à sua esposa este relacionamento e o uso que ele fazia da pornografia.

Essas revelações resultaram parcialmente do fato de ele frequentar um seminário sobre limites sexuais. Sua vida dupla o assustou, e ele confessou e pediu o perdão de Deus e de sua esposa. Este foi um tremendo toque de despertar. A esposa insistiu que ele procurasse ajuda profissional, para entender como ele tinha iniciado esse comportamento. Eles sabiam claramente que se amavam, e ambos queriam que o seu relacionamento melhorasse, em vez de terminar.

Eles começaram a explorar suas vidas e suas histórias familiares em terapia, individualmente e juntos.

Alguns aspectos da família em que Paul foi criado o ajudaram a

compreender a sua vida dupla. Paul era a terceira geração de ministros. Ele tinha conhecido avôs paternos severos. Seu pai era um pastor que não expressava sentimentos. A sua mãe o mimava e parecia tentar compensar a frieza de seu pai com ele. Paulo se lembrava de sentir-se, quando criança, desconfortável com o comportamento de seu pai e sua mãe com ele. Ele tinha duas irmãs que eram afetuosas com ele, de modo que tinha enormes cuidados das mulheres da casa. Às vezes, ele se sentia sufocado pelo calor das mulheres e apreciava a indiferença de seu pai. Logo depois de se casar com Joan, ele percebeu que ela raramente demonstrava afeição e que tinha ciúmes da atenção que ele recebia da sua família. Eles se afastaram da sua família. Paul tinha aprendido, com seu pai, como interiorizar os seus sentimentos. Ele ficou isolado da sua família, e começou a se ressentir de Joan.

Ele também jamais contou a Joan que se masturbava, ocasionalmente, com pornografia, desde o início da sua adolescência. A combinação de masturbação e pornografia tornou-se uma droga muito poderosa na vida de Paul, que assim continuou durante o
colegial, o seminário e os seus anos de namoro com Joan. Quando se casou, ele pensava que o seu desejo de se masturbar e de olhar pornografia iria diminuir ou cessar. Mas depois de três ou quatro meses de casamento, ele estava novamente olhando para pornografia e se masturbando. Ele jamais tinha contado a ninguém sobre essa parte pecaminosa de sua vida. Frequentemente, ele pedia a Deus que o livrasse desse hábito.

Quando aconteceu a combinação de pornografia, masturbação e comportamentos sexuais com sua secretária, ele ficou deprimido. Joan e algumas outras pessoas notaram o seu desespero. Quando a sua secretária pediu demissão, ele então sentiu que não mais poderia ter segredos para Joan. Todos esses aspectos foram tratados com terapia. Na sua terapia, Joan também aprendeu muito sobre os seus antecedentes. Na sua família, nenhum dos pais expressava seus sentimentos. O desempenho era recompensado; por isso, Joan se saiu bem academicamente. Ela teve muito apoio, por parte de membros da igreja e de Paul por sua capacidade de tocar o órgão e de conduzir um grupo feminino de estudo da Bíblia. Joan se sentia bem com a liderança que desempenhavam como um casal. Mas ela sentia uma tremenda solidão no seu casamento. Ela não sabia como expressar seus sentimentos por Paul. Ela se prendia a sentimentos de amor e também de frustração e tentava expressar o seu amor, fazendo mais coisas por ele.

Na terapia de casais, eles descobriram que ambos queriam mais cuidados e atenção no seu relacionamento, mas jamais tinham discutido essa necessidade. Como acontece frequentemente, o comportamento inapropriado de Paul fez com que o casal percebesse que eles tinham outros desafios importantes na área da intimidade. Paul aprendeu a demonstrar seus sentimentos e ser, nesta área, muito diferente de seu pai. Joan aprendeu a importância de demonstrar sentimentos. Eles descobriram que podiam modificar seu estilo de comunicação e não dar continuidade aos costumes defeituosos de comunicação de suas famílias.

Algumas mensagens da infância, como "meninos não choram", podem prejudicar o homem adulto.

O papel dos membros da família na vulnerabilidade sexual ainda é mal compreendido pelos profissionais de saúde mental e por líderes de ministério. Compreender mais a respeito da família de origem ajuda os pastores a compreender suas questões pessoais, e ajudar com a sua a prevenção da recaída. Os pastores que procuram a pornografia frequentemente têm histórias familiares de negação, baixa auto-estima, sentimentos reprimidos, ilusão consigo mesmos e falta de uma educação sexual saudável.

Algumas mensagens da infância, como "meninos não choram", podem prejudicar o homem adulto. Essa dinâmica pode ser combinada em um casamento cuja esposa foi ensinada que as meninas sempre devem ser agradáveis. Um desafio comum nas famílias da igreja é a compreensão de que é inapropriado falar, pensar ou sentir qualquer coisa a respeito de sexo. Outra regra, em muitas famílias de pastores, é trabalhar e, se houver diversão, ela deve ocorrer muito depois. Frequentemente, espera-se que o filho mais velho dê o exemplo para o mais jovem. Outra regra familiar comum é a de que os membros da família jamais devem falar sobre a sua família fora do seu lar, porque "nada é pior do que ser desleal à sua família".

Pense sobre as regras que lhe eram transmitidas, oralmente ou sem palavras. Alguns membros da família tentam obedecer a regras impraticáveis, o que resulta em fracasso. Como resultado, essas pessoas enfrentam culpa inadequada, mágoa, abandono e raiva.

Muitos pastores sentem uma incrível raiva por causa de emoções reprimidas. Antes que possam lidar com as miríades de questões que as pessoas de suas congregações enfrentam, os pastores precisam passar por um trabalho de reparação em suas próprias vidas. Quando isso não acontece, frequentemente descem ao nível mais baixo, usando a pornografia, e assim por

diante, antes que comecem a mudar.

Infelizmente, pastores criados em lares cristãos não terão recebido necessariamente mais mensagens de cuidados, atenção e auto-estima do que aqueles que cresceram em lares sem crenças. A confirmação durante a infância é essencial para o crescimento
emocional das crianças. Muitos pastores sentem que jamais tiveram amor incondicional em suas vidas, mas foram levados a crer que não correspondiam à vontade de Deus e à de seus pais em suas vidas. Se um pastor cresceu em uma família rígida, com pouco conhecimento da graça de Deus, possivelmente infringirá regras.

Uma possível manifestação disso é fazer escolhas sociais inapropriadas. Outro frequente desafio para essas famílias é o uso da raiva na comunicação. Quando um pastor cresce em um lar onde um dos pais tinha comportamento explosivo, frequentemente o pastor tem desafios ao lidar com a ira no casamento e na igreja.

Doice cresceu em um lar cujos pais brigavam com frequência. Aproximadamente aos 12 anos, Doice descobriu que a masturbação era uma maneira de escapar à gritaria de seus pais. Em algum lugar, na sua experiência na igreja, ele ouviu a mensagem de que a masturbação era um pecado. Como pastor, aos 29 anos, ele sentia muita confusão a respeito da sua sexualidade. Imaginava se a sua masturbação, sobre a qual a sua esposa nada sabia, era um pecado sexual e também algum tipo de infidelidade marital. A sua incapacidade de deixar de se masturbar lhe causava uma culpa crescente. Quando Doice descobriu a pornografia pela primeira vez, foi como o "menino na loja de doces". Mas essa "loja de doces" lhe trazia tal fluxo de adrenalina que os seus hábitos de masturbação começaram a durar de meia hora a três horas por dia. Envergonhado, ele evitava o assunto da sexualidade com seu grupo de jovens e a sua congregação. Houve uma crise quando o filho de Doice, de cinco anos de idade, entrou na sala enquanto ele via pornografia na tela de seu computador. Seu filho não viu a tela, mas o incidente motivou Doice a procurar ajuda profissional e tratar o seu vício.

Com todos os pastores que tratamos que ultrapassaram limites sexuais inapropriados, descobrimos raízes do seu comportamento inadequado em suas famílias de origem. Alguns dos pastores tinham pais que eram fanáticos religiosos. Nós acreditamos que existe um vício religioso. Uma família assim

é obcecada por religião, e um esforço extremo para preservar valores religiosos domina praticamente todas as interações da família. Uma família assim só difere de uma família alcoólatra, por exemplo, pela ausência do álcool. Todos os outros padrões são correspondentes. Membros desse tipo de família não falam sobre emoções.

As lições de infância frequentemente incluem declarações sobre o indivíduo que podem ser destrutivas para o pastor, como as seguintes:

Existe uma correlação direta entre a falta de auto-apreço e a vulnerabilidade à tentação sexual.

• "Eu não posso depender das pessoas, porque elas são imprevisíveis."

Nos lares de muitos pastores, onde os membros da família permitem comportamento compulsivo, os pastores aprendem que as pessoas mudam de um minuto para o outro, e podem ser imprevisíveis ou explosivas. Por isso, as pessoas não são confiáveis.

Darryl — que, quando adulto, seguiu os passos de seu pai, tendo casos compulsivos e uma obsessão pela pornografia — sempre teve medo de seu pai, que era um mulherengo e tinha um temperamento violento. Darryl disse que jamais sabia como seu pai iria reagir. "Se eu fizesse algo errado, ele podia explodir. Se eu fizesse algo certo, ele podia me bater, de qualquer maneira."

Essa imprevisibilidade criou tensão em Darryl, que não foi aliviada pela sua profissão. Alguns dos membros explosivos da sua igreja criaram trauma para Darryl, parcialmente por causa do comportamento agressivo de seu pai. Quando Darryl descobriu que uma das pessoas em quem ele não podia confiar era ele mesmo, começou a enfrentar o desafio de ser um pastor e, ao mesmo tempo, um cristão do tipo "médico e monstro".

• "Eu não sou nada sem a aprovação dos outros."

Infelizmente, o que agora chamados de co-dependência quase sempre tem sido encorajado como o modo cristão. O texto bíblico em 1 Coríntios 8.13: "Pelo que, se o manjar escandalizar a meu irmão, nunca mais comerei carne, para que meu irmão não se escandalize", tem sido usado para apoiar cuidados doentios com os outros, às expensas dos cuidados consigo mesmo. Existe uma correlação direta entre a falta de auto-apreço e a vulnerabilidade à tentação

sexual.

• “Se as pessoas não puderem se aproximar de mim, não poderão me ferir.”

Quando um pastor cresce em um lar onde existe muita agressão física ou emocional, passa a temer a intimidade e frequentemente faz uso crônico da pornografia. O uso da pornografia pode parecer mais seguro para o pastor do que os relacionamentos humanos.

Martha, que é uma líder em uma grande congregação urbana, cresceu em um lar onde seu pai batia regularmente nela e nos seus irmãos, e gritava com eles. Ela declarou: “Sempre tive medo de ficar machucada. Ao assumir a liderança, supus que, se eu desse às pessoas a chance de me machucar, elas o fariam”.

Martha se voltou à “pornografia leve” para escapar da tensão do trabalho.

• “Preciso ser perfeito. Se eu cometer erros, acontecerá uma tragédia.”

O perfeccionismo tem causado enorme sofrimento para muitos pastores e cônjuges. “Não ser suficientemente bom” é um tema comum em famílias de ministros. Muitos pastores que cruzam os limites sexuais se sentem inseguros sobre suas próprias capacidades. Essa pressão familiar é coroada pelo desafio das expectativas pouco realistas que as congregações colocam sobre seus ministros.

• “Se eu disser o que realmente penso e necessito, perderei amor e aprovação.”

As pessoas criadas em famílias cuja comunicação é deficiente parecem ter grandes possibilidades de cometer pecados sexuais. Com muita frequência, a igreja também desencorajou o “dizer a verdade”. Quando os pais não encorajam o pensamento independente em uma criança, a auto-confiança saudável não é um comportamento aprendido.

Essas lições de infância são apenas alguns exemplos do poder, para o bem ou para o mal, nas famílias. As perguntas seguintes podem ajudar você a fazer um exame na formação da sua própria família:

- Seus pais tinham problemas maritais graves? Caso afirmativo, descreva os efeitos da comunicação pouco saudável na sua vida.
- Algum segredo na sua família criou um padrão de fraude ou engano na sua vida?

- A espiritualidade era um recurso saudável na sua família de origem?
- Você reconhece algum padrão de vícios na sua família?
- Seus pais — por palavras ou ações — ensinaram-lhe confiar ou não nos outros?
- Você tinha permissão para demonstrar seus sentimentos quando criança?
- O que acontecia quando alguém demonstrava seus sentimentos na sua família?
- Você teve uma educação sexual formal? Caso afirmativo, essa educação influenciou positivamente a sua vida?
- Você espera que a sua família seja similar ou diferente da sua família de origem? Em quê?
- Se cruzou limites sexuais quando adulto, o que você pode relacionar a mensagens ou experiências de infância que influenciaram negativamente o seu desenvolvimento sexual?
- Quando criança, você foi ensinado a considerar o sexo como _____.
- Como você considerava a sexualidade dos seus pais? O afeto era demonstrado abertamente em casa?
- Se você cresceu em um lar religioso, a religião enfatizou o seu entendimento de sexualidade saudável? A masturbação era proibida pela sua família ou pela sua religião?
- Alguma vez você foi física ou emocionalmente vítima de abuso sexual quando criança?
- Alguma vez você foi flagrado se masturbando? Em caso afirmativo, você foi punido?
- Em sua família havia um caos constante que em outras famílias parecia não haver?

Membros da igreja trazem as questões da sua família de origem às congregações. Muitos pastores percebem que os sistemas da igreja, com frequência, são tão "loucos" quanto as famílias das quais eles mesmos vêm. Assim, os pastores constantemente enfrentam interações que podem criar enormes tensões, lembrando-os do que eles viveram durante toda a sua vida.

É raro um pastor poder examinar objetivamente as questões de sua família de origem, a menos que receba essa perspectiva em treinamento pastoral. Muitas vezes, uma crise força a questão. A tensão dessas questões de família cria uma solidão que gera vulnerabilidade. Quando a vulnerabilidade

conduz ao pecado sexual, deparamo-nos com a oportunidade de curar. Nenhuma questão nos lembra, com maior clareza, de que nós somos, verdadeiramente, vasos de barro (2 Co 4.7) do que a infidelidade sexual.

No capítulo seguinte, descreveremos como as famílias podem criar feridas no coração e no espírito de um pastor, enquanto continuamos a tentar compreender a vulnerabilidade.

3

Feridas

Todos somos seres frágeis, e precisamos ser protegidos do mal, amados, cuidados, valorizados e tocados de maneira saudável. Como descrevemos no capítulo 2, algumas famílias propiciam esses elementos com facilidade. Outras, não. Uma família nunca é totalmente boa ou totalmente errada ao fazer isso. Algumas de nossas necessidades não foram satisfeitas, ao passo que outras foram. Quando compreendermos isso, também começaremos a entender como podemos ter sido feridos em nossas famílias. Não precisamos acreditar que nossos pais são pessoas terríveis e más para compreender nossas feridas. A maior parte dos pais estava fazendo o melhor que podia e sabia. Provavelmente, estavam lidando com seus próprios temores, ansiedades, solidões ou ignorância.

Se puder fazer alguma avaliação da qualidade da sua família, você compreenderá melhor a dinâmica deste capítulo.

Como comentamos no capítulo 2 (veja pág. 33), dois tipos de questões de segurança podem acontecer nas famílias. A primeira acontece quando os limites são invadidos. A segunda acontece quando os limites são tão rígidos que bloqueiam o amor e os cuidados saudáveis. Especialistas em teoria familiar e em vícios dividem essas diferenças em duas categorias, de invasão e de negligência/abandono. Isso pode acontecer em diferentes aspectos da vida de uma pessoa. Podemos considerar isso da seguinte maneira:[1]



FIGURA 1

Esse diagrama fornece uma maneira de categorizar as feridas que podem ter efeitos duradouros. Ele nos ajuda a compreender que essas categorias se sobrepõem à sua capacidade de afetar umas às outras. Aqui está uma breve descrição de cada uma delas:

A "invasão emocional" acontece quando somos levados a crer que somos pessoas más e sem valor. Isso pode ser o resultado de menosprezo, críticas, xingamentos, gritarias, zombarias, comparações, ira pouco saudável e outras coisas. Algumas vezes, estas formas de invasão podem ser dramáticas, como os pais que dizem: "Você é realmente tolo!" Algumas vezes as pessoas chegam a ouvir que são totalmente erradas.

A mãe de um pastor tinha 42 anos de idade quando ele nasceu. Foi um "acidente"; ele não foi planejado. Todos os dias da sua jovem vida a sua mãe lhe dizia, de uma maneira ou de outra: "Eu lamento o dia em que você nasceu".

Em outras ocasiões, essas formas de invasão são mencionadas casualmente, como: "Eu não me surpreendo que você não conseguisse fazer aquilo; pois nunca foi muito bom nesse tipo de coisas". Com frequência nós somos comparados: "Seu irmão mais velho conseguiria fazer isso". Algumas vezes, somos ridicularizados, mas as palavras cortam o âmago da nossa alma.

A mensagem de que alguma coisa está errada conosco nem sempre é verbal. Alguns de nós já recebemos o "olhar que poderia matar", o dedo apontado para nós, ou "o suspiro". Os nossos pais ou outras pessoas não expressavam prazer diretamente, mas ainda o transmitiam. Como eles não expressam realmente o que estão sentindo, nós interpretamos que alguma coisa

deve estar errada conosco, ou isso não estaria acontecendo.

Nós podemos ter sido emocionalmente invadidos quando crianças, se nossos sentimentos não foram apoiados. Alguns chamam isso de "violação mental". Quando estávamos tristes, assustados ou zangados, alguém pode ter nos tirado da nossa realidade, dizendo: "Este é um sentimento bobo", ou "Meninos não choram", ou "Não tenha medo. Seja homem".

Se crescemos em um lar cristão, essa mensagem pode ter sido expressa como: "Deus não gosta quando você se sente desta maneira".

Quando as pessoas que devem devotar cuidados, como nossos pais e professores, são solitárias, podem se voltar para nós à procura de apoio emocional. Acabamos nos tornando seus confidentes. Podemos gostar de ser considerados tão "adultos". Quando um de nossos pais está fazendo isso, nós nos tornamos como um cônjuge substituto. Mesmo com dois, três ou quatro anos de idade, podemos ser convertidos em companhias "adultas" pelos pais e outras pessoas solitárias. Eles podem até mesmo nos valorizar, dizendo: "Você é meu amigo especial; não sei o que faria sem você. Você me dá tanto orgulho".

A invasão emocional prejudica o sentimento positivo a nosso próprio respeito.

Essa dinâmica é frequentemente mencionada como "incesto emocional".[2] Os pastores frequentemente são levados a este tipo de relacionamento, e aprendem como cuidar de adultos desde tenra idade. Eles jamais souberam como ser crianças, porque assumiram a responsabilidade de cuidar dos outros.

A invasão emocional prejudica o sentimento positivo a nosso próprio respeito. Pensamos que não somos merecedores, que algo deve estar errado conosco. Perdemos a capacidade de afirmar e apreciar a nós mesmos, e pensamos que o nosso único valor está no desempenho (que nunca é perfeito o bastante) ou no cuidar dos outros. "Vergonha" é a palavra que frequentemente descreve a constelação de sentimentos que envolvem essa sensação negativa de si mesmo.

A vergonha não é inerentemente negativa. Ela nos lembra de que somos imperfeitos, e que precisamos uns dos outros e de Deus. Quando a vergonha se torna pouco saudável, ela nos diz que não merecemos o amor e a aceitação de Deus. Qual é a diferença entre culpa e vergonha? A culpa é o conhecimento de

que cometemos um erro. A vergonha é o sentimento de que nós *somos* um erro.

O "abandono emocional" é o oposto da invasão, e, em muitas maneiras, é muito poderoso ao produzir vergonha. Todos nós precisamos de certa quantidade de afirmação e atenção. Precisamos ser ouvidos. Outras pessoas, que são mais velhas, mais prudentes e mais maduras, precisam nos ouvir quando somos crianças, e nos ajudam a identificar o que estamos sentindo. Precisamos ser apoiados por declarar nossos sentimentos, ainda que o façamos de maneira imperfeita. Precisamos ser louvados apenas pelo que somos, e não porque alguém quer alguma coisa de nós, ou porque fizemos alguma coisa de acordo com o planejamento de outros.

Muitos de nós não tivemos esses cuidados positivos. E é difícil entender, porque nem mesmo sabíamos que não os estávamos recebendo. Nessa experiência, crescemos solitários, mas nem sequer sabemos que somos solitários. Sentimos vergonha, mas não sabemos que sentimos. Temos sentimentos, mas não os reconhecemos, porque ninguém nos ajudou a senti-los. Mais tarde, na vida, iniciamos relacionamentos e encontramos pessoas que nos acusam de não termos sentimentos, e não fazemos ideia do que elas estão falando.

"Invasão física" acontece quando uma criança é espancada, esbofeteada, com ira. Muitas das pessoas com quem lidamos foram excessivamente espancadas com os cintos de seus pais. Um de nossos amigos pastores diz, "É como se meu pai pensasse que o meu cérebro estivesse no meu traseiro e, se eu fosse suficientemente estimulado, ficaria mais esperto". A invasão física pode deixar feridas duradouras de temor.

Alguns de nós crescemos em lares onde outras pessoas eram maltratadas. Mesmo que apenas víssemos essa violência, o resultado pode ser o mesmo. Aprendemos isso, quando os veteranos do
Vietnã voltaram para casa. Eles viveram em uma época violenta, e em uma cultura violenta, combatendo um "conflito" sem linhas de frente. Eles estavam em perigo, onde quer que estivessem. Muitos desses homens e mulheres sofreram distúrbios por tensão póstraumática, mesmo não estando em combate. De maneira similar, muitos que foram apenas observadores ainda sentem um grau de crescente trauma depois do brutal ataque de 11 de setembro de 2001, em Nova York e Washington D.C. Esse tipo de trauma também acontece em um lar violento.

"Abandono físico" pode significar que as nossas necessidades básicas não foram satisfeitas, como alimentação, roupas e abrigo. Pode significar que

com frequência fomos deixados sozinhos. Pode ser que não fomos suficientemente tocados de maneira saudável. Todos sabemos que os recém-nascidos devem ser segurados com frequência. Se não forem tocados, eles deixam de se desenvolver e podem até morrer. Muitas das pessoas com quem lidamos são "privadas de toque". Elas também deixam de se desenvolver.

Muitas atividades sexuais constituem um esforço para ser tocado além de ter uma experiência sexual plena. Um pastor nos disse que todas as vezes que se encontrava com uma prostituta, ele simplesmente queria ser abraçado e tocado.

"Invasão sexual" tem sido compreendida de maneira mais plena nos últimos 25 anos. Ela inclui assédio ou estupro — penetração sexual pelo uso de algum tipo de poder — físico, emocional ou espiritual. Muitas pessoas foram violentadas sexualmente sem considerar que tivessem sido. Ter relacionamento sexual com um adolescente mais velho, por exemplo, pode ter sido considerado uma experiência sexual. Para que alguma coisa seja abusiva, lembre-se, é preciso que deixe uma ferida emocional e espiritual. Alguns jovens tiveram sexo com uma pessoa adulta, e consideravam que se tratava de algo "passageiro". Rapazes adolescentes assim consideram a situação de ter sexo com uma mulher mais velha. O importante são os efeitos duradouros que essa experiência pode ter causado.

O humor e a zombaria sexuais podem nos prejudicar. Ser ridicularizado pelo tamanho, forma ou atratividade de nossos corpos, pode ferir. Os comentários sobre o gênero, o desenvolvimento físico (como a menstruação) e características pessoais (como o fato de ser homem e parecer um pouco feminino) pode deixar cicatrizes permanentes.

Também não devemos nos esquecer dos efeitos prejudiciais que a cultura pode causar. Estar exposto à pornografia, desde uma tenra idade, pode dar início a um padrão que durará a vida inteira. Podemos ouvir incontáveis histórias sobre pessoas que encontraram uma "pilha" de material de um pai. As histórias e as piadas que contamos entre nós, muitas delas mitos sexuais, podem permanecer em nossas mentes.

Estar exposto à pornografia, desde uma tenra idade, pode dar início a um padrão que durará a vida inteira.

Perguntamos quantas pessoas percebem que estamos sendo invadidos sexualmente pela cultura. Se ligar a sua TV, por exemplo, você será exposto a imagens sexuais que não convidou à sua vida. Se você ficar na fila do caixa de um supermercado, e olhar as capas das revistas,

verá imagens que teriam sido a página central de revistas há quarenta anos. Vá a um quarto de hotel qualquer dia, e se você apertar certos botões, verá pornografia explícita. Finalmente, lembre-se de quantos e-mails você recebe que são sexuais por natureza, ou quantas vezes você pode ter tropeçado em uma página sexual da internet.

"Abandono sexual" significa basicamente que não recebemos informação e exemplos de uma sexualidade saudável. Você se lembra de alguma informação sobre sexualidade que lhe tenha sido fornecida quando você era muito jovem? De onde ela veio? Você a recebeu em casa, na escola ou na igreja? Talvez você tenha ouvido informações biológicas básicas, anos depois que você já sabia. A maioria de nós guarda na lembrança como foi embaraçoso para nossos pais conversar conosco sobre sexo.

Conversamos com inúmeros cristãos que não se lembram de informações úteis vindas da igreja. Muitos se lembram da tática de medo sobre o pecado sexual, normalmente usando palavras como "perversão" e "fornicação". Ninguém falou sobre sexualidade saudável
ou razões positivas para abstinência antes do casamento e sobre fidelidade no casamento. O sexo se tornou um assunto assustador, e muitos de nós provavelmente nos tornamos mais curiosos por causa da sua natureza "secreta".

Uma maneira como as dimensões física e sexual se sobrepõem é por meio da ausência do toque físico saudável. Todos precisamos de certa quantidade de toque físico em nossa vida. Os nossos pais e as pessoas que cuidam de nós são responsáveis por nos tocar de maneiras saudáveis. Quando não recebemos esses toques de maneira suficiente, isso nos prejudica. Com frequência, as pessoas usam o toque sexual para substituir o toque saudável de que realmente precisam.

Nas famílias onde não há a presença de toques físicos que tranquilizem, os filhos podem procurar caminhos sexuais mal orientados.

E onde aprendemos sobre o sexo? Acabamos ouvindo os nossos amigos falarem sobre o assunto, ou apreendemos o que foi possível das músicas, dos filmes de TV, anúncios e revistas do tipo pornográfico. Falamos com muitas pessoas que são educadas a respeito do sexo pelas colunas de perguntas e respostas nas revistas. Se você examinar algumas dessas colunas nas revistas, verá quantos mitos sobre o sexo e a moralidade elas retratam.

É mais difícil definir o que pode ser considerado uma "invasão espiritual". Há várias perspectivas teológicas sobre a comunicação

apropriada aos filhos sobre Deus e práticas religiosas. Quando a religião é comentada apenas de forma negativa, pode ter um resultado prejudicial sobre as pessoas.

Mark Laaser nos conta uma história sobre um estudo bíblico que ele e sua esposa frequentavam. O casal anfitrião tinha uma filha de três anos, que estava tentando brincar sozinha, sem interromper seus pais. Quando ela caiu da escada, tentando escorregar pelo corrimão, e bateu a cabeça, a sua mãe lhe disse: "Eu me pergunto se Jesus queria que você brincasse no corrimão. Se Ele quisesse, não teria deixado você bater a cabeça". Esse tipo de ensinamento estabelece uma imagem de Jesus baseada no medo.

A religião também pode ser invasiva, quando somos dissuadidos de nossos sentimentos por razões religiosas. É possível que tenhamos ouvido afirmações como: "Não é cristão se sentir desta maneira", ou "Deus gostaria desses pensamentos?" Assim, acabamos acreditando que os cristãos estão sempre felizes e em paz. Se tivermos quaisquer pensamentos e sentimentos que não são positivos, sentimos que não estamos confiando em Deus e na sua providência. Esse tipo de teologia não deixa espaço para problemas, ira ou depressão. Muitos dos principais personagens da Bíblia parecem ter lutado contra esses sentimentos. No entanto, nós, cristãos, esperamos um padrão diferente de nós mesmos.

Às vezes, a teologia correta nos é transmitida em épocas difíceis, fazendo-nos negar nossos verdadeiros sentimentos. Há quinze anos, Mark Laaser chorava no enterro de sua avó. Um gentil pastor colocou seu braço ao redor de Mark e disse: "Quero lembrar a você a sua fé. Você verá a sua avó, outra vez. Sorria e reflita a alegria que você tem na salvação".

Depois desse tipo de declaração, você não sabe se deve dizer "Amém" ou "Eu sei que vou ver a minha avó outra vez, mas posso ficar triste hoje?"

Uma maneira poderosa de reconhecer a invasão espiritual é lembrar-se de que, se alguma das outras formas de invasão ou abandono acontecer, e a pessoa responsável representar a religião ou Deus para nós, o resultado é espiritual. Se um ministro, por exemplo, tiver uma relação sexual com uma mulher que frequenta a mesma igreja em que ele serve, acontecem danos espirituais muito significativos. Se um pai ou uma mãe é um pilar da igreja ou é muito religioso, praticamente tudo o que esse pai ou mãe faz pode produzir um efeito espiritual muito poderoso.

Como terapeutas, trabalhamos com muitas pessoas que são espiritualmente prejudicadas. Essas pessoas têm grande dificuldade em

confiar em um Deus amoroso e gracioso. Elas podem não ser capazes de imaginar Deus como um Pai amoroso e gentil. Podem pensar que a sua graça é para todos, menos para elas mesmas. Trabalhamos com muitos pastores que pregam um Deus amoroso, mas não aceitam que Ele os ama.

Peça que Deus lhe mostre algumas feridas no seu coração e na sua alma que ainda precisam ser curadas.

Muitas dessas mesmas coisas podem ser ditas sobre o abandono espiritual. Todos devemos nos perguntar quem foram nossos modelos positivos com relação à fé. Não é uma questão de analisar se os nossos pais ou as pessoas que cuidavam de nós nos levavam à igreja ou se tinham momentos de devoção em casa. Eles praticavam o que pregavam? Demonstravam, em seus atos diários, em que acreditavam? Eles refletiam características saudáveis de Deus, ou pareciam hipócritas?

Ainda que muitos de nós tenhamos sido criados na igreja e submetidos a muita disciplina religiosa, podemos jamais ter tido um relacionamento, verdadeiramente vívido, com Cristo. Nós podemos nos perguntar qual é o valor de tal relacionamento, se não afeta a maneira como a pessoa age.

A esta altura, pedimos que você faça uma oração simples, pedindo a Deus que lhe mostre quaisquer feridas no seu coração e na sua alma que ainda precisem de cura. Ao ler sobre as questões que propusemos e as histórias que contamos, que lembranças lhe vieram à mente? Cremos que o Espírito Santo pode nos falar, até mesmo através de recordações. Você ainda pode estar sentindo profunda dor, ira, tristeza e angústia. Esses sentimentos e lembranças podem afetar de forma definitiva a maneira como você reage à vida atualmente. Hoje, algumas vezes alguém dirá ou fará alguma coisa que o levará de volta à época em que você foi ferido pela primeira vez. Por exemplo, você já sentiu que a sua loucura ou ira foi uma reação exagerada a uma situação atual? Alguém já lhe perguntou: “Por que você se aborrece tanto com algo que não tem a mínima importância?”

Todos nós somos provocados por sentimentos e lembranças. Podemos não ter consciência de como eles nos afetam. Somente poderemos aprender reações saudáveis para essas realidades, quando soubermos que elas podem acontecer. Podemos, em outras palavras, aprender como controlar as nossas reações. Não podemos controlar o fato de que teremos reações.

Preparamos um questionário do tipo “espinho na carne”. É uma lista simples, de perguntas que exigem respostas objetivas (sim ou não), que podem ajudar você a descobrir onde estão a suas vulnerabilidades.
Isso não deve ser considerado como um teste psicológico ou algo que prediz que você terá problemas automaticamente.

QUESTIONÁRIO “ESPINHO NA CARNE”

1. Você cresceu em uma família que apresentava problemas com limites?
2. Você cresceu em uma família que não expressava sentimentos abertamente?
3. Na sua família, as pessoas se zangavam por causa das respostas religiosas erradas?
4. Havia abuso sexual presente, sob qualquer forma, na sua família?
5. A sua família praticava alguma forma de abuso físico?
6. Você cresceu em uma família onde não havia reconhecimento?
7. Você, ou qualquer pessoa, considerava a sua família perfeita?
8. Algum dos seus pais parecia zangado, solitário ou cansado?
9. Algum de seus pais esperava que você cuidasse dele?
10. Houve vícios, como alcoolismo, trabalho, sexo, comida ou gastos, presentes na sua família?
11. Algum de seus pais estava frequentemente ausente de casa?
12. Você cresceu recebendo uma educação sexual saudável?
13. Houve alguma pornografia ou atividade sexual explícita na sua casa?
14. Quando você estava crescendo, sentia que ninguém compreendia você?
15. Você sente que os membros da congregação não o tratam bem?
16. Você sente que o seu cônjuge não compreende você?
17. O treinamento que você recebeu no seminário o preparou para cuidar de si mesmo?
18. Algumas vezes, você pensa que Deus não se preocupa com você, ou não atende às suas orações?
19. Você pensa com frequência que está na profissão errada?
20. Você se sente deprimido ou sozinho com frequência, mas tem medo de

admitir isso?

21. Você se sente frequentemente zangado e ressentido?

22. Você acha impossível participar sozinho da comunhão?

23. Você acha que tem muitos conhecidos, mas nenhum amigo verdadeiro?

24. Você resiste à tarefa de assumir a responsabilidade pelos outros?

25. Algumas vezes, você acredita que leva uma vida dupla?

26. Você acha que ninguém o compreende?

27. Você tem um alto grau de tensão matrimonial?

28. Você sente frustração sexual com frequência?

29. Você se sente frequentemente entediado?

30. Você acredita que a única razão por que as pessoas gostam de você seja a sua função?

31. Você assume a dor e a tristeza de todos, sem se preocupar com a sua própria, ou cuida de todos e nunca de si mesmo?

Isso pode ajudá-lo a enxergar a sua própria vulnerabilidade. Se você perceber que respondeu “sim” a algumas das perguntas acima, pode querer discuti-las com um conselheiro que poderá avaliar a sua situação de maneira mais deliberada e precisa.

No capítulo seguinte, vamos discutir o quanto a sexualidade é saudável. Esperamos, e oramos, para que esta seja uma viagem de autoconsciência para você, que o conduzirá a uma vida mais saudável e satisfatória.

A Sexualidade Saudável

Nos três primeiros capítulos deste livro, tentamos mostrar como os pastores e outras pessoas se tornam vulneráveis ao pecado e à tentação sexuais. As feridas do passado, ainda não curadas, podem nos tornar solitários e zangados. A solidão e a raiva combinadas com um impulso sexual normal podem criar a falsa crença de que o sexo é a resposta para todas as nossas necessidades de toques, reconhecimento e carinho.

Livros como este seriam totalmente depressores, se não passássemos mais tempo mostrando a cura e a esperança de ser sexualmente sadio. Cremos que os cristãos precisam entender e lutar pela sexualidade saudável. Alguns de nós ansiamos por razões *positivas* para alcançar a sanidade sexual. Os jovens de hoje querem saber por que devem esperar até o casamento para ter relações sexuais. Eles nos dizem que sabem o que Deus deseja que eles não façam, mas se perguntam por quê.

Não podemos manter silêncio sobre essas questões. Antes, devemos discuti-las. Acreditamos que existem muitas razões positivas por que Deus deseja que o sexo somente seja expresso no casamento. Quais são elas?

No final deste capítulo, iremos esquematizar um modelo que pode ajudar a construir a integridade sexual. O modelo contém cinco dimensões. Nos capítulos seguintes, vamos descrever o significado e os desafios dessas dimensões. Neste capítulo, começaremos tentando entender uma base bíblica para a sexualidade saudável. Oramos para que o restante deste livro estimule os seus próprios pensamentos, orações e respostas pessoais a este grande desafio.

Qualquer pessoa ficará desapontada se pensar que conservar a fidelidade ou sobriedade sexual depende de conseguir satisfação sexual biológica. Ter relações sexuais no casamento, que sejam ao mesmo tempo agradáveis e

satisfatórias, depende de mais coisas do que apenas do mecanismo biológico do sexo. Somos cientes de que Deus pretendia que fosse desta maneira. Sabemos que foi colocada muita ênfase no ato físico do sexo. A nossa cultura parece nos ensinar que o sexo alucinante durante a vida inteira é o "Santo Graal" que todos deveríamos procurar. Se assistirmos à TV, ouvirmos qualquer música popular, examinarmos algum estande de revistas, ou virmos qualquer filme, seremos tentados a pensar que o mundo inteiro está fazendo sexo, ou imaginando maneiras para fazê-lo melhor. Faça uma pausa, e observe quantas mensagens sexuais o bombardearam hoje. Antes que possamos entender a visão bíblica da saúde sexual, precisamos entender o nível de intimidade que pode existir entre um marido e uma esposa.

No Antigo Testamento, encontramos algumas verdades fundamentais sobre a sexualidade. Depois de narrar a criação do primeiro homem e da primeira mulher, Adão e Eva, a Bíblia diz: "Portanto, deixará o varão o seu pai e a sua mãe e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne. E ambos estavam nus, o homem e a sua mulher; e não se envergonhavam" (Gn 2.24,25). O homem e a mulher foram criados um para o outro, para ajudar um ao outro. De acordo com a Bíblia, Adão e Eva pecaram por causa da sua própria relutância em confiar em Deus e obedecer-lhe. O casal foi suficientemente egoísta para desobedecer a Deus.

Quando começarmos a entender que alguma coisa é tão sagrada na união de um homem e uma mulher (que é chamada de "uma carne"), estaremos no caminho correto. Então, devemos nos lembrar da lição dos Dez Mandamentos. Devemos ser sexualmente fiéis no casamento. Não devemos cometer adultério, e não devemos cobiçar o cônjuge de outra pessoa.

Esta é uma exigência difícil, porque vivemos em uma cultura sexualmente saturada e lidamos com nossos próprios desejos biológicos naturais. Acreditamos que atitude e intimidade espirituais entre um marido e uma esposa tornam possível honrar esses mandamentos. Compreender o que são esta atitude e intimidade espirituais será fundamental para conservar a fidelidade.

Fazer uma pesquisa da palavra "sexo" na Bíblia é uma experiência frustrante. A palavra "sexo" é usada apenas duas vezes na versão NIV em inglês (Gn 19.5, Jz 19.22). Nas duas ocorrências, ela se refere à intenção de "homens ímpios" de ter relações sexuais com outros homens. A Bíblia é clara, no entanto, a respeito dos males de determinadas formas de imoralidade sexual. O sétimo mandamento (Êx 20.14), sobre não cometer adultério, recebe

grande atenção. O ensinamento de Jesus sobre esse mandamento, em Mateus 5.28, é assustador, para todos aqueles que já fantasiaram. Jesus diz: "Eu porém, vos digo que qualquer que atentar numa mulher para a cobiçar já em seu coração cometeu adultério com ela".

Neste ensinamento, Jesus parece nos dizer que a nossa vida em pensamento é mais importante do que as nossas ações. Ele aqui inclui todas as pessoas que se julgam justas e que acham que podem dizer: "Eu realmente nunca tive relações sexuais com esta pessoa". A nossa atitude a respeito daquilo por que ansiamos e daquilo que pensamos é um aspecto espiritual importante a considerar.

A palavra "prostituta" aparece mais de 50 vezes na Bíblia. Lemos repetidas advertências sobre os perigos de se envolver com "prostitutas". Paulo chega ao ponto de dizer que um homem que "se ajunta" com uma prostituta se torna uma só carne com ela (veja 1 Co 6.16). Tiago usa a prostituta Raabe (conforme descrito em Js 2) como um exemplo de que até mesmo ela, a prostituta, era justa por causa de suas boas obras (veja Tg 2.25). Na história do filho pródigo (Lc 15.11-32), o irmão mais velho acusa o pródigo de gastar todo o seu dinheiro com prostitutas (v. 30).

A palavra "impureza" (cobiça, luxúria) aparece 13 vezes na Bíblia, e em geral é associada com maus desejos e idolatria. Em Colossenses 3.5, Paulo diz: "Mortificai, pois, os vossos membros que estão sobre a terra: a prostituição, a impureza, o apetite desordenado, a vil concupiscência e a avareza, que é idolatria". A palavra "impureza" em inglês ("lust") é derivada da palavra alemã que pode ser usada positivamente para se referir a algo que é desejado. A Bíblia é mais enfática afirmando que a luxúria pode dizer respeito a um desejo de algo que é proibido. Isso sugere que a luxúria se refere a algum desejo egoísta. Somos incentivados a nos purificar dos desejos egoístas.

Paulo ensina aos gálatas: "E os que são de Cristo crucificaram a carne com as suas paixões e concupiscências" (Gl 5.24). Em sua primeira carta, João nos exorta: "Porque tudo o que há no mundo, a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida, não é do Pai, mas do mundo. E o mundo passa, e a sua concupiscência; mas aquele que faz a vontade de Deus permanece para sempre" (1 Jo 2.16,17).

Referências a mulheres adúlteras também são usadas para ensinar sobre a cobiça. Em Provérbios 6.25,26, recebemos a instrução: "Não cobices no teu coração a sua formosura, nem te prendas com os seus olhos. Porque por causa

de uma mulher prostituta se chega a pedir um bocado de pão; e a adúltera anda à caça de preciosa vida".

Nós nos encontramos ansiando por instruções mais específicas sobre práticas sexuais. Uma pergunta frequentemente feita, por exemplo, é se a masturbação é pecaminosa. Essa palavra não aparece em nenhuma passagem da Bíblia. Muitos cristãos, portanto, supuseram que deveria estar incluída na categoria de atos sexuais não naturais. Nós também reconhecemos que muitos terapeutas sexuais, incluindo alguns conselheiros cristãos, usam a fantasia e a masturbação como uma ferramenta terapêutica para ajudar os casais a se curarem de disfunções sexuais. Cremos que há um número muito grande de cristãos que dedicam muito tempo discutindo práticas sexuais como a masturbação, quando seria mais útil entender se as fantasias usadas são ou não saudáveis para este indivíduo. (Nós teremos mais a dizer sobre fantasias doentias nos capítulos 5 e 7).

Algumas das histórias da Bíblia que envolvem sexo podem nos ajudar a compreender princípios bíblicos sobre a sexualidade saudável. Na história de Sansão, lemos: "E foi-se Sansão a Gaza, e viu ali uma mulher prostituta, e entrou a ela" (Jz 16.1).

Esse homem forte foi vulnerável aos seus próprios desejos.

Os filisteus sabiam que ele tinha estado com uma prostituta porque tinham tentado prendê-lo enquanto ele estava com ela. Imediatamente depois dessa história, lemos que Sansão se apaixonou por Dalila. Os filisteus usaram Dalila para destruir Sansão. Essa história ilustra claramente que, se procurarmos satisfazer nossos desejos sexuais egoístas e talvez dependentes, perderemos toda a nossa força. Nós podemos aceitar que Sansão, o homem mais forte criado por Deus, estivesse sozinho e estressado no seu papel de líder. Até mesmo esse homem forte foi vulnerável aos seus próprios desejos.

Todos nós conhecemos a história do adultério do rei Davi com Bate-Seba, e das suas providências para que Urias, o marido dela, fosse morto. Vamos examinar um dos eventos que conduziu a isto. Quando Davi trouxe a arca do concerto a Jerusalém, teve início uma grande e bastante agitada celebração. Davi dançou diante da arca sem estar inteiramente vestido. A esposa de Davi, Mical, filha de Saul, disselhe quando ele voltou para casa: "Quão honrado foi o rei de Israel, descobrindo-se hoje aos olhos das servas

de seus servos, como sem vergonha se descobre qualquer dos vadios" (2 Sm 6.20). A Bíblia acrescenta esta observação à história: "E Mical, filha de Saul, não teve filhos, até ao dia da sua morte" (v. 23).

Neste contexto, mais adiante, "[...] Davi se levantou do seu leito, e andava passeando no terraço da casa real, e viu do terraço a uma mulher que se estava lavando; e era esta mulher mui formosa à vista" (11.2). Talvez, se a internet estivesse disponível a Davi, ele pudesse ter se sentido tentado a se envolver em satisfação sexual pela internet. Provavelmente, ele seria um líder solitário e possivelmente vivia em um casamento insatisfatório. Talvez a Bíblia esteja nos ensinando que a solidão leva à vulnerabilidade sexual.

Em 1 Reis 11 vemos que o filho de Davi, Salomão, "amou muitas mulheres estranhas" e que elas o levaram a outros deuses.

Neemias 13 descreve como essas mulheres estranhas afastaram de Deus o coração de Salomão, assim como as mulheres estrangeiras tinham afastado seu pai, Davi. Salomão foi muito poético com seu amor. Como sabemos, o livro de Cantares tem sido usado, por muitas pessoas, como um grande poema de amor que é bastante erótico sexualmente por natureza. Amar muitas mulheres pode nos afastar completamente de Deus.

Esta linhagem de Davi, o sistema familiar que ele criou, foi transmitida à geração seguinte por dois outros filhos, Amnom e Absalão. Em 2 Samuel 13 está registrada a horrível história de como Amnom assediou sua irmã Tamar e então a expulsou de sua casa. Absalão veio em socorro de sua irmã, mas nem mesmo a deixou falar sobre isso, dizendo: "Não se angustie o teu coração por isso". Ela viveu na sua casa "solitária" (v. 20).

Essa história nos ensina sobre o poder do abuso sexual. Como tantas histórias, ela retrata de que forma o desejo egoísta destrói uma vida e como o silêncio a respeito da nossa dor pode ser uma prisão.

A Bíblia, como já dissemos, é muito rígida a respeito do adultério. Não é surpresa, então, que o Novo Testamento mostre dois exemplos da graça de Deus, demonstrados pelas histórias de duas mulheres adúlteras. Em João 4.1-30, lemos sobre uma mulher de Samaria que tinha sido casada cinco vezes e estava vivendo com outro homem.

Nos tempos de Jesus, essa era a pior situação possível. Ela era samaritana, mulher e adúltera. Ela foi a um poço naquela hora do dia em que ninguém mais estaria ali. No entanto, Jesus conversou com essa mulher e

falou-lhe sobre a salvação. Jesus jamais foi à cidade dela para pregar — mas a mulher retornou a Samaria. A sua vergonha tinha sido removida, e ela proclamou as boas novas do que recebera de Jesus.

João 8 nos conta a história da mulher flagrada em adultério. Naqueles dias, a punição para o adultério era o apedrejamento. A Bíblia nos diz que os escribas e fariseus estavam tentando fazer Jesus cair em uma cilada, perguntando-lhe sobre a Lei, trazendo-lhe essa mulher para ver o que Ele diria sobre o que deveria ser feito com ela. Jesus evitou essa pergunta, simplesmente dizendo que quem não tivesse pecado poderia atirar a primeira pedra. Quando todos deixaram o local, Ele instruiu a mulher que fosse e levasse uma vida sem pecado.

Essas histórias são consoladoras para qualquer um de nós que tenha cometido pecados sexuais, e são exemplos poderosos da verdadeira natureza da graça de Deus. Talvez o maior exemplo do perdão de Deus seja a história do filho pródigo. Essa história nos
ensina a relação que há entre egoísmo, rebelião e pecado sexual. O filho pródigo se rebelou contra o seu pai. Naqueles dias, não se pedia a herança enquanto o pai ainda estivesse vivo. Assim, esse filho estava, na verdade, dizendo que desejava que seu pai estivesse morto. Foi um ato de total rebelião e egoísmo, que levou à completa loucura de gastar o dinheiro em terra estrangeira. Nós imaginamos que algum dinheiro também tenha sido gasto em vinho, comida e outras coisas materiais.

A Bíblia freqüentemente usa a sexualidade para nos ensinar sobre os desejos egocêntricos.

A Bíblia frequentemente usa a sexualidade para nos ensinar sobre os desejos egocêntricos. Não é de surpreender que a imoralidade sexual apareça em ensinamentos sobre a falta de abnegação e altruísmo. Efésios 5, por exemplo, começa com estas palavras: "Sede, pois, imitadores de Deus, como filhos amados; e andai em amor, como também Cristo vos amou e se entregou a si mesmo por nós, em oferta e sacrifício a Deus, em cheiro suave. Mas a prostituição e toda impureza ou avareza nem ainda se nomeiem entre vós, como convém a santos" (vv. 1-3).

Nessa passagem, Paulo nos ensina sobre a atitude de humildade e desprendimento de que precisamos para evitar a imoralidade sexual. Precisamos estar dispostos a levar uma vida de sacrifício, da mesma maneira como Cristo amou a Igreja. Cristo morreu pela Igreja. Nós precisamos estar dispostos a morrer para os nossos desejos egoístas a fim de sermos

sexualmente puros. Isso pode ser o que Paulo tenciona ensinar em Romanos 12.2: "E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus".

No final de Efésios 5, Paulo retornou a esse tema, depois de ensinar sobre maridos e esposas no corpo do capítulo. Paulo diz que, quando estava descrevendo a união de uma só carne entre um homem e uma mulher, no casamento, ele falava "a respeito de Cristo e da igreja" (v. 32). Na sua descrição sobre como um marido e uma esposa devem se submeter um ao outro, a submissão significa altruísmo e sacrifício. Não é algo que deva ser exercido com abuso por um dos cônjuges. Tanto o marido como a esposa devem ser abnegados e altruístas.

Isso significa que o sexo jamais deve ser expresso de maneira egoísta, inclusive no casamento. Todos os que trabalharam com aconselhamento conjugal sabem o que a sexualidade egoísta pode fazer a um casamento. O egoísta sexual pode até mesmo utilizar mal as passagens da Bíblia para seus próprios objetivos. O ensinamento de Paulo sobre a submissão das esposas, em Efésios 5.22-24 é uma dessas passagens. Outro ensinamento aparece em 1 Coríntios 7.4, quando Paulo escreve: "A mulher não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no o marido; e também, da mesma maneira, o marido não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no a mulher".

Cremos que Paulo estava se referindo a uma atitude altruísta, e não a responsabilidades sexuais específicas. Essa atitude deve ser mútua. Infelizmente, é frequente que, nos casamentos, passagens como essas sejam usadas por um dos cônjuges para manipular o outro.

Se o relacionamento de marido e mulher é como o de Cristo com a Igreja, o amor entre eles deve ser a mais elevada forma de amor. É um amor de sacrifício e altruísmo. No famoso ensinamento de Paulo sobre o amor, em 1 Coríntios 13, assim ele descreve esse amor: "O amor é paciente, é benigno; o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece, não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressente do mal" (vv. 4,5, ARA). Este é um amor altruísta.

Se combinarmos duas verdades bíblicas sobre a sexualidade, compreenderemos que a visão bíblica da sexualidade saudável deve ser expressa no santo concerto do casamento monógamo e que o amor conjugal deve ser altruísta e sacrificial. Procurar esse tipo de amor nos dá a *oportunidade* de sermos "imitadores de Deus", como Cristo, na nossa

disposição em nos sacrificarmos uns pelos outros e sermos servos uns dos outros. Também nos dá a oportunidade de conhecer o consolo de uma companhia na jornada pelo conhecimento de Deus. Conhecer o tipo de amor que é necessário para a fidelidade conjugal é o conhecimento inicial de como Deus nos ama, por meio de Cristo.

Isso contradiz completamente o que grande parte de nossa cultura atual nos ensina, ou seja, o quanto o sexo é importante no casamento, o quanto a satisfação sexual indica a saúde de um casamento e que essa busca é o nosso direito inerente. A perspectiva bíblica parece indicar que o sexo não é tão importante. Em Romanos 12, Paulo disse: "Não vos conformeis com este mundo". Talvez parte da renovação de nossas mentes consista no desenvolvimento de uma nova atitude sobre o sexo. Talvez a razão por que a Bíblia silencie sobre práticas sexuais seja o fato de que Ela pressupõe que devamos estar mais preocupados em ter uma atitude centrada em Cristo com respeito ao casamento e em ter um relacionamento que esteja de acordo com Cristo no casamento.

Certamente, não estamos dizendo que os problemas sexuais não devam ser tratados e compreendidos, ou que não se deva fazer uso de terapia para aliviar quaisquer problemas sexuais. Não estamos dizendo que o sexo é ruim ou sujo. (Trataremos de alguns desses aspectos físicos no capítulo seguinte.)

O que realmente parece ser o caso é que o sexo pode ser a expressão de desejos biológicos naturais, mas a visão bíblica é de que o sexo precisa fazer parte do comprometimento mais profundo e da intimidade entre um marido e uma esposa.

A intimidade emocional e espiritual entre um marido e uma mulher é muito importante. Essa intimidade está baseada em uma atitude que esteja de acordo com Cristo, no tratamento que um dispensa ao outro. É uma atitude de serviço altruísta. Quando um casal alcança uma atitude mútua a esse respeito, o resultado pode ser um relacionamento sexual muito bom. Um grande paradoxo de fé bíblica é o fato de que, quando estamos dispostos a abrir mão de alguma coisa, podemos consegui-la de volta mais firmemente do que antes.

O altruísmo é a única maneira de satisfazer, espiritual e fisicamente, as nossas necessidades.

Para aqueles que lutam contra a tentação sexual, a necessidade egoísta

alimenta a cobiça sexual. Essa necessidade pode se basear em experiências que causaram feridas. A solidão e a ira alimentam a necessidade egoísta. A ira por privação de algo alimenta a rebelião.

Portanto, o antídoto para a cobiça sexual é trabalhar rumo a um comportamento onde o altruísmo seja maior, como o de Cristo. Uma maneira simples de examinar esse tema é o seguinte:

Egoísmo = necessidades normais + solidão + ira
Cobiça = desejo sexual normal + egoísmo
Infidelidade = desejo sexual normal + cobiça
Altruísmo = vida de sacrifício e serviço
Fidelidade = desejo sexual normal + desprendimento

O altruísmo é a única maneira de satisfazer, espiritual e fisicamente, as nossas necessidades.

Nos seis capítulos seguintes, vamos detalhar essa teoria da sexualidade saudável. Acreditamos que é útil compreender cinco dimensões que são importantes para que a pessoa seja sexualmente sadia.[1] Essas dimensões podem esclarecer os desafios e o esforço para permanecer fiel.

Em cada dimensão, continuaremos a exemplificar a perspectiva bíblica que começamos aqui. O diagrama a seguir é uma maneira de explicar as dimensões, reconhecendo que quatro delas estão ao redor da mais importante — a espiritualidade. A espiritualidade criará o desprendimento que é vital para a fidelidade e a integridade sexual.

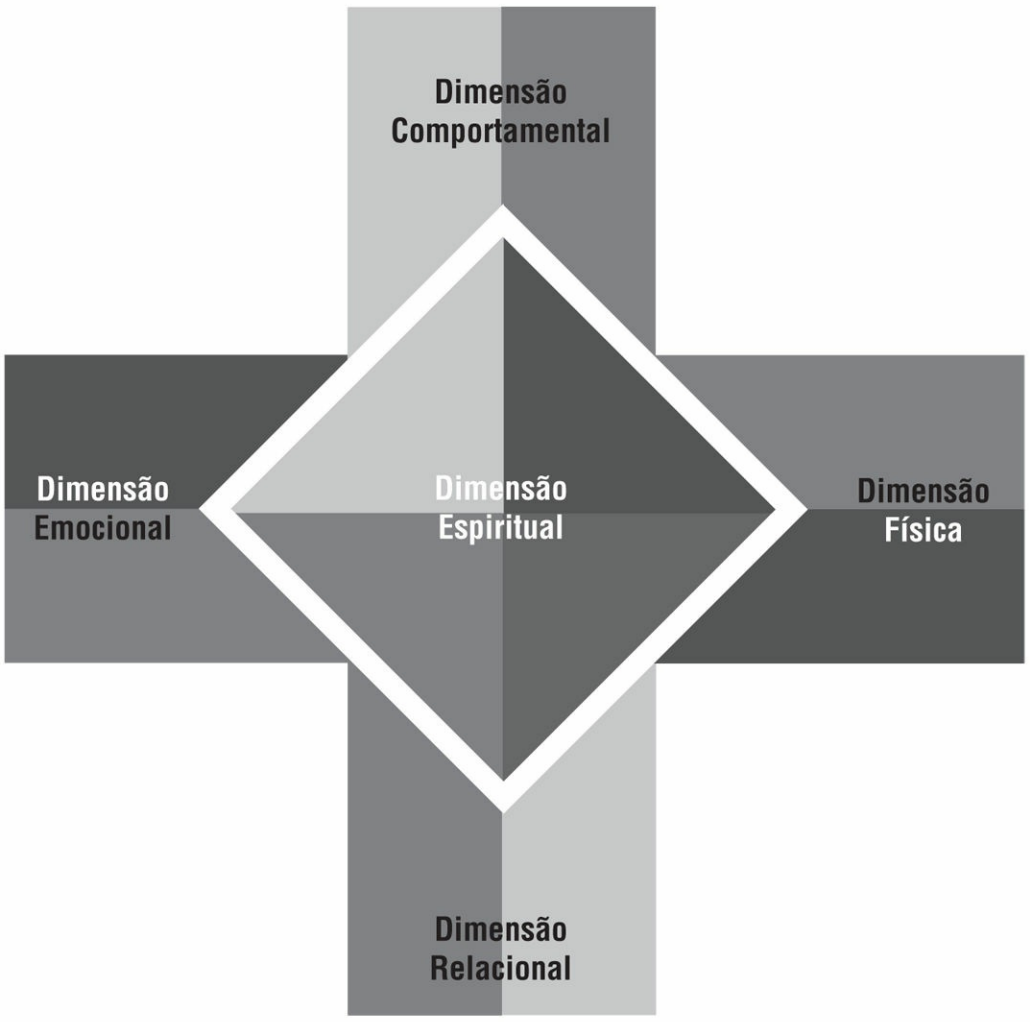

SEXUALIDADE SAUDÁVEL
Dimensão Comportamental
Dimensão Emocional
Dimensão Espiritual
Dimensão Física
Dimensão Relacional

FIGURA 1

5

A Dimensão Física

Paulo ensina em 1 Coríntios 6.19,20: "Ou não sabeis que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo [...]".

Que passagem incrível! Ela nos ensina novamente o tema de que o altruísmo, percebendo que nossos corpos não nos pertencem, é a chave para a saúde sexual. Embora o uso que Paulo faz da palavra "corpo" seja equivalente à palavra "personalidade" ou "indivíduo", é uma grande declaração a respeito da visão cristã da santidade do corpo humano. Este capítulo trata dos desafios do desempenho sexual e dos cuidados físicos consigo mesmo.

Com muita frequência, o sexo impessoal acontece, não somente fora do casamento, mas também dentro do casamento. Isso provoca aguda solidão nos parceiros que anseiam por uma proximidade mais profunda, em que cada ato de relação sexual reafirme e renove uma intimidade já existente. Um nível profundo na relação emocional e espiritual conduz a uma relação física satisfatória. A prática da ternura e de frequentes toques físicos e afetuosos, combinada com pensamentos e sentimentos compartilhados, e a valorização do corpo do outro, dentro do casamento, podem conduzir a uma satisfação mútua profunda.

O desafio para muitos casais que ocupam cargos no ministério é o fato de que eles acham difícil falar sobre áreas emocionais e físicas do relacionamento. O relacionamento é doloroso quando a intimidade sexual é desapontadora ou ausente. A frustração sexual pode levar à busca da intimidade em todos os lugares errados. A pornografia e outras formas de pecado sexual estão prontamente disponíveis como substitutas para a intimidade saudável, e não exigem o esforço necessário para sustentar um

relacionamento.

A dimensão física inclui o entendimento de como nossos corpos funcionam sexualmente. Muita frustração sexual no casamento se origina de falta de informação a respeito das respostas sexuais humanas. De um modo terrível e tão maravilhoso fomos formados, e a resposta sexual é uma parte inerente desse projeto.

O modelo PLISSIT, do Dr. Jack Anon, para compreensão do diagnóstico e do tratamento de disfunções sexuais, é tremendamente útil:

P–Permissão para fazer sexo

LI–Limitação de Informações

SS–Sugestões Específicas

IT–Terapia Intensiva

Muitos cristãos não têm "permissão" para que o sexo faça parte de suas vidas. Eles ouviram apenas os "nãos" — informações equivocadas que sugerem que todo comportamento sexual ou até mesmo os pensamentos sexuais podem inibir a vida de uma pessoa.

Muitos adultos crescem com "limitação de informações" sobre a educação sexual. "Sugestões específicas" sobre intimidade sexual raramente são encontradas nas experiências educacionais e de adoração em muitas áreas da nossa vida, incluindo em nossas igrejas. "Terapia intensiva" pode significar somente que muitos de nós, pastores, e nossas esposas, precisaremos nos educar sexualmente, para podermos ser saudáveis um com o outro e exemplificar isso para os outros.

Muitos adultos crescem com "limitação de informações" em educação sexual.

Durante os seus primeiros anos de casamento, Mark e Jodie, um jovem casal envolvido no ministério, desfrutou de sexo apaixonado. Mark havia tido relação sexual antes de sua conversão a Cristo, e Jodie era virgem quando eles se casaram. A vida sexual de ambos foi boa, depois do seu casamento. Quando Jodie engravidou, eles ficaram muito felizes, mas Jodie passou mal fisicamente. Depois que a criança nasceu, Jodie passou a evitar o sexo. Mark se absorveu nas suas atividades de pastor para jovens. Jodie se atirou na maternidade.

Nem Jodie nem Mark perceberam o quanto Mark se sentia profundamente negligenciado, nas áreas emocional e física do relacionamento. Às vezes, Mark fazia uso de pornografia "leve" e se masturbava. Ele passou a não se importar se eles tinham ou não relação sexual.

O casal continuou a se afastar, cada vez mais. O seu toque de despertar aconteceu quando Mark flertou tanto com uma garota do seu grupo de jovens, que os pais dela foram falar com o pastor presidente. Mark tinha 26 anos, e a garota, 18. Posteriormente, na terapia de casais, Mark e Jodie lidaram com a incrível dor causada pela intensidade física e emocional do flerte de Mark com a garota.

O relacionamento de Mark e Jodie, por meio de oração e da comunicação honesta de um com o outro, incluindo a terapia, levou ao mais profundo nível de intimidade que eles já tinham vivenciado. Mark disse aos pais da garota, em um processo de "reparação", que estava grato pelos pais terem procurado seu líder.

Mark e Jodie deixaram claro que a revelação do caráter de Mark provavelmente seria o melhor para evitar a repetição dessa transgressão. Mark passou a frequentar reuniões semanais de um grupo para prestação de contas relacionado ao seu comprometimento, e chamava um padrinho, sempre que se sentia tentado a uma recaída.

"Limitação de informações" sobre nosso corpo pode prejudicar a nossa saúde física. Se não compreendermos a resposta sexual normal, podemos ficar assustados com ela. A excitação romântica, não importando qual seja o tipo, afeta nosso corpo. A nossa pele enrubesce, a pulsação se acelera, o calor se espalha e nosso estado de consciência se altera.

Esses mesmos hormônios que podem nos unir para amar, nos casarmos e termos filhos, podem também nos levar a fazer algumas coisas loucas. Muitos de nós, no ministério, fizemos coisas que não contamos a ninguém, nem mesmo para amigos de confiança. Às
vezes, o cristão mais dedicado, seja homem seja mulher, pode se comportar de maneira anormal. Esse comportamento não pode ser seu, nem da pessoa que você acreditava ser, nem do seu cônjuge, nem da pessoa que você acreditava que o seu cônjuge fosse.

A excitação física pode ser tão poderosa que pode vir a ser uma fonte maravilhosa de amor e intimidade em um relacionamento monogâmico, como pode levar a uma opção de infringir o bom senso e um sistema de valores. Não somente é difícil que um pastor admita usar pornografia, mas também é muito difícil falar sobre desafios físicos, como ejaculação precoce, dificuldade em obter e conservar uma ereção, "anorexia sexual" ou qualquer outro problema físico comum na vida de casais, no ministério e fora dele. Muitos líderes cristãos consultam médicos que são membros da sua própria igreja, e jamais

lhes revelariam o constrangimento dos desafios físicos que existem em um casamento.

Outro desafio é o fato de que a nossa cultura sustenta o mito de que os homens são sempre mais ativos sexualmente do que as mulheres. Esse estereótipo com frequência traz ainda mais pressão ao líder do sexo masculino, que não tem tanto impulso sexual quanto a sua esposa. Embora tenhamos agora muito mais recursos para ajuda sexual do que tínhamos há uma década, o temor de revelar ou compartilhar desafios sexuais não parece diminuir para muitos homens e mulheres na nossa cultura.

Assim como o fluxo e refluxo das marés, muitos de nossos hormônios aumentam e diminuem em ciclos dentro de nossos corpos. Dependendo do mecanismo que o aciona, um ciclo pode durar alguns minutos, um dia, uma semana, um mês, uma época, um ano, ou a vida inteira. Não é raro que casais não tenham relações físicas por vários meses ou até mesmo anos. Perceber que não estão sozinhos nessa experiência é quase sempre surpreendente para um casal.

Os níveis de testosterona, por exemplo, oscilam cada 15 a 20 minutos nos homens e seguem ritmos diários, periódicos e anuais. Um pastor que não compreende esse passeio em montanha-russa sente-se ameaçado pelas mudanças. O relógio biológico e as experiências emocionais, incluindo a família de origem, o estresse
da igreja e da vida familiar, podem se somar aos desafios. A Dra. Theresa L. Crenshaw escreve: “Muitos percebem que várias mulheres ficam irritadas antes do seu período menstrual, mas não que nesse período acontecem mais conflitos de relacionamento do que em qualquer outra época, e que esta é, provavelmente, a ocasião mais comum para uma discussão que dá início a uma separação ou um divórcio”.[1] O orgasmo é uma experiência de pico que algumas pessoas sentem mais intensamente do que outras. Também dependendo de muitas variáveis, cada indivíduo, em sua própria montanha-russa emocional e física, tem uma variedade de experiências de pico ou de vale. Normalmente o cônjuge não consegue competir com o nível de intensidade sexual e excitação que acontecem na vida secreta da pornografia.

James e Margaret tiveram uma vida sexual significativa por mais de 20 anos. James jamais tinha usado pornografia, até que esbarrou nela na internet. Logo ele passou a se masturbar pelo menos uma vez por semana com a pornografia, e começou a procurar as relações sexuais com Margaret com menos frequência.

Quando Margaret perguntou-lhe sobre as mudanças no seu comportamento sexual, James disse que não tinha percebido nada.

Depois que ela mencionou o assunto, ele tentou deixar tanto a pornografia quanto a masturbação, mas não conseguiu interromper o hábito.

As experiências de terapia intensiva propiciam uma oportunidade de cura da dor dos desafios sexuais, no ministério da vida do casal.

Enquanto isso, sua esposa ouviu um programa de rádio sobre vícios sexuais, incluindo a pornografia. Ela encomendou a fita do programa e pediu que James a ouvisse. Embora Margaret não soubesse que James estava realmente usando pornografia pela internet, estava preocupada com a mudança no seu relacionamento sexual e sabia que o marido passava muito tempo na internet. A sua intuição lhe dizia que ele poderia ter esse problema, ou era vulnerável a essa possibilidade.

O palpite incrível trouxe recompensas. James e Margaret fizeram terapia intensiva durante duas semanas. Ali, ele ouviu alguns outros membros da igreja relatando desafios similares em suas vidas, e manteve contato com um deles, que se tornou um exemplo para ele. Margaret teve uma experiência similar com duas mulheres que conheceu e com quem manteve contato telefônico. As experiências de terapia intensiva propiciam uma oportunidade de cura da dor dos desafios sexuais na vida do casal.

Algumas vezes, "sugestões específicas" simples podem ajudar os casais a modificar padrões sexuais defeituosos. Por exemplo, um desafio que envolve os aspectos físicos da sexualidade é a definição de qual dos parceiros iniciará a relação física. Algumas vezes, os casais são bastante criativos nessa área. Sabemos de diversos casais que têm uma vela no seu quarto. Quando um dos parceiros deseja ter relação sexual, acende a vela. Pode ser devastador que o outro parceiro entre no quarto e "apague a vela", e eles não conversem sobre isso. Pode ser bastante trágico quando esse evento se torna mais uma ocasião em que o casal deixa de se comunicar.

O homem terá menor probabilidade de iniciar a relação sexual quando tiver problemas para conseguir ou manter a ereção. Novamente, a falta de comunicação leva a um período maior de tempo entre as experiências sexuais.

Outro desafio comum é quando uma pessoa prefere "pela manhã" e a outra "à noite". A menos que o marido e a esposa lidem com diferenças como

esta, a sua intimidade sexual pode se reduzir. Os Wheats escreveram: "Algumas pessoas falam do casamento como tendo uma proporção ideal 50/50. O problema com essa ideia é que cada parceiro está sempre esperando que o outro faça algo antes. Uma parceria 100/100, em que cada parceiro aja com uma atitude de entrega de 100%, contribuirá para o casamento, de modo que haverá um amor recíproco do outro parceiro".[2] Compreender essa atitude é outra mudança simples que pode ajudar.

Um desafio comum para os casais que estejam fazendo terapia conjugal e sexual é compreender o princípio "mude antes". Isso sugere a cada parceiro que ele ou ela se modifique, em vez de esperar para ver se o parceiro se modifica. Não é incomum que algum
dos parceiros, mais frequentemente o homem, meça o intervalo de tempo entre as relações sexuais, sem comunicar isso ao cônjuge.

Uma ferramenta que pode ajudar os indivíduos que passam por problemas sexuais é colocar oscilações de humor em um gráfico. Por exemplo, a mulher pode colocar em um gráfico os conflitos de relacionamento e oscilações de humor durante três meses. A seguir, ela pode voltar e comparar essas ocorrências com o seu ciclo.

Também é útil que o homem faça um gráfico de três meses com as discussões e outras fontes de tensão no relacionamento conjugal e o compare com as tensões de trabalho e os sintomas físicos. Muitas vezes, os casais se surpreendem com a frequência de reações previsíveis que não tinham compreendido antes.

O desafio para todos nós é aplicar a "Oração pela Serenidade", do Dr. Reinhold Niebuhr, à nossa vida sexual durante os diferentes estágios da nossa vida: "Deus, conceda-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as coisas que eu posso mudar, e sabedoria para saber a diferença". Sempre devemos falar sobre os desafios na área da intimidade física com uma pessoa idônea e confiável, para receber o tipo de ajuda de que precisamos.

O Dr. Patrick Carnes auxilia a nossa compreensão da sensualidade:

> A sensibilidade requer que se pare e se preste atenção. Quando fizermos isso, um novo e profundo leque de experiências se abrirá

diante de nós. Muitas tradições religiosas ou espirituais reconhecem a conexão entre sensualidade e espiritualidade. Quando realmente nos abrimos a tudo o que os nossos sentidos nos trazem, podemos ficar mais abertos para o mundo ao nosso redor, e conscientes dele — e assim vemos a magnificência da criação.[3]

Muitos líderes cristãos não têm de fato uma experiência de "sábado" em suas vidas, e raramente "sentem aroma de flores". Infelizmente, muitos de nós somos melhores *fazendo* do que *sendo*. Os desafios físicos e emocionais na sexualidade acontecem na pressa para sermos o tipo de ministros, cônjuges, pais ou mães que acreditamos que esperam que sejamos — em especial se formos perfeccionistas.

Muitos casais podem curar distúrbios sexuais, simplesmente aprendendo como se comunicar e estando dispostos a ser criativos.

Descrevemos algumas sugestões gerais e limitadas, como sugere o modelo PLISSIT. Muitos casais podem curar distúrbios sexuais simplesmente aprendendo como se comunicar e estando dispostos a ser criativos. A última parte do modelo é a "terapia intensiva". Isso pode se referir à educação sobre informação sexual específica. Alguns distúrbios sexuais muito específicos podem necessitar de terapia intensiva por parte de algum médico ou terapeuta sexual.

Um casal que passa por dificuldades sexuais deve fazer exames médicos completos. Alguns distúrbios são biológicos por natureza. O diabetes no homem pode causar, por exemplo, a impotência. Pode-se investigar a possibilidade de intervenção médica para isso. Os problemas com o desejo sexual podem derivar de uma base biológica. Alguns antidepressivos, por exemplo, podem diminuir o desejo sexual, e isso deve ser discutido com o médico que os receitou. A campanha de marketing efetiva a favor de drogas como o Viagra revela o quanto a impotência é comum. Mudanças hormonais com o tempo, como já comentamos, podem resultar de dieta, exercícios e terapias de vitaminas.

O segundo motivo para a terapia intensiva é o tratamento de fatores emocionais. Muitas disfunções sexuais têm raízes emocionais. Algumas vezes, o desejo sexual inibido pode estar diretamente relacionado com experiências de violência sexual. A impotência pode estar relacionada com a ansiedade pelo desempenho.

O caso de Martha e Jerry exemplifica outro possível resultado da violência sexual. O pai de Jerry o violentou sexualmente quando ele tinha dois anos de idade. Sua mãe também negligenciou dar a Jerry amor e carinho. À medida que crescia, Jerry se viu aprisionado na pornografia, procurando o amor e o carinho feminino que ele sempre quis. Quando se casou com Martha, ele esperava poder parar de usar pornografia. Como não conseguiu, supôs que precisava fazer mais sexo. Ele assediava Martha continuamente à procura de mais sexo, assim como maneiras criativas de tê-lo.

No tratamento, Jerry aprendeu a deixar o hábito da pornografia. Na terapia, Martha aprendeu que devia desfrutar da sua própria sexualidade, e não depender de Jerry para iniciar a relação sexual. O terapeuta orientou Martha a pedir que Jerry a deixasse iniciar a relação sexual durante 30 dias.

A primeira noite em que Martha iniciou, Jerry se apavorou e saiu do quarto. Martha, sentindo que tinha rompido uma barreira, ficou chocada e zangada. Os problemas de abandono de Jerry tinham contribuído para o seu vício de pornografia e a sua atitude sexual agressiva. A sua experiência de violência sexual contribuía para a sua necessidade de sempre iniciar a relação sexual e ter o controle dela. Quando a sua parceira alterou o padrão naquela noite, ele entrou em pânico, porque isso lhe trouxe lembranças de seu pai violentando-o no seu quarto quando era criança.

Quando o vício do sexo ou os pecados sexuais repetitivos tornam-se o problema em um casamento, outro fator físico deve ser abordado. Nós sabemos que a atividade do cérebro é química, por natureza. No cérebro, nenhuma terminação nervosa entra em contato com outra. A comunicação acontece quando substâncias químicas interagem no espaço que existe entre as terminações nervosas. Isso é chamado de neuroquímica. As várias substâncias químicas envolvidas nisso, chamadas neuroquímicas, estão começando a ser identificadas. Você pode conhecer duas delas: serotonina e dopamina. As substâncias neuroquímicas presentes em várias partes do cérebro podem influenciar sentimentos de ansiedade e depressão. Vários remédios para ansiedade e depressão restauram o equilíbrio na neuroquímica.

A fantasia e a atividade sexual requerem que várias partes do cérebro se

comuniquem entre si para possibilitar a resposta sexual. A excitação sexual aumenta no cérebro o nível de adrenalina, o hormônio da tensão. Além disso, pode aumentar a dopamina, que tem uma qualidade antidepressiva. Em centros do cérebro que provocam sentimentos de prazer sexual, os hormônios chamados catecolaminas aumentam. Simplesmente olhar para o retrato de alguém a quem você ama pode elevar esses hormônios do prazer.

Os viciados em sexo estão viciados na química do seu próprio cérebro.

Deus projetou nosso cérebro (e nosso corpo) para reagir a todas as mudanças que ocorrerem nele. Os nossos cérebros procurarão retornar ao estado normal de equilíbrio. Depois de pensarmos em sexo, ou de termos uma relação sexual, as substâncias neuroquímicas envolvidas voltarão ao equilíbrio normal. Se o indivíduo continua a pensar em sexo, ou realiza alguma atividade sexual, essas substâncias serão elevadas continuamente.

O cérebro se ajustará a essa mudança contínua. O que era o equilíbrio normal é modificado com o tempo. Isso é comparável ao caso da pressão sanguínea. Se a sua pressão sanguínea normalmente é 12 por 7, e você continuamente se preocupa de modo que ela suba para 17 por 11, o seu cérebro pode definir que esta é a pressão normal. Agora, você terá que deixar de se preocupar, ou tomar algum remédio para baixar a pressão.

Os alcoólatras colocam muito álcool em seu corpo. O cérebro deles se ajustará a essas mudanças. Com o tempo, eles precisarão colocar mais álcool no cérebro para alcançar o mesmo efeito. O cérebro pode até mesmo começar a "desejar" esse nível e enviar mensagens que querem dizer: "Eu preciso de mais um gole".

No linguajar médico, isso é chamado de tolerância. Quando o sexo se torna um vício, esse fator de tolerância também funciona. O cérebro se acostuma a certo nível de química sexual, e desejará a mesma quantidade e acabará exigindo mais para alcançar o mesmo resultado.

De muitas maneiras, os viciados em sexo são viciados em drogas. Eles são viciados na sua própria química cerebral. Como disse um colega: "Ser viciado em sexo é como ser um alcoólatra, como se você mesmo fosse um bar". Os viciados em sexo só precisam entrar em suas vidas de fantasia para produzir a quantidade necessária em seu cérebro.

Isso nos ajuda a perceber que, para um viciado em sexo, não há quantidade de sexo que possa ser suficiente. As suas atividades repetitivas

sempre criarão uma necessidade de mais sexo e (em alguns casos) de novos tipos. O cérebro deles deseja maior quantidade de atividades, e possivelmente a excitação de novas.

Um viciado em sexo era dono da empresa que era a maior produtora de vídeos pornográficos do mundo. Esse homem tivera relações sexuais com milhares de mulheres, de mil maneiras. Ele disse que jamais era o suficiente. Ele jamais ficava satisfeito. Não encontrou satisfação sexual até que se tornou um cristão, vendeu sua empresa e encontrou uma esposa a quem amava. Agora, ele tem relação sexual uma ou duas vezes por semana, e é o suficiente.

Os viciados em sexo também precisam abandonar quaisquer ideias de que seus cônjuges não estão disponíveis ou não são suficientemente atraentes. Os cônjuges, de igual maneira, precisam aceitar que o vício não se deve a eles, à sua aparência ou ao seu desempenho. Isso é difícil, por causa de muitas de nossas crenças sobre o sexo.

Quando um alcoólatra deixa de beber, o seu cérebro se desintoxica — o que, algumas vezes, pode ser dramático e provocar reações físicas violentas. Um viciado em sexo também pode sentir esses mesmos efeitos, em menor intensidade, se deixar de fazer sexo. No entanto, os viciados em sexo que são casados não deixarão de praticar o sexo para sempre. Uma terapia para os viciados em sexo é que eles concordem com um período de abstinência total durante um a três meses. Isso permite que o cérebro se reajuste a um nível mais baixo de exigência e expectativa sexual.

Um período de abstinência também pode ter benefícios emocionais e espirituais, podendo ensinar ao viciado, e talvez ao cônjuge, que o sexo não é a necessidade mais importante no seu casamento. Essa estratégia funcionará se um marido e uma esposa concordarem em enfatizar outros aspectos do seu casamento. Fazendo isso, eles estão dizendo a si mesmos que a sua intimidade emocional e espiritual é mais importante do que a sua vida sexual.

O marido e a mulher devem concordar com esse plano, como um exercício positivo para restaurar o equilíbrio neuroquímico normal e aumentar a intimidade emocional e espiritual. Paulo diz em 1 Coríntios 7.5: "Não vos defraudeis um ao outro, senão por consentimento mútuo, por algum tempo, para vos aplicardes à oração [...]".

Os casais reagem de modo diferente a essa sugestão. Alguns viciados ficam enraivecidos. Eles se perguntam como conseguirão manter a calma se

não tiverem relações sexuais. Sentem que isso é outra negação às suas necessidades. Se a teoria da neuroquímica está correta, então o período de abstinência restaurará o equilíbrio e o cérebro acabará se satisfazendo com menos. Isso torna a fidelidade mais fácil e força os viciados a lidar com seu sentimento de abandono. Quando eles encontrarem companheirismo para a sua solidão e sua ira, suas necessidades emocionais de sexo também diminuirão.

Para os cônjuges dos viciados, um período de abstinência pode vir como um alívio. Eles podem estar muito cansados de manter relações sexuais. Outros podem sentir ansiedade, por terem as mesmas crenças. Eles crêem que, se seus cônjuges não tiverem relações sexuais com eles, poderão ficar mais vulneráveis à tentação sexual. Isso não é verdade. Os cônjuges também podem se sentir abandonados. Eles poderão se perguntar coisas como: "O que eu vou fazer? Afinal, meu marido [ou minha esposa] está lá fora, tendo relações sexuais com outras pessoas, e não comigo!" Outro aspecto muito importante da dimensão física é o cuidado físico consigo mesmo. Os seminários nem sempre nos ensinam a ter um estilo de vida físico saudável com equilíbrio, incluindo exercício, relaxamento e descanso, alimentação adequada e outros aspectos importantes de nossa vida que não têm relação com dever ou desempenho.

O Dr. Howard Clinebell escreve:

> Sendo homem, tenho a propensão a permitir expectativas culturais opressivas por aquilo que é "ser um homem", o que alimenta o meu vício pelo trabalho; isto impede que eu desenvolva plenamente o meu lado frágil, vulnerável; também limita o meu envolvimento íntimo na criação de nossos filhos, e dificulta os cuidados eficazes comigo mesmo; assim, continuo a lutar para me libertar dessa "opressão culturalmente programada".[4]

A capacidade de resistir às tentações sexuais precisará de energia. A expressão sexual saudável no casamento precisará de energia. Se estivermos cronicamente cansados, estaremos mais vulneráveis. A auto-afirmação é uma parte vital do auto-apreço físico. Muitos casais lutam sexualmente porque um dos parceiros, ou os dois, não se considera atraente.

Tom e Mary eram um jovem casal de ministros emocionalmente íntimos. Mary tinha uma irmã gêmea, mas não se parecia com ela. Mary sempre pensou que era a menos atraente das duas.

Durante toda a vida escolar, a sua irmã — alta, loura e extrovertida — chamava mais a atenção. Mary se sentia "o patinho feio".

Ela ficou feliz quando encontrou Tom, mas "sabia" que não era porque ele estivesse atraído por ela fisicamente. Quando Tom iniciava a relação sexual, Mary pensava que era apenas porque todos os homens precisam de sexo. Depois da lua-de-mel, Mary começou a pensar que a sua consciência de si mesma impedia que ela realmente desfrutasse do sexo. Ela recuou. Quando isso aconteceu, Tom se aborreceu, mas não conseguiu falar sobre o assunto. Durante esse período, ele descobriu a pornografia pela internet. Ele justificou a si mesmo dizendo: "Se Mary não está disponível, pelo menos essas mulheres na internet estão. Eu posso ligá-la e desligá-la quando quiser".

Tom e Mary ficaram cada vez mais sozinhos. Quando Mary descobriu o hábito de pornografia de Tom, isso confirmou na sua mente que ela não era tão atraente quanto todas as outras mulheres.

A auto-percepção de Mary era parte desse problema. Este é um problema comum. Nós, os dois autores deste livro, conhecemos atrizes de Hollywood que são desejadas por milhões de homens no mundo todo, mas que se sentiam da mesma maneira sobre si mesmas. Muitas delas também sofriam com problemas sexuais em seus casamentos, e algumas tinham distúrbios alimentares. Muitos de nós temos alguns aspectos em nossos corpos dos quais não gostamos. Alguns desses sentimentos se originam de nossa infância e adolescência. Talvez tenham zombado de nós, ou nos ridicularizado. Algumas brincadeiras podem ser cruéis e nos deixar com cicatrizes emocionais. Olhávamos para os outros e pensávamos que eles eram atraentes, e nós não. Esquecemo-nos de que fomos formados "de um modo terrível e tão maravilhoso" (Sl 139.14). Podemos ter necessidade de conversar sobre essas antigas feridas, e pedir que Deus nos ajude na cura.

Para desenvolver o seu relacionamento, Tom terá que ajudar Mary a entender que ele a acha bonita e atraente, e que esse sentimento não tem a ver com o sexo. Mary precisará aceitar que os seus desejos sexuais são normais, e que é normal desfrutar deles. Ambos precisarão ser curados da quebra de confiança que o problema de pornografia de Tom causou.

Devemos nos lembrar de que Deus quer que desfrutemos do corpo do outro, em nossos casamentos. Esta é uma grande dádiva. É a maneira como encontraremos toque e reconhecimento profundamente íntimos. Como cristãos, não devemos ter medo de admitir nossos problemas e conversar sobre eles e, em alguns casos, buscar ajuda. Para algumas pessoas, a auto-percepção física

e as frustrações sexuais conduziram a muitos padrões de disfunção, incluindo a possibilidade de vício sexual.

No próximo capítulo, vamos explorar a dimensão comportamental. Precisaremos compreender essa dimensão, para fazer quaisquer mudanças em nossos comportamentos, que sejam necessárias para nos devolver a saúde.

6

A Dimensão Comportamental

Esta dimensão considera o comportamento necessário para levar uma vida fiel. Embora os princípios aqui se apliquem a todas as áreas da vida, nós nos concentraremos na sexualidade.

A sexualidade saudável exige que deixemos de medicar nossos sentimentos com comportamento pecaminoso e viciado, e sejamos honestos. Os viciados em sexo e os transgressores sexuais caem em terríveis hábitos e rituais. Os pastores, que têm muitas boas intenções, pensam que podem permitir a si mesmos deslizes emocionais e espirituais. Eles podem não ter praticamente nenhum limite saudável. Não são vulneráveis, de maneira íntima, com ninguém. Outras pessoas os colocam sobre pedestais, e eles têm medo de descer e tornar-se humanos.

Um pastor, ou qualquer pessoa que deseje mudar, terá que modificar muitos comportamentos. Em vez de rituais que levem ao pecado sexual, eles terão que adotar novos rituais, que levem a comportamentos saudáveis. Depois de muito tempo de maus hábitos, os bons são fáceis de adquirir.

David, por exemplo, é o pastor presidente de uma igreja grande e bem-sucedida. Ele e sua esposa, Lisa, têm um bom casamento. No entanto, ambos se tornaram extremamente atarefados — David, com sua pregação e seus deveres administrativos, e Lisa com o ensino na escola, os três filhos e seu papel como esposa de pastor. Eles estão sempre indo e vindo, e acham difícil encontrar tempo para si mesmos, com tantas exigências da igreja.

Centenas de pessoas conhecem David, mas não são seus amigos íntimos. Ele ora com muitas outras pessoas e conduz diversos estudos bíblicos, mas é sempre o líder. O seu próprio tempo para

oração e estudo diminuiu. David não tem tempo para nada mais. Quando há vários assuntos urgentes na igreja, coisa que acontece todo o tempo, muitas coisas ficam para depois. Ele não tem se encontrado com os outros líderes cristãos da cidade há meses. Ele e Lisa não saem à noite sozinhos há muito mais tempo do que conseguem se lembrar. Muitos presbíteros supervisionam a atividade de David, mas ninguém questiona nem monitora a sua rotina diária.

Certa noite, depois de um dia muito longo, David verificou o seu e-mail antes de ir para casa. Ele não reconheceu um dos e-mails, e o abriu, e encontrou um conteúdo amigável com um convite para visitar uma página da internet. David clicou e instantaneamente viu a imagem de mulheres nuas. Ele ficou chocado, mas também sentiu um fluxo de adrenalina e excitação. Ele fechou a página, mas nos dias e semanas seguintes voltou a visitar páginas como aquela, repetidas vezes. Ele disse a si mesmo que precisava "relaxar um pouco". Afinal, a sua vida sexual com Lisa vinha sendo monótona e não frequente nos últimos tempos; talvez isso "temperasse um pouco as coisas".

Muitos meses depois, o presbítero que preside o conselho da sua igreja o procurou com uma impressão de itens do computador da igreja.

David tinha ficado viciado em pornografia pela internet. Ele não tinha grandes traumas de infância e não tinha grandes problemas no seu casamento. Ele estava cansado, estressado, e ninguém jamais lhe atribuiu a necessidade de prestar contas pela sua disciplina emocional e espiritual. Ele verdadeiramente ignorava o quanto a pornografia podia ser poderosa, e caiu na armadilha. Para se libertar, ele precisava estabelecer um rigoroso programa de responsabilidade.

De certa forma, David se tornou um "escravo" da pornografia. O conceito de escravidão nos lembra da história do povo judeu, em Números 13 e 14. Os israelitas ainda estavam no deserto, depois que Deus os tirou da escravidão no Egito. Moisés sabia que Deus pretendia que eles fossem à Terra Prometida, e enviou um espião de cada uma das doze tribos de Israel para sondar a terra. Dez espiões relataram que a terra era um lugar bom, mas disseram: "Não poderemos subir contra aquele povo, porque é mais forte do que nós" (13.31b).

Esses homens "infamaram a terra, que tinham espiado, perante os filhos de Israel". Eles também disseram: "A terra, pelo meio da qual passamos a espiar, é terra que consome os seus moradores; e todo o povo que vimos no meio dela são homens de grande estatura" (13.32b).

Depois de tudo o que os judeus tinham visto Deus fazer, você imaginaria

que eles rejeitariam esse relato, sabendo, pela fé, que Deus os faria entrar na terra. Eles eram conduzidos por Moisés, que tinha falado diretamente com Deus. No Egito, tinham visto Deus enviar pragas contra Faraó, o mais poderoso homem do mundo.

Eles tinham atravessado o mar Vermelho, e assistido a ele fechar, enquanto um exército inteiro era destruído. Apesar disso, a sua fé os abandonou. Em vez de ter confiança, todos começaram a chorar: "Ah! Se morrêramos na terra do Egito! Ou, ah! Se morrêramos neste deserto! E por que nos traz o Senhor a esta terra, para cairmos à espada e para que nossas mulheres e nossas crianças sejam por presa? Não nos seria melhor voltarmos ao Egito?" (14.2-4).

Assim, quiseram despedir o homem que os tinha levado até ali e que falara com Deus. Moisés e seu irmão Arão ficaram tão desencorajados que caíram sobre os seus rostos, em desespero. Foi preciso que o líder da próxima geração, Josué, lembrasse o povo da sua fé, e, no final, os conduzisse à terra que Deus lhes havia prometido.

O pecado e o vício são assim. Nós vemos a evidência da mão de Deus em nossa vida, mas quando enfrentamos testes da nossa fé, é fácil retornar aos costumes que conhecemos. O comportamento viciado ou destrutivo pode ser a coisa mais familiar para nós. Podemos ter sido criados com eles. O nosso "Egito", a nossa escravidão ao comportamento destrutivo, é o que conhecemos. Podemos pensar que é melhor retornar ao que conhecemos do que enfrentar perigos ou desafios desconhecidos no futuro. A nossa natureza orgulhosa, que tem medo de admitir que somos pecadores, nos diz que não devemos enfrentar riscos.

Com essa tentação e esse medo, é difícil mudar nossos costumes. Sentimos a falta de líderes com quem possamos ser honestos e que nos mostrem o caminho. Onde está Josué hoje?

Um dos nossos primeiros encorajamentos para você é: deixe de se debater se você tiver dificuldade para mudar o seu comportamento pecador e destrutivo. Se o povo judeu não pôde lidar com seus temores, apesar do que tinham visto, como podemos esperar mais de nós mesmos? Em vez disso,

precisamos de diretrizes e princípios a seguir, para afastar nossos temores. Precisamos de uma liderança forte, apoio, incentivo e responsabilidade.

Precisamos de uma liderança forte, apoio, incentivo e responsabilidade.

A história de Neemias é um grande ensinamento bíblico sobre responsabilidade. Neemias era um judeu cativo em Susã, depois que os babilônios dominaram Israel. Neemias foi colocado na função de copeiro do rei. Este era um cargo importante. O ocupante deste cargo podia ficar com o rei na sala do trono, uma sala de grande poder. O irmão de Neemias, Hanani, e alguns homens viajaram 1.600 quilômetros, desde Jerusalém, para se encontrarem com Neemias. Eles estavam aflitos porque os muros de Jerusalém tinham sido derrubados e as portas, queimadas a fogo (Ne 1.3).

O relato sobre a cidade é como o da vida de alguns de nós — a cidade de nossa vida está em ruínas, em escombros. As portas de entrada e saída de nossos corações e mentes foram destruídas pelo fogo.

Neemias estava destinado a ser um grande líder. Talvez, quando pensamos em um grande líder, possamos imaginar alguém que seja especialista nos "Sete Hábitos de Pessoas muito Eficientes", de Stephen Covey. Podemos querer alguém que se imponha, que seja dramático e poderoso. No entanto, o nosso grande líder, Neemias, reagiu desta maneira: "Ouvindo eu essas palavras, assentei-me, e chorei" (v. 4).

Como muitos de nós mantemos nossas emoções engarrafadas? Nós nos recusamos a chorar ou a ficar tristes, pensando que isso é imaturo ou pouco cristão. Para começar o caminho para a grande liderança, precisamos ser honestos sobre nossos sentimentos.

Uma grande liderança começa com a oração. Neemias fez uma oração muito básica (vv. 5-11), que diz, em parte: "Deus, disseste que, se nos desviássemos do teu caminho, tu nos espalharias entre os povos" (paráfrase dos autores).

As consequências de uma vida de pecado podem fazer que nos sintamos bastante espalhados. A oração de Neemias também diz: "Lembra-te, Senhor". Você gosta das orações na Bíblia em que lembramos Deus de alguma coisa? Isso não é interessante? É como se Deus precisasse ser lembrado. Neemias disse, basicamente: "Lembra-te, Senhor, tu nos prometeste que, se nos convertêssemos a ti, nos trarias de volta para casa". Esta é a oração.

Neemias ainda não tinha ideia do que fazer, qual seria a sua estratégia. Ele não tinha visão nem plano; apenas vontade e humildade. Ele queria ir para

casa.

No capítulo 2, o rei Artaxerxes parecia ser um mestre em psicologia. Neemias preparou o cálice para o rei, levou-o ao soberano, antes bebeu dele, e não morreu, então o rei podia também beber. Então o rei disse a Neemias: "Você parece estar triste". Alguém já disse isto a você? "Você realmente parece triste". O rei observou que Neemias não aparentava estar doente fisicamente, portanto devia ser tristeza de coração.

Neemias disse: "Como não estaria triste o meu rosto, estando a cidade, o lugar dos sepulcros de meus pais, assolada, e tendo sido consumidas as suas portas a fogo?" (Ne 2.3b).

Em outras palavras, ele diz: "Por que eu não deveria estar me sentindo assim?" Algumas vezes, quando nós simplesmente declaramos nossos sentimentos, até mesmo a nossa tristeza ou a nossa ira, alguém pode ter a resposta adequada. O rei, um homem muito sábio, perguntou: "De que você precisa?" E Neemias respondeu: "Eu quero ir para casa! Eu quero algumas cartas de referência!"

Muitas pessoas que têm problemas com o pecado sexual pensam ser possível obter a cura sozinhas.

A seguir, Neemias estava prestes a cometer o engano principal daqueles que desejam melhorar. Ele decidiu, "Eu vou fazer a viagem de 1.600 quilômetros a pé, com cartas de recomendação, *sozinho*". Muitas pessoas que têm problemas com o pecado sexual pensam ser possível obter a cura sozinhas. Podem pensar que vão conseguir com a ajuda de Deus, mas sem a ajuda dos outros. Isto é, na verdade, um pensamento bastante grandioso, e, na realidade, estão dizendo: "Eu não preciso de ajuda".

O rei é mais sábio, e, no versículo 9, Neemias relata que o rei enviou com ele a cavalaria e oficiais do exército. O rei sabia que Neemias precisava de proteção e companhia para poder fazer aquela jornada. Por quê? O final do capítulo 2 nos mostra que Neemias enfrentaria inimigos na jornada, incluindo Sambalate, o horonita. Os inimigos ridicularizaram o fato de que Neemias estivesse retornando para fazer alguma coisa a respeito da destruição da *cidade*.

E como está a cidade da sua vida? Algumas pessoas não vão gostar do fato de que você está voltando para casa. Eles gostam do *status quo*. Elas podem reivindicar as terras que, de direito, são suas. De alguma maneira, eles investiram nos seus defeitos.

Embora tomemos as decisões corretas, para melhorar e retornar a Deus,

ainda precisamos nos lembrar de que a jornada da cura apenas começou. Os inimigos atacarão. A vida é assim.

O final do capítulo 2 descreve como Neemias começou a examinar os danos à cidade. Ele saiu à noite, embaraçado, envergonhado, entristecido, por causa do que tinha acontecido. Nos primeiros dias dos Alcoólatras Anônimos (AA), as reuniões eram marcadas para começar sempre depois do pôr-do-sol. Este era o procedimento, porque as pessoas que frequentavam as reuniões não queriam que ninguém as visse entrando.

Os primeiros dias, semanas e meses de uma jornada de cura podem ser assim. Quando nos humilhamos a respeito dos nossos pecados, despertamo-nos para o mal que fizemos. Estivemos medicando a dor e os prejuízos durante anos. Estivemos afastando-os, separando-nos deles, negando-os e reprimindo-os. De repente, ficamos sóbrios e enxergamos o que fizemos.

Neemias obteve uma visão geral do grande estado de estrago e desespero em que a cidade se encontrava. Isso deve ter parecido devastador. Outro erro comum que muitos cristãos cometem é pensar que, porque eles decidiram fazer a coisa certa e melhorar, automaticamente Deus irá ajudá-los a fazer tudo certo. Eles pensam que Deus realizará algum milagre e irá ajudá-los a evitar todas as consequências de suas más decisões. O fato de que as consequências ainda vão acontecer, e de que o trabalho será longo, pode desencorajar muitas pessoas.

Neemias tomou a atitude certa no final do capítulo 2. Ele não fez um discurso longo e glorioso. Ele simplesmente reuniu os líderes e disse: "Vamos começar a construir". Ninguém precisava realmente estar supermotivado. Ninguém precisava se precipitar, com uma grande visão, procurando pela colher de pedreiro dourada. Todos eles simplesmente precisavam de uma palavra de orientação e encorajamento: "Vamos começar" (paráfrase).

O capítulo 3 é um grande capítulo sobre organização. Diferentes famílias e grupos de pessoas foram encarregados das diversas seções do muro. Um princípio óbvio é que, quando você está dando início a um grande projeto, deve dividi-lo em partes menores e mais fáceis de administrar.

Dois outros princípios estão escondidos neste capítulo. No versículo 10, Jedaías reparou uma seção do muro, diretamente defronte à sua casa. Esta é uma imagem poderosa. Muitas pessoas, principalmente pastores, sentem-se tentadas a sair correndo e salvar o mundo. Eles tentam construir coisas por todos os lugares. Esse versículo nos lembra de que, antes de qualquer coisa, devemos ficar perto de casa e arrumar as coisas no nosso mundo.

Quando Mark Laaser estava fazendo o tratamento do vício sexual, certa noite ouviu uma palestra de Pat Carnes. Ele sentiu uma explosão de energia que o impulsionava a sair, e falar, e salvar o mundo do vício sexual. Pat gentilmente o lembrou de que, antes de fazê-lo, ele precisava ir para casa e ficar um ano sóbrio antes de pensar em falar às outras pessoas.

Este é um grande lembrete. Precisamos estar curados antes de tentar ajudar outras pessoas. Muitos pastores e assistentes cristãos têm grandes corações quando se trata de ajudar os outros, mas eles mesmos não estão bem. Em vez de serem "curadores feridos", como Henry Nouwen descreveu, são, na realidade, "feridores não curados". Eles cuidam dos outros para evitar seus próprios problemas. Este capítulo nos lembra de que devemos construir perto de casa.

Um terceiro princípio deste capítulo aparece no versículo 14. Malquias foi incumbido de reparar a "Porta do Monturo". Todo o lixo da cidade era tirado através dessa porta. Parecia uma incumbência inferior — "nós vamos trabalhar com o lixo!" Às vezes, a vida parece exatamente assim — temos que lidar com uma grande quantidade de lixo.

No entanto, esta pode ser uma das portas mais importantes da cidade. Uma cidade sem sistema de saneamento se asfixiará na sua própria poluição. Durante a Guerra Civil Americana, um dos maiores desafios na movimentação de um grande exército foi a criação de um sistema de banheiros. Você já esteve em uma grande cidade durante uma greve do sistema sanitário?

Talvez um dos grandes progressos médicos no século XX foi o desenvolvimento de sistemas sanitários. Isso foi, possivelmente, ainda mais importante do que a descoberta da penicilina. A Porta do Monturo era uma porta importante. Algumas vezes, o trabalho mais sujo e mal cheiroso é assim. Precisamos tirar a poluição e o lixo da nossa vida. Este pode ser o lixo das lembranças que não foram curadas, dos pecados passados, dos sentimentos dolorosos. Abra a porta do seu coração e pergunte a Deus quais são as coisas que você pode precisar tirar dali.

O capítulo 4 se inicia com os inimigos dos judeus ridicularizando-os pelo seu trabalho. Sambalate e seu amigo Tobias perguntaram: "Que fazem estes fracos judeus [...] Vivificarão dos montões do pó as pedras que foram queimadas?" (v. 2)

Esta não é somente a voz dos outros que duvidam de nós, com base no

nosso histórico, mas também a voz da nossa própria dúvida. Podemos reconstruir ou restaurar vidas, casamentos e empregos? Estas serão as vozes da recuperação preliminar. O trabalho é longo e ameaçador. A destruição parece ser completa. O que podemos realmente fazer?

Devemos saber que o inimigo irá atacar, e devemos estar preparados.

Neemias deve ter ignorado esses insultos, porque a próxima coisa que lemos é que o trabalho estava sendo realizado. Quando os inimigos souberam que o muro estava sendo reconstruído, começaram a tramar um ataque militar. Neemias sabia disso. Grande parte do capítulo 4 descreve as medidas de precaução. Assim, Neemias colocou guardas, dia e noite.

Aqueles entre nós que lutam com a tentação sexual precisam ser guardados dia e noite. Devemos saber que o inimigo irá atacar, e devemos estar preparados. As nossas medidas de precaução devem ser seguras. Em 1 Pedro 5.8, Pedro nos encoraja: “Sede sóbrios, vigiai, porque o diabo, vosso adversário, anda em derredor, bramando como leão, buscando a quem possa tragar”.

Precisamos ter alguns guerreiros de guarda, dia e noite. Este é outro grande princípio da responsabilidade. Estar preparado em momentos de força para os momentos de fraqueza e ataque que virão. Muitos que fracassam, pensam que podem esperar até que a tentação chegue, e só então precisarão tomar uma decisão. Eles supõem que serão suficientemente fortes para resistir. É o orgulho que fala, e não a humildade. Eles pensam que de alguma maneira poderão provar o seu valor a Deus, sendo fortes. Em vez disso, Deus pede que confiemos o suficiente nEle para permitir que os outros ao nosso redor nos ajudem a manter a guarda.

Quando os viciados em sexo viajam, por exemplo, não podem confiar no fato de que irão telefonar a alguém se forem tentados. Eles devem se preparar para esses momentos de cansaço e tensão, quando poderão não ser suficientemente fortes por si mesmos para dar um telefonema. Eles pedem que os outros lhes telefonem. Eles têm consciência de quando estão mais vulneráveis, e planejam de maneira adequada. Mesmo quando chegam aos hotéis em outras cidades, quando estão relativamente fortes, fazendo o registro, pedirão que o recepcionista corte de seus quartos os canais a cabo que poderão transmitir pornografia.

Pedro também diz, em 1 Pedro 5.9: “[...] resisti [ao diabo] firmes na fé, sabendo que as mesmas aflições se cumprem entre os vossos irmãos no

mundo".

Outros homens e mulheres estão enfrentando as mesmas dificuldades que nós. Precisamos uns dos outros. Em Neemias 4.13, Neemias nos fala de colocar guardas dia e de noite pelas famílias. As famílias, que são comunidades de pessoas, são os principais alicerces da força.

No versículo 16, Neemias fala que, a partir daquele dia, metade das pessoas trabalhava na construção, e a outra metade guardava ou protegia o projeto. Isso exemplifica outro grande princípio. Um grande engano, no que diz respeito à responsabilidade, é pensar que o problema é só a defesa. Nós também devemos ter a responsabilidade pela construção.

Na recuperação, também devemos ter uma ideia do que estamos construindo. É a nossa fé, o nosso casamento, a nossa carreira? Alguns autores recentes nos lembraram de que precisamos ter uma visão. Como cristãos, devemos ter a percepção do nosso chamado, dos nossos talentos e dos nossos dons.

Alguns ficam limitados na restauração, apenas defendendo. Com medo, nós tentamos evitar a próxima consequência terrível. Alguns ficam limitados, apenas construindo, e se esquecem de defender. Se nós apenas construirmos, seremos destruídos pelo ataque. Se apenas defendermos, não chegaremos a lugar nenhum. Em Neemias 4.17, lemos que até mesmo a metade que construía levava uma espada em uma das mãos, e uma colher de pedreiro na outra. Edificar, defender, edificar, defender, isso é a recuperação — 24 horas por dia, sete dias por semana, dia e noite.

Esse retrato das medidas de precaução nos mostra que todos estavam envolvidos na empreitada daquela comunidade. Outro grande engano que muitos cristãos cometem é pensar que devem prestar contas a uma única pessoa. Você decide que prestará contas a um homem ou mulher. No entanto, e se essa única pessoa — o seu verdadeiro e supremo amigo que realmente o entende — precisar de umas férias e sair da cidade? Você telefona para essa pessoa, e ela não está. A solidão pode dar início à sua tentação sexual, em primeiro lugar. Você se zanga. E depois pode se sentir tentado a pensar: "Bem, se o meu amigo que me ajuda no comprometimento não estiver disponível, o que deverei fazer?"

Uma pessoa não é suficiente. Nós precisamos dos "guerreiros" (no plural) à nossa volta todo o tempo. Todos os que estão em recuperação precisam de um grupo ou de uma comunhão. Quem são os guerreiros na sua vida?

Você precisa de uma lista. Digamos que uma pessoa não está em casa, ou não está disponível. Outra pessoa não está com vontade de falar com você hoje. Então é preciso ter uma lista, uma comunidade de pessoas que vão lutar com você.

Outro erro que os cristãos podem cometer é pensar que é possível esperar que venha a tentação antes de pedir ajuda. Lembre-se, Neemias nos ensina que este é um plano que precisa estar em vigor todos os dias. Neemias nos diz que devemos nos preparar nos momentos de força, sabendo que os momentos de fraqueza virão.

Às vezes, nós nos sentiremos cansados, sozinhos, zangados e esgotados. Quando nos sentimos assim, não temos vontade de pedir ajuda. Podemos não querer que ninguém intervenha conosco. Precisamos pedir que os outros nos telefonem, ou nos procurem, quer desejemos isso, quer não. É no momento em que a nossa força nos diz que queremos ser fiéis que devemos criar o plano de apoio que irá operar, mesmo quando não tivermos vontade de ser fiéis a ele.

Dan ia a uma reunião todos os domingos à noite para aqueles que lutavam com o vício das drogas. No caminho para a sua reunião, ele passava por uma rua que levava a clubes de *strip-tease* e salões de massagens sexuais. Todas as semanas, ele lutava para não seguir por aquela rua. Algumas semanas, ele seguiu. Dan precisava tomar um caminho diferente para a reunião, ou pedir que alguém o acompanhasse. Um plano necessário não deve ser difícil de entender. Nós devemos escolhê-lo quando estivermos fortes, e colocá-lo em prática quando nos sentirmos fracos.

Finalmente, ouça o grande grito de batalha. Neemias diz, em 4.14: "[...] lembrai-vos do Senhor [...] terrível". Todos nós precisamos começar compreendendo isso. Deus pode vencer esta batalha. Neemias diz a seus ouvintes que ouçam estas palavras: "e pelejai pelos vossos irmãos, vossos filhos, vossas mulheres e vossas casas".

Que legado você deseja transmitir aos seus filhos?

Neemias lembra os guerreiros por quem estão travando essa batalha. A batalha pertence a Deus e deve ser travada por outros. Se a sua recuperação for motivada apenas pelo egoísmo, você irá fracassar. Se está tentando apenas evitar consequências, e está motivado pelo medo, você não será bem-sucedido.

A luta é pelas suas esposas, pelos seus esposos. Vocês realmente querem

feri-los outra vez? Ou vocês se consideram os guardiões do coração deles? A luta é pelos seus filhos. Que legado vocês querem deixar a eles? A luta é pelas suas filhas. Que legado vocês querem que as jovens conheçam sobre como ser uma jovem? Vocês querem que elas pensem que são objetos sexuais para serem apreciados na pornografia, ou para serem manipulados sexualmente? A luta é por seus irmãos e suas irmãs. Eles são os que perguntam a si mesmos onde está a próxima dose de pornografia, onde se localiza o próximo clube de *strip-tease*, onde conseguirão dinheiro suficiente para a próxima prostituta ou onde está a sua próxima parceira para um caso. Todas essas pessoas estão à nossa volta. Todas as nossas lutas devem ser por elas. Você está disposto a lutar por aqueles que ainda estão se debatendo?

A recuperação é isto — transmitir a mensagem a outras pessoas. É como todos os outros grandes paradoxos espirituais. Se você infundir energia na recuperação dos outros, encontrará benefícios. Paulo nos ensina, em Efésios 5.1-3: "Sede, pois, imitadores de Deus, como filhos amados; e andai em amor, como também Cristo vos amou e se entregou a si mesmo por nós, em oferta e sacrifício a Deus, em cheiro suave. Mas a prostituição e toda impureza ou avareza nem ainda se nomeiem entre vós, como convém a santos".

Observe como Paulo introduz uma advertência sobre a imoralidade sexual para nos ensinar a imitar Deus e viver uma vida de sacrifício como a de Cristo. Viver uma vida de serviço pelos outros pode ser uma das melhores maneiras de motivar a recuperação.

Neemias 5 diz que o projeto de edificação ficou caro. Quando os muros chegaram à metade da sua altura, os tijolos e a argamassa estavam caros e as pessoas se endividavam.

Você luta contra dívidas compulsivas? Muitos que lutam com a tentação sexual também lutam com o dinheiro. A recuperação pode ser cara, e você se pergunta como pagará pelas sessões de terapia, pelas palestras e pelos retiros. Às vezes, você fará dívidas para realizar a coisa certa para si mesmo.

Você sabe o que o povo judeu fez, naqueles dias? Venderam seus filhos como escravos. Neemias tinha que comprá-los de volta. Às vezes, você se pergunta como pode dedicar tempo para si mesmo, indo a reuniões e aconselhamento. Você pode perguntar: "Estou abandonando meus filhos?" A única maneira de deixar um legado duradouro e saudável para os seus filhos é conseguir ajuda para você.

Outras pessoas na cidade estavam procurando maneiras de lucrar com o trabalho. Neemias chama isso de "usura" (v. 7). Cuidado com as pessoas da sua vida que desejam lucrar com os seus erros, ou com o seu desejo de se curar. A recuperação será cara. Confie em Deus. Gaste o dinheiro — não tolamente, mas considere que este é o melhor investimento que você pode fazer.

Finalmente, no capítulo 6, o muro estava sendo concluído. A única coisa que faltava era colocar as portas e os ferrolhos no lugar. Sambalate e Tobias sabiam que um ataque frontal e direto fracassaria. De alguma maneira, eles precisavam tirar Neemias do muro, e possivelmente da cidade. Nesse capítulo, eles planejaram três estratégias para fazer isso. O primeiro plano consistiu em marcar um encontro fora da cidade. Com o que parecia ser um espírito de amizade, eles fizeram uma tenda e convidaram Neemias para vir à tenda e encontrar-se com eles. No entanto, eles planejavam matá-lo.

Neemias deve ter se sentido tentado a fazer uma pausa no trabalho árduo, e relaxar. Também pode ter se sentido tentado a querer por um fim à hostilidade com algum processo de reconciliação, de paz.

Da mesma maneira, em algum ponto para aqueles que estão em recuperação, parece tentador fazer uma pausa do trabalho de conservação de um muro de defesa. Os inimigos não são, na realidade, tão maus; talvez possamos ser amigos deles. Algumas vezes, nós nos sentimos restritos por termos que ficar atrás dos muros, dentro dos limites. Frequentemente, a pior fase da vulnerabilidade para os que estão em recuperação é entre 6 e 13 meses.

Mas Neemias disse: "Eu não tenho tempo para essa reunião; não me perturbem no meu importante trabalho!" Precisamos confiar que esse trabalho, por mais cansativo, enfadonho ou terreno que possa parecer, precisa continuar. Também precisamos reconhecer que nos sentiremos "diferentes". Podemos pensar que outros homens e mulheres não lutam com esses problemas, e por que, então, temos que estar tão protegidos e restritos? Estes são sentimentos vulneráveis. Nós vamos precisar de guerreiros à nossa volta que nos lembrem de continuar o trabalho.

O segundo plano para afastar Neemias de seu trabalho era o mais sinistro. Os inimigos espalharam um boato (v. 6) de que Neemias estava planejando uma revolta, e queria ser rei! Basicamente, eles diziam que ele estava tentando ser importante demais, e precisava ser humilhado — que ele era uma ameaça ao rei da Babilônia. No Novo Testamento, essa estratégia,

envolvendo o mesmo tipo de boato e falsos relatos, foi usada para que Jesus fosse preso.

Neemias respondeu rapidamente. Em linhas gerais, ele disse (v. 8): "Vocês estão inventando isso! Eu não vou descer!"

Se algum de nós procura se recuperar do pecado sexual, e está tentando edificar uma vida mais fiel, pode ter certeza de que muitos não compreenderão. Possivelmente até mesmo nos acusarão de falsos atos e crenças. As pessoas poderão se perguntar quem nós pensamos que somos. Poderão nos acusar de sermos fanáticos. As pessoas podem ter inveja do nosso progresso e poderão estar apenas esperando que cometamos um engano. Há pessoas que gostam de espalhar a infelicidade.

Em alguns dias, as pessoas não vão entender por que você precisa ir a reuniões ou a aconselhamento, ou por que você não se envolve em determinadas atividades. "Por que você não tem TV a cabo na sua casa, por que você mesmo se sentirá tentado?" Você poderá se sentir cansado de ser mal interpretado, ou considerado "estranho". Lembre-se da imagem de Neemias, sobre o muro, dizendo: "Eu não vou descer — passem-me outro tijolo".

A última estratégia que Sambalate e os outros inimigos criaram veio de Semaías, que era inválido. Ele disse a Neemias: "É perigoso sobre o muro. Os homens estão tentando matar-te. Por que não vens comigo ao Templo, onde poderemos estar a salvo?" (veja v. 10)

Quantos de nós, na manhã de domingo, conhecemos alguns "habitantes" do templo, que estão nos cultos da igreja para estar a salvo, mas que não consideram a possibilidade e o dever de levar a sua fé a um mundo perigoso?

Às vezes, fazer a coisa certa para a sua proteção ou a sua recuperação não parecerá muito seguro. Em primeiro lugar, contar aos outros a verdade sobre a sua vida é bastante arriscado. Para poder prestar contas aos outros, você terá que contar-lhes sobre o seu passado, suas tentações e seus sentimentos. A obrigação de prestar contas tem a ver com a verdadeira intimidade. A intimidade significa que você é honesto a respeito de si mesmo.

Imagine, por exemplo, que você está em um shopping center. Um shopping normal oferece muitos estímulos sexuais, hoje em dia. Imaginemos que você está com um grupo de amigos, talvez até mesmo um grupo da sua igreja. Você pode dizer que está sendo responsável por estar nesse grupo. Digamos que se sinta sexualmente tentado por alguma coisa estimulante no shopping, mas tem medo de falar sobre isso. O seu silêncio aumentará a força da tentação. Ela poderá se inflamar e crescer.

Imagine, por outro lado, que você está no mesmo shopping center e encontra a mesma tentação, mas as pessoas que estão com você conheçam a sua história. Este é um grupo com quem você partilha os seus mais íntimos pensamentos, tentações e lutas. Será natural que você fale da tentação que está sentindo. Fazer isso, com este grupo, removerá a força da tentação.

Lembre-se, uma das coisas que mais contribui para o pecado sexual é a solidão. Correr o risco de ser honesto é uma das maiores proteções contra a tentação. O princípio, aqui, é que você deve prestar contas com intimidade, e isso deve ser feito com pessoas que conhecem você. Esse tipo de comunhão o ajuda a sentir-se menos sozinho, e isso tem um efeito preventivo. O comprometimento com outros cristãos normalmente libertará você de pensamentos de cobiça e de tentações. É arriscado ser tão honesto. Muitas igrejas da América estão repletas de pessoas que estão se sentindo a salvo e não sendo honestas?

Permaneça na brecha. Deus é a nossa proteção. Quando trabalhamos com paciência, o progresso pode não estar tão distante quanto imaginamos. A reconstrução do muro de Jerusalém demorou apenas 52 dias (v. 15).

Uma das coisas que mais contribui para o pecado sexual é a solidão.

Em resumo, aqui estão os princípios básicos do comprometimento no livro de Neemias:

1. Não podemos nos recuperar sozinhos. A recuperação é uma longa jornada, e precisaremos de uma comunidade de guerreiros ao nosso redor.
2. Uma comunidade não significa uma única pessoa. Significa grupos de pessoas que se colocam nos pontos mais fracos de nossa vida.
3. Não podemos esperar que a tentação ataque. Antes, devemos nos preparar nos tempos de força e comprometimento para aqueles tempos de ataque, que sabemos que virão.
4. Devemos ser responsáveis, tanto pela defesa contra o ataque quanto por edificar uma vida melhor no futuro. Essas duas atividades devem ter a mesma importância.
5. Ser responsável significa ser totalmente honesto. Esse é o único caminho para a intimidade; a intimidade é a única maneira de se sentir menos sozinho. A comunhão na responsabilidade traz a libertação de pensamentos de cobiça e tentações.
6. A nossa motivação para a recuperação deve ser servir aos outros e a nós mesmos.

7. Ficaremos cansados, distraídos e com pena de nós mesmos. Devemos pedir forças a Deus para nos dedicarmos à tarefa um dia de cada vez. Como um pastor, ou qualquer pessoa, encontra a comunhão ou o companheirismo? No capítulo seguinte, iremos explorar a dimensão emocional da sexualidade saudável e o trabalho necessário para que se esteja disponível para a comunhão.

A Dimensão Emocional

Acreditamos que há emoções poderosas por baixo do uso que um pastor faz da pornografia. Os conflitos emocionais não solucionados do pastor podem conter sementes para o pecado sexual. Ele pode não perceber isso. Um pastor pode pensar que um líder não pode ter este tipo de problemas. O temor de não ser perfeito pode levar a esforços para explicar as sementes do pecado, ou para negar que elas existam.

Um ministro cristão só pode estar enganado para se dedicar à pornografia. O pastor pode parecer levar uma vida exemplar, até mesmo para a sua própria família. No entanto, no interior, consciente e inconscientemente, pode ser solitário, deprimido, ansioso, temeroso e irado.

Este capítulo nos ajudará a examinar como um ministro pode levar uma vida dupla. Henry Ward Beecher disse:

> As desculpas para a delinquência moral, portanto, normalmente são processos de engano a respeito de si mesmo. A princípio, podem não ser; mas, gradualmente, o homem que tenta enganar a si mesmo chega àquele estado no qual não é capaz de fazer mais nada, exceto enganar a si mesmo. O indivíduo pode confundir seus olhos, internamente, para que, por fim, não perceba que uma mentira é uma mentira, e uma verdade, uma verdade.[1]

Muitos de nós frequentamos a igreja durante a vida toda, tentando impressionar as pessoas ao nosso redor por sermos bem-sucedidos. Nós não desejamos admitir que temos problemas, com receio de sermos julgados cristãos inferiores. Infelizmente, poucos seminários nos ajudam a lidar com essa dinâmica.

Marilyn Murray desenvolveu o seguinte modelo teórico que usamos com pastores, a "Síndrome Scindo".[2] Ela classifica seis maneiras como podemos reagir à dor emocional. Ao ler as definições a seguir, explore estas dimensões

na sua vida.

Criança de Sentimento Original

Esta é a pessoa que você foi criado para ser no nascimento. A sua alma ou a sua verdadeira espiritualidade é o âmago disso.

Com o passar dos anos, frequentemente perdemos de vista quem somos por dentro. Quando crescemos, aprendemos a ocultar nossos sentimentos, e frequentemente nos é pedido que nos concentremos mais nas nossas habilidades cognitivas e de pensamentos, e que consideremos menos importantes os nossos sentimentos ou o lado afetivo de nossa vida. Os elementos e desafios na nossa vida não nos encorajam a desenvolver a nossa individualidade. Poucos ministros cristãos diriam que a liderança da igreja encoraja a espontaneidade e a expressão honesta de seus sentimentos.

Criança Ferida e Soluçante

A sua "piscina de dor", criada por influências externas negativas (maus tratos, negligência, doenças, etc.) contém sentimentos dolorosos (temor, tristeza, raiva, solidão, desamparo, etc.). O lado positivo é que essas experiências podem capacitá-lo a sentir empatia e compaixão, ser terno e carinhoso.

Muitos pastores têm uma enorme "piscina de dor" em suas vidas. Somos bombardeados com estudos que apontam a ira e identificam a confusão, sentimentos de traição e uma dor subjacente que parece consumir a maioria das pessoas no campo pastoral.

Esconder-se da dor pode nos capacitar a procurar uma fuga das nossas emoções, ou algum remédio para elas.

Esconder-se da dor pode nos capacitar a procurar uma fuga das nossas emoções, ou algum remédio para elas — emoções das quais muitas vezes nem mesmo temos consciência.

Samuel estava no ministério por aproximadamente 20 anos, quando começou a fazer terapia por causa do uso de pornografia. Depois de ter começado a ver sexo com adultos, Samuel passou a visitar páginas de pornografia que apresentavam crianças. O passo seguinte foi quando ele parou em um playground e teve fantasias sexuais com duas das crianças. O seu toque de despertar ocorreu quando uma senhora se aproximou dele, perguntando "se podia ajudá-lo". Ele sentiu que a mulher se perguntava por que ele estava ali, e ele percebeu que essa pessoa podia ter sido algum membro da sua igreja, ou alguém que o conhecia.

Corajosamente, ele comentou sobre esse evento com o seu melhor amigo, que sugeriu que ele fizesse aconselhamento. Durante a terapia, Samuel lidou com muito sofrimento interior da sua infância, e lidou com o seu papel como pastor. À medida que se aprofundava nas dores que trazia dentro de si, pela primeira vez, começou a sentir alguma cura.

Um dos aspectos da sua terapia passou a ser o aconselhamento vocacional, quando ele percebeu que jamais poderia ter iniciado o ministério se tivesse lidado com a sua dor antes do seminário. Ele disse que jamais tinha sentido um chamado de Deus, mas fora tocado pela sua dor a iniciar o

ministério.

Criança Controladora

Às vezes, você pode se tornar controlador para reprimir a sua angústia. Algumas defesas comuns são: a repressão; "anestesias" (comida, álcool, drogas, sexo, tabaco); e diversas táticas (relacionamentos, escola, trabalho, igreja, esportes, música, leitura, televisão, computador, etc.).

Como um mecanismo de defesa, a sua "criança controladora" deve ser uma ajuda *temporária* em momentos de dor e aflição. A sua criança controladora também conserva você responsável, e ajuda-o a estabelecer limites saudáveis (impede que outros o atormentem e que você atormente os outros).

Este parece ser o ponto em que a maior parte dos pastores passa a sua vida. O rigor a que o ministro é submetido é uma armadilha para uma vida que estará sujeita a um controle constante. Muitos
líderes cristãos são "viciados em controle". Uma vez que muitos pastores não foram ensinados a lidar com a sua dor, têm muitas maneiras de controlar as suas emoções.

A carga de trabalho de muitos pastores é tão desequilibrada que eles não prestam atenção ao que está acontecendo dentro de si mesmos. Portanto, têm a tendência de não cuidar emocionalmente de si mesmos. Quando não há equilíbrio nas suas vidas, o potencial para a anestesia aumenta. Para o ministro cristão, as drogas do trabalho, sexo, comida, álcool ou substâncias químicas podem possibilitar um escape.

Matt era um pastor presidente responsável por uma grande congregação. Ele fora um atleta bem-sucedido na faculdade, e tinha se saído bem academicamente. Assim, Matt era disciplinado durante o seminário. Após o término do curso, ele passou a ter um ministério muito bem-sucedido. Matt trabalhava sete dias por semana, e raramente tinha um dia de folga. Ele descobriu a pornografia quando um jovem rapaz da sua igreja o procurou para pedir ajuda a fim de combater o seu próprio uso de pornografia. Matt investigou um pouco de pornografia na internet. Para sua surpresa, ele rapidamente desenvolveu um hábito de ver pornografia que não conseguia deixar. Logo estava envolvido em sexo virtual, pelo menos duas ou três vezes por semana. Os seus únicos momentos de folga da sua incrível carga de trabalho eram os intervalos para a pornografia.

A vergonha de Matt crescia rapidamente, à medida que ele lidava com a

sua vida de “médico e monstro”. O seu ponto crucial ocorreu quando ele se tornou responsável por cuidar das consequências sofridas por um colega que tivera muitos casos amorosos. Ele confessou o uso da pornografia a um terapeuta e amigo. Essa pessoa lhe sugeriu que procurasse ajuda profissional. Com a terapia, Matt percebeu que a sua vida interior estivera sem controle durante muitos anos, apesar da sua sensação de controle. Ele jamais tinha se permitido prestar atenção aos seus sentimentos e ao efeito deles na sua vida. Matt iniciou um processo de cura que acabou enriquecendo a sua vida profissional e pessoal.

A terapia com a sua esposa também ajudou Matt a compreender o quanto havia prejudicado o seu casamento ao não dedicar tempo a si mesmo nem à sua esposa. Esta se sentia abandonada e tinha negligenciado seus sentimentos, liderando um grupo feminino de estudo da Bíblia. Eles perceberam que, enquanto estavam ajudando os outros, o seu próprio casamento estava sofrendo.

Matt também descobriu como tinha magoado seus dois filhos, por não estar disponível para eles emocionalmente. Ele comparecia às atividades da escola, mas negligenciava as suas necessidades interiores. A terapia familiar o ajudou a preencher esse vazio.

Quando Matt começou a terapia, por causa de um problema, encontrou as comportas abertas. Outra consequência — não intencionada, mas maravilhosa — da sua terapia foi o fato de que o seu relacionamento com Cristo assumiu novas dimensões.

Adulto Sensível

Este é o "objetivo" da jornada da recuperação: uma pessoa integrada — racional, razoável, que raciocina, responsável, mas profundamente conectada com seus sentimentos. Esta é a pessoa madura que pode experimentar os seus sentimentos de forma apropriada.

É improvável que alguém alcance a perfeição no objetivo de ser um "adulto sensível". Mas a vida de Jesus representa um modelo. Os Evangelhos nos mostram exemplos que revelam que Jesus conhecia seus próprios sentimentos e respondia aos sentimentos das pessoas ao seu redor. Quando o Mestre afirma em suas palavras em João 8.7b: "Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela", estava sendo muito sensível aos dados e aos sentimentos naquela situação. Em vez de julgar, Ele optou por uma posição de carinho. Essa integração entre a mente e as emoções é difícil de obter.

Quando os cooperadores da obra de Deus procuram a pornografia, não estão agindo como pessoas maduras, que lidam apropriadamente com todos os seus sentimentos, nem estão fazendo as opções corretas.

Criança Rebelde e Irada

Esta pessoa é declaradamente hostil, parecendo-se com dois fios elétricos conectados. Você perceberá que ela é exigente, teimosa e tem facilidade para explodir. ("Não *me* diga o que fazer!" "Eu vou fazer do *meu* jeito!" "Eu não me importo com o que você pensa!") Certamente, muitos de nós temos explosões de temperamento, como aqueles que explodem em meio a reuniões. Quando as atitudes do tipo "Eu vou fazer do meu jeito" e "Eu não me importo com o que você pensa" são a postura de um ministro, ou líder leigo, espere as consequências.

Joe descobriu que a pornografia era a maneira que possuía de reagir à sua ira contra Jeff, um membro da igreja com quem ele tinha uma contínua luta pelo poder. Depois de uma reunião em que Joe e Jeff tinham gritado um com o outro, Joe percebeu que o seu uso de pornografia e masturbação, algumas horas depois, estava relacionado à sua hostilidade contra Jeff. Na terapia, ele percebeu que esse padrão o acompanhava desde o início da adolescência, inclusive nos seus anos de ministério.

Criança Egoísta e Teimosa

Esta pessoa é fechada, passivo-agressiva e manipuladora. É ardilosa, furtiva, vingativa, pomposa e pode ser sedutora ou promíscua ("Eu mereço isso"; "Se isso fizer com que você se sinta bem, faça").

Essa pessoa é irracional; ela irá raciocinar para justificar seu comportamento; não levará em conta as consequências dos seus atos; e recusa-se a assumir responsabilidades, normalmente culpando os outros. Pessoas assim também farão o que quiserem, mesmo sabendo que os seus atos destruirão tanto a si mesmas quanto aos outros. Elas se consideram vítimas, mas atormentam a si mesmas e a outras pessoas.

Aqui nascem os vícios!

Perceber isso nos ajuda a compreender as sementes no uso da pornografia por um pastor. Quantos de nós, pastores, estamos dispostos a admitir que somos teimosos ou egoístas? A pornografia possibilita um recurso doentio para esse tipo de pessoa. Esse tipo de pastor tem uma sensação de merecimento: "Eu mereço isso, porque passo muito tempo a serviço do Senhor" é uma argumentação comum. Essa pessoa tende a culpar os outros e outras coisas — incluindo cônjuges e desafios no seu ministério — pelos seus atos inapropriados.

Chuck era infeliz no seu casamento e no seu ministério. Ele se via como vítima, nas duas áreas. Discutia constantemente com sua esposa que, segundo ele acreditava, não lhe dava carinho suficiente. E ele se sentia esmagado pelas responsabilidades adicionais da vida de obreiro.

Chuck descobriu que a pornografia o levava a um estado alterado de consciência, que ele sentia que lhe era mais benéfico do que a oração ou a leitura das Escrituras. Assim, a pornografia tornou-se um ritual diário. Mas a sua vida dupla também causou depressão aguda e pensamentos suicidas. Ele iniciou a terapia por causa da depressão, e contou ao seu terapeuta sobre o uso da pornografia. Através da terapia, Chuck encontrou a saúde conjugal e uma nova maneira de lidar com as suas frustrações no ministério. E deixou de usar a pornografia.

Esperamos que essas definições o ajudem a analisar e conseguir ajuda para os seus próprios desafios. Felizmente, todos nós podemos mudar e ser libertados da escravidão do pecado sexual. No entanto, a mudança não acontece sem que se peça ajuda a Deus e a outras pessoas. Como os exemplos

A mudança não acontece sem que se peça ajuda a Deus e a outras pessoas.

demonstraram, frequentemente precisamos passar por muito trabalho pessoal e terapia, a fim de crescermos em entendimento e maturidade emocional e espiritual.

Para ajudá-lo a compreender as razões que estão por trás do uso de pornografia e dos seus vícios, o Dr. Patrick Carnes escreveu sobre como as pessoas lidam com o trauma e as feridas resultantes do seu passado. Na obra *The Betrayal Bond,* ele relacionou a maneira que muitos de nós usamos para lidar com o trauma:[3]

1. Reações Traumáticas. Elas acontecem quando a sua mente, o seu corpo ou o seu espírito lhe dizem que você está com medo. Você pode ter ansiedade, ataques de pânico, e sonhos vívidos e perturbadores. Qualquer uma dessas coisas pode ser particularmente assustadora, porque elas podem não *parecer* ter uma causa. Isto é particularmente verdade se você não recordar, conscientemente, o trauma original. A tensão da ansiedade causa estragos ao seu corpo pelo sofrimento. Espiritualmente, você pode sentir que Deus o abandonou.

2. Repetição de Trauma. Isso envolve um padrão de repetição de velhos comportamentos. Você já disse a si mesmo: "Por que estou fazendo isso outra vez?" Às vezes, estamos inconscientemente esperando um resultado diferente. Em alguns momentos, repetimos a cena e tentamos estar em uma posição de controle. Em se tratando de abuso sexual, por exemplo, alguém pode estar repetindo situações abusivas por causa de qualquer uma dessas estratégias.

3. Laços Traumáticos. Neste modelo, as pessoas tendem a estar em relacionamentos que lhes permitam repetir velhos padrões. É como se eles precisassem de atores para recriar as cenas. Esse modelo explica por que algumas pessoas, como as sobreviventes de violência familiar, retornam a relacionamentos cruéis. Essas pessoas esperam resultados diferentes, ou soluções milagrosas. Outro caso é o de pessoas que procuram relacionamentos que lhes permitam ser os agressores, ou os parceiros violentos.

4. Vergonha do Trauma. Este padrão cria pessoas movidas pela vergonha. As suas feridas os convenceram de que não têm valor, e elas acabam se acostumando com esse papel. Parecem deprimidas e necessitadas, mas como se não quisessem nenhuma ajuda. É frustrante tentar ajudá-las, porque a maioria dessa pessoas não deseja melhorar.

5. Prazer no Trauma. Neste padrão, as pessoas encontram algum prazer ou estímulo quando são feridas. Existem várias razões para isso. Se a única atenção que já receberam foram os maus tratos, repetirão esse padrão para obter atenção. Os sobreviventes
à violência sexual admitem saber que a única vez em que foram tocados foi para serem agredidos ou violentados. É pior não ser tocado do que ser mal tocado; assim, eles procuram os mesmos tipos de relacionamentos sexuais. Essa dinâmica explica parcialmente o fenômeno do sadomasoquismo. Estas são as pessoas que parecem gostar de ser torturadas e humilhadas. Embora a violência sexual possa ter sido dolorosa e assustadora, pode, ao mesmo tempo, ter sido sexualmente excitante. Quando essas duas dinâmicas entram em choque, podem motivar as pessoas à repetição dos padrões, para encontrar a mesma excitação.

6. Bloqueio do Trauma. Consiste em qualquer esforço que a pessoa faz para anestesiar a dor de um trauma. A maneira mais óbvia de fazer isso é alterar os sentimentos com substâncias químicas, como álcool, cocaína, heroína, cafeína e nicotina. A fantasia sexual pode alterar os sentimentos, assim como uma variedade de comportamentos que têm a capacidade de alterar a química cerebral. A mudança de sentimentos pode significar que a pessoa procura melhorar ou piorar o seu estado de espírito.

7. Afastamento do Trauma. Este padrão significa que as pessoas não precisam de substâncias químicas ou de comportamentos para alterarem a maneira como se sentem. Uma pessoa que se "afasta" pode simplesmente "abandonar" ou afastar-se da situação. Uma pessoa neste estado pode parecer entorpecida, distante, distraída ou inconsciente. Nos casos mais graves, a pessoa parece ter diferentes personalidades. As vítimas de estupro, por exemplo, parecem ter a impressão de que conseguem deixar seus corpos. Quando uma pessoa passa por esse tipo de dor, a sua mente, de maneira consciente não consegue tolerar os pensamentos que provocam a dor. Nos casos mais simples, esse padrão pode simplesmente significar que a pessoa nega ou se recusa a aceitar o seu nível de solidão, depressão, ansiedade ou medo.

8. Abstinência do Trauma. Este padrão faz com que as pessoas evitem quaisquer pensamentos ou comportamentos que as façam recordar o seu trauma. Essas pessoas levam uma vida de fuga ou privação. A geração da Segunda Guerra Mundial viveu o trauma de uma depressão e de uma guerra mundial. Muitas dessas pessoas tiveram um grande trauma por não terem o

“suficiente”. Eles poupavam tudo, e certamente não sofriam da mesma necessidade de satisfação própria que têm as gerações mais jovens. Isso não é tão ruim, exceto quando faz com que eles não gastem dinheiro com aquilo de que precisam, ou de que gostariam. Muitos estão deixando para trás grandes riquezas.

Algumas pessoas passam por grandes sofrimentos relacionados à sua aparência. Elas podem passar fome (anorexia) para ter certeza de que têm o controle do seu peso. Aqueles que sofrem maus tratos sexuais podem evitar o sexo (anorexia sexual) para que não sejam lembrados dessa dor. Algumas pessoas nem mesmo gostam de sair de casa, porque o mundo, de maneira geral, faz com que se sintam demasiadamente ansiosos (“agorafobia”).

A recuperação de qualquer uma dessas reações ao trauma é uma jornada de cura. Não é um processo fácil, e exige coragem e disposição para encontrar a dor da ferida original. Acreditamos que envolve a compreensão da dor da ferida original. Na maioria dos casos, isso significa retornar às lembranças da infância. Nós poderíamos sugerir os seguintes elementos-chave de uma jornada de cura:

1. Encontre um lugar seguro onde se curar, e pessoas idôneas com quem se curar. Aqueles que têm medo de ser vulneráveis à dor de seus sentimentos devem encontrar lugares seguros para fazê-lo. Infelizmente, muitas pessoas não acham que as igrejas sejam lugares seguros. Pode ser assustador ser honesto na igreja, por medo do que os outros irão pensar. Isso é particularmente verdadeiro para os pastores, e é o motivo por que os terapeutas e grupos de apoio parecem ser mais seguros. Um lugar seguro é aquele onde você pode ser honesto, sem temer ser julgado.

Com frequência, isso acontece quando os outros componentes do grupo também podem ser honestos. As pessoas idôneas podem ter passado por dificuldades semelhantes e, por causa da sua devastação em comum, transmitir tranquilidade e aceitação.

2. Permita-se retornar à infância. Quer gostemos quer não, cada um de nós tem uma criança interior. Os psicólogos do desenvolvimento dizem que temos a idade das nossas últimas conquistas
de desenvolvimento. Muitos de nós parecemos ter três ou quatro anos de idade, quando apresentamos um comportamento irritadiço ou quando nos sentimos carentes. Muitos de nós armazenamos lembranças e podemos ser instantaneamente levados aos sentimentos associados com elas. Muitos de nós precisamos de segurança e de pessoas hábeis para nos guiar na tarefa de

conhecer essas lembranças e sentimentos. No final deste capítulo, detalharemos um exercício que pode ajudá-lo a discernir o que as suas fantasias sexuais e românticas podem estar lhe dizendo a respeito das suas feridas.

3. Reconheça e aceite a sua ira. Os cristãos, às vezes, têm medo da sua ira. Em minha opinião, expressar a ira, em casos específicos, parece coerente com o testemunho bíblico. O livro de Salmos, isoladamente, poderia nos convencer de que grandes manifestações de ira podem ser seguidas por tremendas declarações de fé. O próprio Senhor Jesus ficou irado.

A ira que não é expressa não desaparece, mas pode conduzir a uma variedade de problemas, incluindo ataques de pânico, ira ou depressão inexplicáveis. Alguns de nós nos sentimos irados desde que éramos crianças, e não nos sentíamos seguros para expressar isso. Pode ser o momento de fazê-lo.

4. Lamente as suas perdas. Lamentar é uma das partes mais longas da jornada. Você pode simplesmente não ter recebido o amor e o carinho de que precisava. Isso é triste e não pode ser ignorado. Como a ira, a tristeza não desaparece, mas pode ficar oculta. Você conheceu pessoas que ficaram deprimidas ou doentes, fisicamente, depois de perderem uma pessoa amada importante? Estudos sobre a tristeza demonstraram que aqueles que não expressam os seus sentimentos de perda são extremamente vulneráveis. Simplesmente ter lugares seguros onde falar sobre a perda é uma grande terapia.

5. Aceite a verdade sobre si mesmo. Isso quer dizer apenas acreditar que você foi feito "de um modo terrível e tão maravilhoso" e que não merecia o mal que lhe aconteceu. Você pode ter dificuldades em acreditar nisso. Você pode precisar de outras pessoas na sua vida, que são capazes de dizer-lhe a verdade e ser convincentes.

6. Estabeleça novos limites. Nós já comentamos como os limites foram violados de maneira que causaram danos. Provavelmente, você não aprendeu o que são limites saudáveis, e não tem ideia de como estabelecê-los para si mesmo. Este também é um exemplo de como você pode precisar de outras pessoas que o ensinem e ajudem a impor limites.

7. Encontre sentido na sua dor. A dor física é similar à dor emocional e espiritual. Ela pode nos guiar àquilo que precisamos fazer de modo diferente. Pode nos motivar a ter mais coragem. Ou pode nos tirar do nosso próprio orgulho e nos ajudar a confiar mais em Deus. Certamente, a nossa dor permite

que nos identifiquemos com a dor da humanidade e nos desafia a sermos mais misericordiosos. Tiago, o irmão de Cristo, diz: "Meus irmãos, tende grande gozo quando cairdes em várias tentações, sabendo que a prova da vossa fé produz a paciência. Tenha, porém, a paciência a sua obra perfeita, para que sejais perfeitos e completos, sem faltar em coisa alguma" (Tg 1.2-4).

Em alguns dias, teremos que decidir que precisamos conversar sobre os nossos sentimentos, conseguir apoio e prosseguir em perdoar.

8. Perdoe aqueles que o feriram. Muitos de nossos pacientes emperram no processo de cura porque não pensam em perdoar aqueles que os feriram. Muitas pessoas se conservam iradas de modo a não serem feridas outra vez. Por outro lado, alguns cristãos são rápidos em perdoar. Existe um equilíbrio. Não devemos nos esquecer de perdoar. Podemos até precisar agir como se tivéssemos perdoado a alguém, antes de podermos sentir que realmente perdoamos.

A grande mulher de fé, Corrie ten Boom viu sua irmã morrer em um campo de concentração nazista. Anos depois, ela foi oradora em um encontro, e reconheceu um dos mais cruéis guardas do campo no meio do público. Ela sentiu que Deus lhe dizia para perdoar aquele homem. Contra tudo o que a sua mente lhe dizia, ela se forçou a apertar a mão dele, e dizer-lhe que o perdoava. Ela sentiu que essa experiência foi tremendamente libertadora.

A cura, desta forma, é uma jornada de uma vida inteira. Em alguns dias, teremos que decidir que precisamos conversar sobre os nossos sentimentos, conseguir apoio e prosseguir na atitude de perdoar. Esta é a experiência da vida.

COMPREENDENDO AS SUAS FANTASIAS

Todos nós temos fantasias. Elas não precisam ser sexuais nem românticas por natureza. Alguns de nós, por exemplo, têm fantasias sobre esportes — acertar o último tiro, correr até a base principal (no beisebol) ou vencer uma competição. Alguns se identificam com times esportivos, e fantasiam que fazem parte deles. O que fazem essas fantasias? Para algumas pessoas, elas podem curar as feridas de fracassos passados nos esportes.

Alguns têm fantasias monetárias. Nós nos perguntamos como seria ganhar na loteria. O que faríamos com todo esse dinheiro? Podemos fantasiar sobre coisas como carros, barcos ou casas. Essas fantasias podem corrigir as nossas inseguranças sobre não ter dinheiro no passado ou no presente. Também podem nos mostrar que, se tivermos dinheiro ou posses, os outros gostarão de nós. Alguns até mesmo pensam que teriam mais sexo se tivessem muitas coisas. Por exemplo, os homens podem sentir que, se tivessem os carros imaginados, atrairiam mulheres.

As fantasias são esforços para curar feridas. Elas corrigem a percepção que temos de nós mesmos, e levam-nos a diferentes resultados. Elas nos fazem sentir amados, aceitos, valorizados e apreciados. Aplique esse princípio a fantasias sexuais ou românticas. Elas poderiam curar os nossos sentimentos de não sermos amados nem merecedores de amor. Elas nos trazem pensamentos sobre toque e excitação; pensamentos sobre amor e romance. As fantasias sexuais e românticas também podem ser a maneira como repetimos as velhas situações, esperando resultados diferentes ou mudanças nos papéis. Nas nossas fantasias, em vez de sermos vítimas, podemos ser a pessoa no controle.

Outro princípio sobre as fantasias é que muitas das pessoas ou acontecimentos presentes nelas podem ser simbólicos. As pessoas imaginadas podem representar pessoas reais na sua vida passada ou atual. Determinados comportamentos podem simbolizar ter controle ou poder. As fantasias são poderosas. Elas podem alterar a química do cérebro e o estado de espírito. Se estivermos fantasiando sobre a excitação do romance ou da conquista sexual, a adrenalina desses pensamentos pode melhorar nosso estado de espírito. Se estivermos fantasiando sobre o carinho do amor e do romance, poderosas substâncias químicas podem nos acalmar e silenciar nossas ansiedades.

Portanto, você deve entender o objeto da sua fantasia. Pare por um momento, e veja se consegue acalmar o seu espírito. Pergunte a si mesmo: “Quais têm sido minhas fantasias sexuais e românticas? Quais são as que eu mais repito?” Faça a si mesmo estes quatro grupos de perguntas:

1. Nas suas fantasias mais frequentes, quem aparece? Qual é a aparência física das pessoas envolvidas? Quais são as outras características físicas que elas têm que as tornam particularmente românticas ou sexualmente atraentes para você?

2. Quem aparece, e o que faz? As pessoas estão sorrindo ou aborrecidas?

São gentis? O que os olhos delas lhe dizem? O que elas dizem? Como elas o tratam?

3. Onde a sua fantasia mais frequente acontece? Qual é o cenário? É um ambiente interno ou ao ar livre?

4. O que acontece nas suas fantasias? Qual é a natureza da atividade sexual ou romântica?

Você pode achar que um dos grupos dessas perguntas é o mais importante. Você pode não se preocupar com a aparência das pessoas nas suas fantasias, contanto que elas sejam gentis. Pode não se preocupar com a atividade sexual, contanto que a outra pessoa tenha determinada aparência. Você pode se interessar somente pelo ambiente. Ou pode estar interessado somente na atividade que é realizada.

Qual é a sua fantasia mais frequente? Para alguns de vocês, isso pode ajudar a lembrar as formas mais frequentes de pornografia de que você faz uso. Para outros, pode ajudá-los a lembrar quais fantasias vocês usam para se masturbar ou se excitar durante a relação sexual com seu cônjuge.

Se você achar que fazer esse exercício o estimulou de maneira luxuriosa, chame alguém e conte-lhe como se sente. Então veja se é capaz de aplicar estes princípios para interpretar as suas fantasias:

1. Quem aparece nelas pode *parecer-se* com a pessoa que mais profundamente abandonou você.

2. Quem aparece pode *ter aparência* ou *atitudes* que você acha que lhe trazem consolo e carinho. Pode ser a pessoa "mágica" que corrigirá todas as suas necessidades de amor.

3. As pessoas que aparecem podem ter características físicas simbólicas. Um sorriso pode sugerir calor. Determinadas cores de cabelo podem sugerir determinadas qualidades que podem ser importantes para vocês.

4. Onde a fantasia acontece também pode simbolizar várias coisas. Poderia representar diretamente uma cena do seu passado em que você se sente seguro. Poderia representar um lugar que você imagina que lhe traria consolo. Poderia ser um lugar que representa excitação ou paixão.

Também poderia representar um lugar onde você foi ferido, mas na sua fantasia o resultado é diferente e você está no controle.

5. O que acontece também pode derivar de lembranças diretas do passado ou de situações imaginárias. Você pode fantasiar sobre coisas que lhe aconteceram, porque lhe produziram consolo ou excitação. Você pode imaginar um resultado diferente. Lembre-se de que todas as atividades sexuais

podem simbolizar determinadas qualidades.

Algumas fantasias têm a ver com ira. Pensar em ferir alguém pode representar uma raiva antiga que você sente por outra pessoa.

Nenhum pensamento ou atividade sexual é tão perverso que Deus não possa perdoar.

Seja gentil consigo mesmo. Lembre-se de que nenhum pecado o separa do amor de Deus (Rm 8.31-39). Nenhum pensamento ou atividade sexual é tão perverso que Deus não possa perdoar. Fale com alguém sobre o que você está descobrindo. Peça-lhe que o ajude a discernir o que as suas fantasias lhe estão dizendo. As suas fantasias são como uma "janela" para a sua alma.

Se compreendermos as fantasias e as expressarmos, e se encontrarmos o amor e o carinho de que precisamos, de maneira saudável, as fantasias poderão desaparecer.

A cura requer que encontremos lugares seguros e pessoas idôneas. Quando encontrarmos as duas coisas, realmente teremos encontrado uma comunidade segura. A comunidade é essencial para a sua cura da dor emocional. A comunidade nos propicia a possibilidade de ter relacionamentos saudáveis com nossos cônjuges e outras pessoas. Os relacionamentos são tão importantes para a jornada de cura que dedicaremos os dois próximos capítulos para falar sobre eles.

A Dimensão Relacional — Parte Um

A dimensão relacional trata da nossa necessidade básica de comunhão com outros. Ela inclui o relacionamento entre marido e mulher, assim como as amizades. Uma vez que a solidão é um dos principais fatores do pecado sexual, os relacionamentos saudáveis são como um antídoto vital. A falta de intimidade nos relacionamentos mais importantes contribui para a vulnerabilidade sexual.

Com excessiva frequência, as palavras "intimidade" e "sexo" são usadas de maneira intercambiável. Este livro trata do comportamento sexual pecaminoso como substituto da intimidade. Os pastores, algumas vezes, têm muitos conhecidos, mas poucos amigos íntimos. Os líderes cristãos podem ter muito pouca intimidade em suas vidas, por vários motivos, como questões da família de origem, esforços para evitar relacionamentos com membros da sua congregação ou uma "incapacidade de criar intimidade" em suas próprias vidas.

Para muitos de nós, ser verdadeiramente íntimo é um dos nossos maiores desafios. O caminho para a intimidade está cheio de paradoxos. Por exemplo, algumas vezes, os bons relacionamentos ocasionalmente parecem maus, e os relacionamentos doentios parecem excelentes. Desejamos ser próximos, mas também precisamos de distância. Desejamos "ser nós mesmos" com as pessoas, mas nos sentimos impelidos a nos proteger, ocultando determinados aspectos sobre quem realmente somos.

Provavelmente, cada um de nós apresentaria soluções para esse dilema. O Dr. Earle, nos seus primeiros dias como terapeuta sexual, era ingênuo a respeito do poder da dor potencial na vida
das pessoas, por causa da pornografia. À medida que ouvia as histórias de pastores, ele viu claramente o enorme poder da pornografia na vida de muitos líderes cristãos. Ansiamos por pessoas com quem possamos ter

relacionamentos íntimos, mas frequentemente fugimos da intimidade potencial, por causa de nossos próprios temores.

A intimidade exige trabalho árduo. Ela envolve o carinho mútuo e o compartilhamento de nossos mais íntimos pensamentos e sentimentos. Ela exige que nos tornemos vulneráveis à possibilidade de sermos feridos por outras pessoas. Exige que estejamos dispostos a dizer que precisamos dos outros. Nós enfrentamos possíveis perigos em todo instante. Temos medo de que precisemos ter que mudar nosso modo de vida, ter menos controle sobre ela, ter que abrir mão de nossa independência, ser feridos outra vez ou ferir outra pessoa. Nós temos medo de que alguém possa descobrir que somos menos impressionantes do que desejamos ser considerados. Enfrentamos o risco de nos tornarmos tão apegados a alguém, que ficaremos devastados se essa pessoa partir.

O temor da verdadeira intimidade faz com que a pornografia pareça muito atraente.

A pornografia é sedutora porque não exige o contato direto com um ser humano. É algo que pensamos poder controlar. Nós podemos abri-la ou fechá-la, ligar o computador ou desligá-lo. Assim, o temor da verdadeira intimidade frequentemente faz com que a pornografia pareça muito atraente.

Aqui estão oito qualidades da verdadeira intimidade:

1. Confiança
2. Auto-estima (apreço pessoal)
3. Consideração positiva pelos outros
4. Interdependência
5. Tolerância aos conflitos, ambiguidade e imperfeições
6. Revelação de si mesmo
7. Coragem
8. Modelo de papel para a intimidade[1]

É muito difícil, para muitos de nós, alcançar essas qualidades. A pornografia oferece uma fuga rápida, sem exigências de relacionamentos. Muitas vezes, os pastores ficam esgotados nas interações com as pessoas. É verdadeiramente possível ser funcional sem ser íntimo. A intimidade é uma arte, e poucos de nós estão dispostos a ser artistas.

Infelizmente, a intimidade jamais é uma realização completa, mas deve ser alimentada por meio de um relacionamento. Seria maravilhoso se os nossos seminários teológicos propiciassem treinamento adequado para a intimidade.

A pornografia cria o isolamento sexual. A intimidade consiste em se revelar emocionalmente a outra pessoa. A manipulação e a intimidade não andam juntas. A intimidade jamais consiste em achar prazeroso olhar para outra pessoa, ou fantasiar fora de um relacionamento saudável. Um dos principais desafios com a pornografia é o fato de que o desejo dela nos afasta da intimidade e nos conduz ao que se torna uma necessidade de novos tipos de experiências.

Com muita frequência, a pessoa começa com o que descreve como sendo pornografia leve, e descobre que ela acaba sendo monótona. O cérebro se torna tolerante, como já vimos anteriormente. Poucos pastores conseguem ser bem-sucedidos em manter limites no uso da pornografia. À medida que eles se isolam cada vez mais por isso, têm menor probabilidade de encontrar intimidade em seus principais relacionamentos. Quando um pastor está usando pornografia, torna-se completamente concentrado em si mesmo. Essa pessoa não tem espaço para dar nada aos outros.

Todos nós precisamos de outras pessoas. Podemos satisfazer essa necessidade de maneiras construtivas ou de maneiras muito destrutivas. Quando você vem de uma família em que os membros demonstravam pouca emoção ou afeto, e encontra alguém que expressa os sentimentos com bastante facilidade, pode se sentir tentado a igualar a intimidade com qualquer demonstração de emoção. O Dr. Patrick J. Carnes afirma: “Mas se os sentimentos se referem a grandes dramas, traição e apaixonadas reconciliações, isso não é *intimidade*. É *intensidade*. E, ao mesmo tempo, é absorvente e causa vício”.[2]

Confundir a intimidade com um relacionamento que vicia é algo tentador. Provavelmente, em uma ou outra ocasião, muitos de nós confundimos um relacionamento que vicia com intimidade. Até mesmo no casamento, é possível confundir as interações neuróticas com os componentes saudáveis. No seu livro, *Is It Love or Is It Addiction?* (É Amor ou Vício?), Brenda Schaeffer declara: “O amor verdadeiro pode verdadeiramente ser sentido como algo que emana do coração. Muitas escolas do pensamento enfatizam

que o coração é a ponte entre a nossa experiência humana e a nossa experiência espiritual".[3]

Poucos pastores descrevem seus hábitos pornográficos como experiências mentais. Por outro lado, os pastores frequentemente descrevem os casos amorosos como relacionamentos mentais. Algumas vezes, para justificar seu comportamento em termos religiosos, os pastores apresentam alguns argumentos. Muitos líderes cristãos e seus cônjuges dirão que seus casamentos caíram na rotina, estão estagnados. Muitos de nós percebemos as tremendas exigências colocadas sobre os casamentos dos líderes cristãos. Ter e conservar a intimidade é uma enorme tarefa. Um aspecto sedutor da pornografia é o fato de que está prontamente disponível, em especial com a possibilidade da pornografia pela internet. Os relacionamentos pela internet não são íntimos. No entanto, a internet permite um paliativo, sem os desafios de iniciar nem conservar a intimidade. O sexo cibernético propicia uma oportunidade que não é encontrada na prostituição, uma vez que nenhum ser humano tem que estar envolvido diretamente. É possível ter muitos relacionamentos sexuais, participando de diferentes salas de bate-papo.

O Dr. Patrick Carnes diz:

> Talvez nenhum outro meio sirva à necessidade do sexo anônimo melhor do que a internet. Ela propicia o maior anonimato. Frequentemente, parte da atração para essas pessoas é o risco de pessoas e situações desconhecidas. Elas se conectam à internet com o único propósito de encontrar alguém que não conhecem para ser um parceiro sexual. Por definição, o sexo anônimo diz respeito a estar em um relacionamento. Com o sexo anônimo, não é preciso atrair, seduzir, enganar, nem pagar. É simplesmente sexo.[4]

Assim, não é de surpreender que a internet, atualmente, propicie o maior desafio em pornografia para os pastores e outras pessoas. A disponibilidade de material que corresponda aos hábitos sexuais de qualquer pastor, aliada ao seu custo e anonimato, resulta em uma possibilidade altamente letal.

Algumas vezes, um ministro cristão encoraja a ideia de "eu mereço isso, uma vez que passo tanto tempo servindo ao Senhor e aos outros". É surpreendente o quanto podemos ser inovadores quando a questão está ligada a defender um comportamento que é antiético à nossa fé e ao nosso sistema de

valores.

Richard disse que acreditava não estar fazendo nada de errado quando via pornografia pela internet no meio da noite, porque isso não consumia tempo do seu trabalho nem da sua família. Assim, por mais de três anos, conectou-se em busca de sexo, pelo menos duas vezes por semana. Ele descobriu que uma dessas ocasiões de sexo pela internet acontecia nas noites de sábado, antes que ele pregasse aos domingos. O uso de pornografia se tornou quase um ritual para ele. É desnecessário dizer que ele não contou a *ninguém* que tinha acrescentado essa dinâmica à sua preparação de sermões. Esse comportamento foi encerrado abruptamente quando sua esposa, Pam, entrou no seu escritório e viu que estava usando pornografia. Eles trabalharam no seu casamento, e ele se comprometeu a jamais voltar a procurar a pornografia pela internet.

No entanto, Richard e Pam perceberam o poder da pornografia posteriormente, quando ele voltou à internet para a sua "dose". Pam descobriu a recaída quando estava usando o computador dele. Essa descoberta levou a mais terapia intensiva, e não houve novas recaídas. Muitas pessoas casadas que são usuárias de pornografia dizem que estar envolvido com pornografia não é a mesma coisa que trair um cônjuge. Mas essas pessoas acabarão percebendo que o uso de pornografia é similar a ter um caso amoroso, uma vez que significa sair do relacionamento conjugal para buscar o prazer sexual.

Anteriormente, comentamos a influência de experiências de infância na vulnerabilidade cada vez maior à pornografia. A pornografia pela internet nos dá a oportunidade de nos afastarmos das experiências traumáticas, como fazem as crianças por meio da fantasia e da separação emocional. Assim, quando o pastor está frustrado com seu cônjuge, seus filhos ou os desafios do ministério, o sexo cibernético é um "amigo" que está sempre disponível. Por causa do anonimato, parece ser "sexo seguro".

A internet possibilita a capacidade de interagir com outras pessoas, enquanto se conserva a barreira entre o pastor e as outras pessoas. O Dr. Carnes afirma:

> O sexo cibernético proporciona a mais moderna pseudo-conexão com outra pessoa, o relacionamento impessoal perfeito, sem discussões, ou exigências, ou conexão. O sexo cibernético permite que os usuários verdadeiramente considerem como objeto a pessoa do outro lado daquela conexão pelo computador. Em tempo real, você

ainda é forçado a confrontar, em algum nível, o fato de que está interagindo com um ser humano. Essa pessoa está diante de você, movendo-se, respirando, falando, e assim por diante. Na internet, nada está realmente ali, exceto uma imagem oscilante no monitor de um computador.[5]

O clicar de um "mouse" pode encerrar imediatamente esse envolvimento, o que não acontece em um relacionamento conjugal.

O crescimento do sexo cibernético é fenomenal.

Um "histórico de intimidade" pode ser uma ferramenta útil, onde você declara o que tem a oferecer a um parceiro em um relacionamento íntimo.

- A partir de janeiro de 1999, 19.542.710 pessoas diferentes, por mês, visitaram as cinco páginas mais visitadas de pornografia paga na internet, e 98.527.275 pessoas diferentes visitaram todos os meses as cinco páginas mais visitadas de pornografia gratuita.
- Em novembro de 1999, os números de Nielsen Net Ratings mostraram que 12,5 milhões de pessoas visitaram páginas de pornografia em setembro, a partir de seus lares, um aumento de 140% no tráfego em apenas seis meses.
- Mais de cem mil páginas se dedicam à venda de sexo de alguma maneira, sem incluir salas de bate-papo, e-mails ou outros canais de contato sexual na internet.
- Aproximadamente 200 páginas relacionadas a sexo são acrescentadas todos os dias à internet.
- O comércio sexual é o terceiro maior setor econômico na internet (software e computadores estão no primeiro e segundo lugar), gerando anualmente um bilhão de dólares.[6]

Essas estatísticas indicam o quanto o sexo cibernético é intoxicante para muitas pessoas, incluindo, infelizmente, muitos líderes cristãos. Um líder evangélico que usa regularmente o sexo cibernético sente, de modo geral, que o poder desse tipo de experiência negativa é mais forte do que o seu próprio

poder para interromper esse comportamento. O hábito também é fortalecido pelo isolamento. Um pastor pode, com frequência, procurar o isolamento, por causa do tipo da sua personalidade ou por causa dos fatores estressantes em casa e no trabalho. A pornografia pela internet oferece uma maneira de evitar as exigências das pessoas na vida do pastor. Quando o obreiro sente que os outros estão exigindo demais, o sexo cibernético é uma droga que funciona como uma válvula de escape.

Um pastor procurou pela primeira vez a pornografia pela internet dizendo que estava apenas curioso, depois que alguns membros da igreja tinham confessado fazer uso dela. O seu "curioso projeto" de mini-pesquisa se converteu em um padrão crônico, quando ele começou a usar diariamente a pornografia. Ele ficou chocado consigo mesmo, pelo fato de ter ocorrido isso. Um desafio era a facilidade de acesso ao material. O seu chamado para despertar veio quando um especialista em computadores da igreja se ofereceu para ajudá-lo com alguns problemas do computador, e descobriu a lista de páginas de pornografia regularmente acessadas no computador de seu pastor. Rapidamente, o pastor iniciou a terapia.

Uma vez que a intimidade e a pornografia são antagônicas, precisamos aprender como nos tornarmos mais capacitados para desenvolver intimidade com outras pessoas. É útil escrever um "histórico de intimidade" que inclua o que você tem a oferecer a um parceiro em um relacionamento íntimo. Esse histórico pode incluir seus atributos físicos, algo que você faz bem, todos os atributos pessoais positivos que vierem à sua mente. Relacione tudo o que você gosta de fazer, os assuntos principais que poderia discutir sem dificuldade e as principais coisas sobre as quais encorajaria outras pessoas a falar, para que você pudesse aprender mais. Resuma as suas experiências anteriores que o qualificam como um parceiro íntimo.

Certamente, seria difícil que esse exame acontecesse quando a pessoa estivesse usando sexo cibernético. O sexo pela internet aumenta os desafios de encontrar intimidade com Deus, consigo mesmo, e com as pessoas que são especiais na nossa vida.

Outro exercício é relacionar aquilo em que você é incapaz ou capaz, em termos de intimidade. A incapacidade em termos de intimidade inclui a nossa fraqueza no que diz respeito a propiciar um relacionamento íntimo para nós e para os outros. Por meio da categoria de "capaz, em termos de intimidade", podemos nos vangloriar dos nossos atributos positivos nesta área. Não importa o quanto estejamos presos à pornografia, todos nós temos atributos

positivos e fraquezas na busca pela intimidade. Dedique algum tempo para analisar as suas habilidades para a intimidade no quadro abaixo:

Incapaz em intimidade	**Capaz em intimidade**
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**
4.	**4.**
5.	**5.**

A Bíblia constantemente apresenta Deus como nos encorajando a ser íntimos com Ele e com os outros. A vida e o ministério de Jesus também sugerem que a consideração por si mesmo e pelos outros é essencial para a vida do cristão. Seria maravilhoso se um comprometimento com Cristo e a sua obra nos ajudasse, de forma automática, a ter intimidade regularmente. Embora os relacionamentos amorosos possam ser assustadores para nós, construí-los é uma parte essencial da recuperação. Não podemos nos recuperar do pecado sexual em isolamento. Muitos pastores tentaram viver da maneira apropriada e adequada com isolamento ou muito esforço interior. São enormes as recompensas por ser bem-sucedido em se tornar mais capaz em termos de intimidade.

São enormes as recompensas por ser bem-sucedido em se tornar mais capaz em termos de intimidade.

O sexo e a intimidade sempre foram problemáticos para a igreja. Infelizmente, as pessoas da nossa igreja têm pelo menos a mesma quantidade de problemas com o sexo cibernético que a população em geral. No entanto, poucas congregações atacam esse assunto. Compreensivelmente, esta é uma das áreas mais assustadoras, em termos de revelação de si mesmo, para um pastor. Na maior parte do tempo, preferiríamos crucificar a pessoa que é honesta nesta área a ser parte de uma comunidade redentora e reconciliadora. Infelizmente, os pastores, algumas vezes, precisam sair da comunidade cristã para encontrar ajuda. Está claro que não faz sentido que um pastor confesse desafios sexuais se a reação será como a de uma multidão em um linchamento. Os sistemas religiosos precisam avaliar as suas reações à incapacidade quanto à intimidade nas igrejas e no

mundo eclesiástico. Nenhuma fé pode se permitir negligenciar a assídua autocrítica de tal avaliação. Com respeito a isso, todos nós que nos preocupamos com a integridade religiosa estamos no mesmo barco. Decerto, o ministério é uma atividade que pode ser plenamente exercida depois da recuperação sustentada e de uma contínua "prevenção contra recaídas". Os Olsons afirmam: "A área mais importante na distinção entre os casais felizes e os infelizes é a *comunicação*".[7] Certamente, a intimidade requer que se mantenha uma comunicação positiva. Quando um pastor usa a pornografia pela internet, os padrões de comunicação se tornam muito importantes no processo de tratamento do pecado sexual. Felizmente, há ferramentas disponíveis para que aprendamos a nos comunicar de modo mais eficaz.

Quanto mais doloroso for o problema da comunicação, mais essencial será melhorá-la.

Quanto mais doloroso for o problema da comunicação, mais essencial será melhorá-la. É muito sério ouvir um pastor dizer à sua esposa que ele estava usando pornografia. Nancy está casada com um pastor, John, por mais de 30 anos. Até onde ela sabe, ele jamais lhe tinha sido infiel sexualmente. John diz que jamais tinha usado pornografia nem tido um caso extraconjugal durante 25 anos de casamento. Então, ele conheceu a pornografia pela internet, quando jogava pelo computador. Quando começou a passar de 8 a 10 horas por semana no computador, Nancy ficou preocupada com a sua administração de tempo e a sua indisponibilidade para a família. Então ela descobriu que ele passava a maior parte do seu tempo no computador visitando páginas pornográficas. Ela ficou irada e lhe pediu que saísse da casa. O casal passou por um período muito doloroso quando ele começou a fazer terapia e frequentar grupos de 12 Passos, incluindo os Viciados em Sexo Anônimos (Sex Addicts Anonymous — SAA). Ela encontrou ajuda em um grupo para familiares de viciados em sexo (Codependents of Sex Addicts — COSA). Eles também receberam ajuda, como um casal, em um grupo para Casais Anônimos em Recuperação (Recovering Couples Anonymous — RCA).

Este casal afirmou que se sentia muito mais seguro nesses grupos de 12 Passos do que jamais tinham se sentido ao compartilhar qualquer experiência. Uma dinâmica interessante, mas não incomum, é que ambos dissessem que o seu relacionamento com Deus melhorou muito quando eles usaram uma cartilha de 12 Passos, frequentaram a terapia para casais e individualmente, e fizeram o processo dos 12 Passos. No início, nenhum deles desejava

frequentar uma experiência de grupo “secular”. No entanto, ambos descobriram uma grande liberdade para resguardar a sua imagem e segurança. Eles descobriram um nível de intimidade na sua comunicação que era algo muito novo no seu casamento.

Uma ferramenta útil para trabalhar com os desafios da pornografia na internet é a dos “Círculos de Intimidade”, desenvolvida por Marilyn Murray, que ajuda os casais, os indivíduos e as famílias a iniciar a cura. É desnecessário dizer que muitos de nós, pastores, pregaríamos e ensinaríamos que o enfoque a seguir é bíblico.

No entanto, os desafios para colocar em prática estes ensinamentos levam a muitas transgressões. Os Círculos de Intimidade podem ajudar todos nós a termos uma estrutura para relacionamentos mais saudáveis conosco mesmos, com Deus, a família e os outros. Não há lugar para a pornografia nos Círculos de Intimidade. Observe esta maneira de avaliar a sua vida pessoal, preenchendo a informação nos diagramas e partilhando a sua conscientização com, ao menos, outra pessoa que faça parte da sua vida.

CÍRCULOS DE INTIMIDADE, DE RESPONSABILIDADE, DE IMPACTO

Círculo N°:

1. Deus e você Se somente

Se somente você estiver no seu círculo N° 1, você será narcisista e egoísta.

Se tiver somente Deus no seu círculo N° 1, você está apto para ser um mártir; a sua saúde física e emocional será prejudicada. Somente você pode manter a sua saúde.

Se você tiver qualquer outra pessoa ou qualquer outra coisa, além de Deus e de você, no seu círculo N° 1, isso lhe causará disfunção — intelectual, emocional, física, espiritualmente e nos relacionamentos.

Você pode ser íntimo de outra pessoa, até mesmo de Deus, somente até o grau em que você seja íntimo de si mesmo, conhecendo e compreendendo a si mesmo.

2. Pais e irmãos (se você é uma criança) ou
2a. Cônjuge ou outra pessoa importante (se você é adulto)
2b. Filhos menores de idade (morando em casa) Você sentirá dor

Você sentirá dor

- **quando alguém deixar o seu círculo N° 2;**
- **quando você tiver alguém no seu círculo N° 2, mas não estiver no círculo N° 2 dessa pessoa, ou vice-versa;**
- **quando você tiver mais de um adulto no círculo N° 2. (Cônjuge e um pai, ou namorada, ou filho adulto, ou qualquer outra pessoa.)**

3. Outros filhos, filhos menores de idade (que não morem em

casa), netos, família e amigos íntimos com quem você possa compartilhar de intimidade

Muitas pessoas têm muitos amigos e conhecidos, mas não se sentem livres para trocar confidências e falar de sentimentos com eles. Os homens frequentemente não têm amigos nos seus círculos N° 3. Eles podem ter companheiros de caça, pesca, esportes ou trabalho, mas não partilham de intimidade com eles. Esses homens com frequência esperam que suas esposas preencham seus círculos N° 2 e N° 3.

4. e 5. Família, amigos, colegas de trabalho, *etc.*

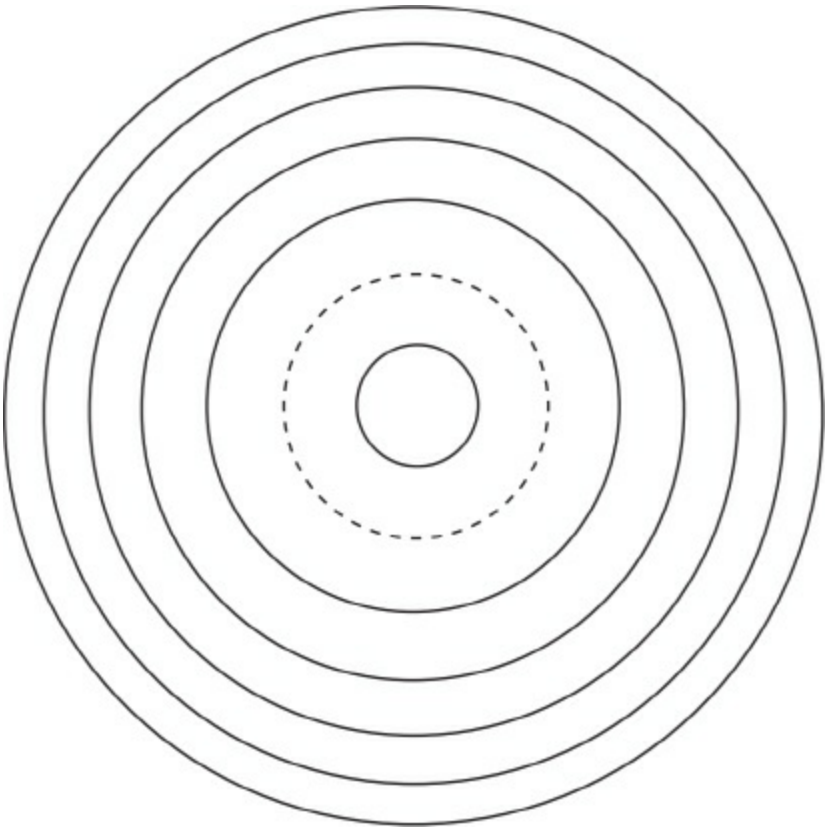
A frequência de contato também determina o círculo dessas pessoas. Os círculos podem flutuar com frequência, em especial se você se muda ou viaja com frequência.

Vícios, empregos, atividades, animais de estimação, e assim por diante, também podem estar nos seus círculos. A sua *responsabilidade* com os outros está diretamente relacionada às suas posições nos seus círculos. Para determinar a posição da pessoa ou da coisa nos seus círculos, considere o *impacto* da pessoa ou coisa sobre você. A capacidade de provocar alegria ou dor é o que determina a proximidade de alguém ou de alguma coisa ao centro dos círculos.

COMO DETERMINAR QUEM ESTÁ NOS SEUS CÍRCULOS N° 2 E N° 3

1. Este é um relacionamento seguro?
2. Estou disposto a ser vulnerável com essa pessoa?
3. Eu confio nessa pessoa?
4. Essa pessoa é honesta comigo?
5. Esse relacionamento é unilateral?
6. Existem confidências mútuas?

7. Existe respeito mútuo?
8. Existe carinho mútuo?
9. O relacionamento é mutuamente recompensador?



CÍRCULOS DE INTIMIDADE, RESPONSABILIDADE E IMPACTO

10. Eu gosto de estar com essa pessoa?
11. Esta pessoa fica feliz de estar comigo?
12. Esta pessoa parece alegrar-se quando me vê?
13. Eu posso ser a minha "criança de sentimento original" com esta pessoa?
14. Esta pessoa me encoraja e traz à tona a minha "criança de sentimento original"?
15. Sinto-me confortável/relaxado com esta pessoa, ou fico tenso e ansioso?

16. Nós nos consideramos interessantes um ao outro?
17. Qual é a minha "história" com esta pessoa? Passamos juntos tempos felizes, tristes e/ou interessantes durante um longo período de duração?
18. Quais são os seus interesses comuns?
19. Nós temos os mesmos valores?
20. Qual é a frequência do nosso contato?

Ao longo deste livro, sugerimos tarefas para casa. Os Círculos de Intimidade podem ajudar a praticar o que pregamos. Certamente, não há nada de novo nessa maneira de examinar a intimidade. No entanto, muitos de nós temos imensos abismos entre nossos sistemas de crenças, intenções e atos.

Quando lidamos com pastores, percebemos que raramente eles colocam Deus, ou a si mesmos e seus cônjuges, acima do trabalho. Este desafio não é exclusivo de pastores. No entanto, algo sobre fazer a "obra do Senhor" os seduz, para desequilibrar suas vidas. Os filhos de pastores frequentemente falam de um pai ou mãe ausentes durante a sua infância. É triste que muitos de nós enfrentemos desafios quando estamos "trabalhando nas trincheiras".

Qualquer um de nós pode romper a rotina de um relacionamento de várias maneiras, inclusive com humor apropriado.

Infelizmente, muitos pastores nos dizem que não têm ninguém com quem conversar sobre sentimentos dolorosos em suas vidas, em especial acerca de um assunto como pornografia pela internet. Os pastores frequentemente nos dizem, em terapia, que é a primeira vez que falam com alguém sobre suas vidas duplas.

Muitos pastores aconselham casais e sabem que eles conscientemente entram na rotina em seus relacionamentos. Como sabemos, estar em meio à rotina é contrário à intimidade. Muitos pastores e seus cônjuges não lidam com a necessidade de mudança, até que alguma coisa significativa os force a fazer mudanças. A descoberta da pornografia pela internet é uma dessas crises, e exige grandes mudanças emocionais na vida do pastor e do cônjuge.

Mike e Joan começaram a fazer terapia quando o uso de pornografia por parte de Mike foi descoberto. Ambos afirmaram que seu relacionamento tinha caído na rotina, estagnado, e ambos sentiam-se

entediados no relacionamento e um com o outro. Eu lhes disse que pensava que estavam certos, porque eu mesmo os julgava enfadonhos. Antes de dizer isto, orei, pedindo a Deus que me ajudasse a ser claro. O casal imediatamente deixou de lado seu ar entediado, e irou-se comigo. Quando essa dinâmica acabou, nós demos boas risadas.

Qualquer um de nós pode romper a rotina de um relacionamento de várias maneiras, inclusive com humor apropriado. Rir de si mesmos, às vezes, é uma experiência de cura rápida e barata no relacionamento de um casal. Provérbios 17.22 até mesmo nos diz que rir promove a boa saúde: "O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos". Rir e brincar com seu cônjuge é uma maneira saudável de enriquecer o relacionamento.

Outra tarefa para casa que frequentemente propomos aos casais é deixar que os parceiros se permitam brincar. Pedimos aos casais que joguem, brinquem com pistolas de água, atirem balões cheios de água, brinquem de esconde-esconde, ou façam algo para romper a monotonia de seus relacionamentos. Até mesmo quando os casais são bastante bons em brincar com as crianças, os próprios pais raramente se divertem juntos. É muito fácil cair na rotina de ser sério demais.

Outra possibilidade é de que um casal se reveze, planejando seus encontros, cada parceiro tentando fazer alguma coisa que ambos apreciem, sempre considerando o que o outro parceiro gostaria de fazer.

Quando um marido e uma esposa vêm à terapia por causa da pornografia na internet, a primeira prioridade provavelmente não é a de sair e se divertir juntos, enquanto tiverem sentimentos profundos de traição e ira. Assim, antes de qualquer outra coisa, eles precisam lidar com a dor no relacionamento. As boas novas sobre a devastação causada pelo pecado sexual no relacionamento são de que o casal pode desenvolver uma maior intimidade do que eles tinham antes.

Um problema comum para os casais no ministério é quando a maior parte da sua vida social juntos está ligada a atividades da igreja. Isso quase sempre bloqueia a intimidade.

O Dr. Carnes sugere um passo útil para um casal em um

relacionamento destruído pela pornografia: "Superem a vergonha sexual pela apreciação do outro. Os casais mais bem-sucedidos enfatizaram a estratégia de afirmação mútua. Elogie o seu cônjuge. Valorize todas as coisas positivas que você pode ver sobre a sua sexualidade, e sobre a sexualidade dos dois juntos. Não pare".8

Encorajamos regularmente os casais da igreja a olhar nos olhos um do outro e dizer do que gostam na outra pessoa, sem qualquer qualificação, nem "sim, mas". Não importa quanta frustração, mágoa, ira ou vergonha houver, cremos que é importante atravessar a dor na crise e valorizar os aspectos positivos do outro. A intimidade não se sustenta facilmente. No entanto, é possível recriar, ou criar pela primeira vez, uma profundidade de intimidade no relacionamento de um casal, não importando quanta frustração sentiram.

No próximo capítulo, examinaremos mais especificamente a restauração de casamentos que foram prejudicados pelo pecado sexual. A verdade pode ser estabelecida, e níveis de intimidade novos e mais apaixonados podem ser criados. Continue lendo; existe esperança.

A Dimensão Relacional — Parte Dois

Neste capítulo, queremos nos dirigir especificamente àqueles que gostariam de restaurar relacionamentos que foram prejudicados pelo pecado ou pelo vício sexual. Sabemos que reparar e reconstruir esses relacionamentos é uma das coisas mais difíceis que existe. Também sabemos que é uma das jornadas mais recompensadoras. Trabalhamos com centenas de casais que desenvolveram relacionamentos mais íntimos.

Uma palavra que a comunidade cristã frequentemente usa para se referir a esse processo é "restauração". Os casamentos prejudicados pela infidelidade podem ser *restaurados*. Nós restauramos os nossos casamentos à fidelidade, retornando à santidade dos votos matrimoniais.

A palavra "restaurar", no entanto, não deve ter a conotação de "retornar" a algum lugar onde tudo estava "bem" com o casamento, como "nos primeiros anos". Debbie e Mark Laaser, por exemplo, com frequência ouviam: "Simplesmente voltem a ter o amor que vocês tinham quando estavam namorando".

Esse conselho põe a perder todo o processo de construção da intimidade no casamento ao longo do tempo, e pressupõe que tudo era bom, em determinado ponto, e, de alguma maneira, saiu de seu caminho.

Na verdade, retornar historicamente significa voltar ao mesmo nível de solidão. Lembre-se de que não estamos justificando o pecado sexual, nem a disfunção conjugal. Nenhum nível de distância conjugal justifica o pecado sexual. Normalmente, os dois parceiros nesse tipo de casamento foram solitários e podem ter trazido os seus próprios problemas emocionais e espirituais para o altar. Provavelmente, não tinham conhecimento desses problemas — o processo de estar casados os revelou. A questão da restauração, na verdade, é aprender como curar esses problemas e como construir intimidade com Deus e um com o outro.

Uma de nossas suposições sobre os casamentos que passaram por infidelidade é a de que eles começam com duas pessoas feridas que se encontram. Mark Laaser e sua esposa, juntamente com Pat Carnes, chamam

isso de qualidade de “mísseis guiados pelo calor”. No capítulo 7, descrevemos as diversas reações ao trauma que as pessoas podem ter. Uma delas, o “laço traumático”, acontece quando duas pessoas feridas se encontram, esperando solucionar suas feridas um com o outro. Cada um deles deve desempenhar um papel e ter um objetivo similar. Grande parte disso é inconsciente.

Quando Pat estava no altar, pronto a se casar com Shirley, por exemplo, ele não se lembrava de ter sido agredido sexualmente por seu pai quando era muito pequeno. Pat também não estava ciente de que a mãe dele não o tinha nutrido, emocional nem espiritualmente. A mãe de Pat não era uma mãe má; era apenas distante e insegura. Por toda a sua vida, ele tinha recorrido à pornografia e à masturbação em busca de consolo. Agora, de frente para sua noiva, ele esperava que ela pudesse ser a resposta a toda a sua solidão e necessidade. Quando partiu para a lua-de-mel, ele também esperava que o sexo conjugal pudesse eliminar todas as suas tentações sexuais.

O pecado sexual é doloroso e fere o cônjuge.

Carnes estudou viciados em sexo e cônjuges para escrever o seu livro, *Don’t Call It Love* (Não Chame isso de Amor). Ele descobriu que 81% de todos os viciados em sexo são sobreviventes de violência sexual, 74% são sobreviventes de violência física e 97% são sobreviventes de maus tratos emocionais. Surpreendentemente, ele descobriu que as estatísticas de maus tratos para os cônjuges era idêntica.[1] Esse estudo sugere que os pastores que são viciados em sexo se casaram com pessoas que são igualmente feridas. Se você considerar as estatísticas comuns de maus tratos, duas pessoas feridas terão dificuldades para criar uma sexualidade saudável.

Cremos que a única maneira de curar um relacionamento que sofre dessas feridas é que tanto o marido quanto a esposa se esforcem, igualmente, para curá-las. Isso pode ser difícil nos primeiros dias da descoberta, para os casais que enfrentam o pecado sexual. O pecado sexual é doloroso e fere o cônjuge. Ele pode levar o cônjuge a lembranças de feridas passadas de que ele pode nem mesmo ter consciência. Esta pode ser uma dose dupla de danos — a dor das antigas feridas é multiplicada com a dor das novas chagas. Não é de admirar que tantos cônjuges passem por tantas dificuldades.

Nos primeiros dias, após a descoberta do pecado sexual, é importante que os dois cônjuges procurem ajuda. Infelizmente, o cônjuge ferido tem mais

dificuldade para encontrar essa ajuda. Os cônjuges de muitos pastores chegam a ser considerados culpados pelos pecados sexuais de seus parceiros. Muitas pessoas têm a noção imprecisa de que, se o cônjuge tivesse sido mais disponível sexualmente, o pastor poderia não ter feito o que fez. Esse modo de pensar reflete o quanto é difícil que muitos aceitem que um pastor pode ser tudo, menos perfeito (assim, a culpa deve ser de outra pessoa).

Muitos cônjuges contam histórias horríveis sobre como até mesmo a hierarquia da igreja lhes disse que "perdoassem e esquecessem", e fossem mais disponíveis sexualmente e tudo ficaria bem. Beth, por exemplo, tinha acabado de descobrir que seu marido fora flagrado transferindo pornografia da internet para o computador da igreja. Ela ficou arrasada e chocada, e tentou conservar o ambiente de normalidade, por causa das crianças. Ela se sentia envergonhada demais para falar com outra pessoa. Uma noite, várias semanas depois, diversos presbíteros apareceram à sua porta. Eles traziam uma sacola de uma loja de lingerie, e disseram-lhe que, se ela usasse aquilo, tudo ficaria bem.[2]

Histórias como essa nos lembram que o cônjuge precisará de muito apoio de pessoas que compreendam a dimensão da destruição que esse problema causa. Somente depois, quando algum estado de "normalidade" tiver retornado, o cônjuge pode ser capaz de considerar os seus próprios problemas. A esposa de Mark Laaser, Deb, enfrentou essa jornada e enfatiza que é muito importante que o cônjuge procure ajuda e aconselhamento, não apenas para sobreviver, mas para crescer.

Se os dois cônjuges estiverem feridos, eles precisam aprender a ouvir e aceitar a dor do outro. Isso pode ser muito difícil para o cônjuge ferido nos primeiros dias. Ele não terá disposição para ouvir qualquer "desculpa" para o pecado sexual. Uma vez que também será difícil para eles considerar a sua própria dor, as confidências mútuas podem demorar um pouco para ocorrer.

Descobrimos que essa dinâmica frequentemente leva os terapeutas a recomendar que o casal não fale um com o outro durante algum tempo. Também é uma recomendação comum que eles façam somente aconselhamento individual, e não juntos. Também pode ser verdade que os terapeutas recomendem que eles se separem, durante algum tempo, para que haja a cura.

Entendemos a necessidade de aconselhamento individual e de limites daquilo sobre o que os cônjuges conversam. Mas os casais precisam imediatamente de aconselhamento para saber o quanto deve ser dito, o que deve ser esperado, e o que deve ser dito às crianças e a outras pessoas, e para

darem início ao processo de compreensão mútua. Pode haver a necessidade de viver em ambientes separados se houver um problema potencial de maus tratos ou violência. É muito mais difícil saber como viver sob o mesmo teto com limites e espaços apropriados. O cônjuge ferido, por exemplo, pode não sentir vontade de ter qualquer contato com seu parceiro, e essas preocupações devem ser consideradas atentamente.

Acreditamos que o processo de cura pode ocorrer se o casal estiver envolvido em três principais caminhos de cura. O marido e a esposa precisarão, cada um deles, de aconselhamento e ajuda (os dois primeiros caminhos). O casal precisará de aconselhamento comum e ajuda para o relacionamento (o terceiro caminho). A organização Casais Anônimos em Recuperação (Recovering Couples Anonymous — RCA) simboliza isso, com um banco de três pés. Sem qualquer das três pernas, o banco cai.

No capítulo 7, afirmamos que um aspecto da cura do trauma é o fato de que a pessoa precisa de "uma testemunha idônea". Isso significa alguém que ouve e sabe a respeito da dor. Obviamente, é importante que, se o casal sobreviver, os dois cônjuges se tornam testemunhas idôneas um do outro. Isso significará que eles precisam de um lugar seguro onde possam ouvir às histórias um do outro, à medida que cada um deles começa a compreender. O aconselhamento eficaz, nos primeiros dias, incluirá lugares onde isso possa acontecer.

Descobrimos que, mesmo se o casal pensa que sabe muito um do outro, na realidade, eles não se conhecem. Como poderiam, se a informação que precisa ser confidenciada ainda está sendo descoberta? Esta pode ser uma jornada longa e dolorosa, mas temos visto quão comovente e cicatrizante pode ser as duas pessoas realmente começarem a se conhecer pela primeira vez.

Quando um casal ouve a dor um do outro, a dor deixa se ser apenas a "minha" dor e torna-se a "nossa" dor. Por exemplo, se um dos cônjuges foi vítima de violência sexual quando criança,
a violência também aconteceu com o outro cônjuge, porque ele é afetado por isso no casamento. A dor daquele que foi vítima de violência sexual é, indiretamente, a dor da pessoa com quem ele se casa. Compreender isso é uma etapa vital. O casal que

Quando um casal ouve a dor um do outro, a dor deixa se ser apenas a "minha" dor e torna-se a "nossa" dor.

começar a concretizar isso estará anos-luz à frente de muitos casais em termos de intimidade.

Os casais que procuram se curar precisarão aprender como ter mais intimidade, como comentado no último capítulo. Temos tanta convicção disso que estamos fornecendo a você outra maneira de considerar a intimidade. É uma maneira para que você avalie a si mesmo e a seu cônjuge (e para que o seu cônjuge faça a mesma coisa se vocês dois forem corajosos) em termos de quanto você e seu cônjuge são capazes em relação à intimidade como casal.[3]

Neste exercício, o conceito de intimidade foi dividido em sete componentes. No quadro de Dimensões de Intimidade, você encontrará, na coluna da esquerda, as qualidades da intimidade saudável, ao passo que na coluna da direita estão as qualidades da intimidade doentia.

Na categoria "Iniciativa", por exemplo, a pessoa que pode ser íntima de uma maneira saudável será capaz de estender a mão e ajudar os outros; arriscar expressões de carinho (dizer "Amo você" ou "Senti a sua falta"); convidar os outros para compartilhar atividades; falar sobre problemas com os outros; e expressar desejos e necessidades a outras pessoas. Aqueles que têm problemas com intimidade são passivos e isolados, incapazes de pedir aquilo de que precisam, assumem o papel de vítima (eles sentem que têm pouco ou nenhum poder) e frequentemente sentem que ninguém se preocupa com eles.

DIMENSÕES DE INDENTIDADE [4]

Intimidade Saudável	Intimidade Doentia
Iniciativa	
Uma das características da intimidade saudável é a capacidade de começar um relacionamento ou de estender a mão aos outros. Isso envolve assumir o risco de expressar o	A incapacidade de estender a mão e iniciar um relacionamento caracteriza a disfunção da intimidade. Em vez disso, você fica passivo e isolado. Às vezes, você pode assumir a posição de

quanto você se importa com a pessoa, como deseja o seu tempo e atenção, e o quanto se sente atraída por essa pessoa (emocional, espiritual ou fisicamente). A iniciativa também inclui a habilidade de convidar a pessoa para participar de atividades e uma disposição para confidenciar seus próprios problemas.

vítima e culpar os outros pelas coisas ruins que lhe acontecem. Você também pode sentir que foi abandonado e sente-se impotente para fazer qualquer coisa a respeito.

Presença

A capacidade de se encontrar com outras pessoas, de ouvir e prestar atenção aos pensamentos e sentimentos dos outros marca a intimidade saudável. Você pode confidenciar as suas próprias reações. Pode revelar sentimentos honestamente. A pessoa com quem está sabe que você é genuinamente presente no relacionamento.

Com a disfunção da intimidade, você não torna disponíveis os seus sentimentos. Você se isola. Não aceita atenção e pode desviar a atenção de si mesmo. Os vícios e outros comportamentos disfuncionais tornam você entorpecido aos sentimentos e afastam as outras pessoas.

Finalização

A intimidade saudável envolve a capacidade de finalizar acordos, completar transações, terminar disputas e solucionar problemas. Você pode responder a pedidos, desejos e atenções, sem se perder na identidade dos outros. Isso inclui a capacidade de aceitar ajuda e dizer “obrigado”.

Sem os talentos da intimidade saudável, você tende a exagerar os problemas, em vez de solucioná-los, usar desculpas e culpar os outros pelos seus problemas. Você pode usar a sobrecarga crônica de negócios e trabalho como uma desculpa para não finalizar o trabalho. Você deixa os problemas abertos e evita a sua finalização.

Vulnerabilidade

A vulnerabilidade é a capacidade de confidenciar o que você está pensando ou sentindo. Você consegue falar sobre si mesmo com outras pessoas, incluindo problemas que estiver enfrentando. Você consegue pedir ajuda para solucionar problemas.

Na intimidade doentia, você conserva privados os seus pensamentos, não pede ajuda, pode ter conversas privadas consigo mesmo e debater, consigo mesmo, o que fazer.

Carinho

Na intimidade saudável, você consegue se interessar pelos outros, sem nenhuma expectativa de algo em troca. Você sente empatia pelos outros e pode ajudá-los. Faz sugestões e não se sente rejeitado se estas não forem seguidas. Você demonstra afeto físico (segurar as mãos, abraçar) sem que isso tenha conotação sexual. Você consegue expressar reações de maneiras compreensivas e valorizadoras.

Os relacionamentos construídos sobre a intimidade doentia não têm carinho. Você cuida dos outros para controlá-los ou para conseguir algo em troca. Você constrói a sua auto-estima sobre a sua capacidade de cuidar dos outros. Você não consegue aceitar os sentimentos da outra pessoa e faz esforços para descartá-los. O toque físico pode ter segundas intenções, como o sexo.

Honestidade

A intimidade saudável envolve a capacidade de ser claro a respeito do que você acredita e sente, expressar ira de maneira positiva, expressar sentimentos negativos ou positivos, e transmitir abertamente discordâncias ou ressentimentos

A intimidade doentia é desonesta. Você afirma não ter sentimentos profundos, encobre a sua ira para evitar criar problemas ou conflitos, usa a ira como uma maneira de controlar a outra pessoa, não confidencia as suas crenças, atitudes ou valores, pode

	mentir para obter aprovação, e evita a comunicação direta, usando outros para transmitir mensagens.
Diversão	
As pessoas que têm habilidades saudáveis vêem o humor na vida, e riem facilmente. Elas procuram ter atividades que não sejam de trabalho, e procuram oportunidade para se divertir. Elas se sentem livres para assumir riscos e tentar novas aventuras, e gostam de crianças. Exibem a capacidade de sentir o aroma das rosas, apreciar o pôr-do-sol, e envolvem-se na celebração da criação de Deus. Estão dispostas a se divertir de maneira não competitiva, e não se sentem culpadas por dedicar algum tempo para se divertir	Com a intimidade doentia, você pode ser compulsivamente atarefado, e perder acontecimentos significativos. Você assume uma postura amarga, do tipo "A vida é um problema". Você se recusa a tentar coisas novas, assumir algum risco ou participar de alguma aventura; raramente ri; expressa a opinião de que as crianças devem ser vistas, e não ouvidas; tem poucos *hobbies*, ou nenhum, exceto de maneiras compulsivas, competitivas ou lucrativas; não faz ideia de como aproveitar a vida com outra pessoa.

Quando examinar a graduação de intimidade abaixo, você perceberá que a graduação à esquerda é para você, e a da direita é para o seu cônjuge. Para começar, examine a categoria "Iniciativa" no quadro de Dimensões de Intimidade. Se você achar que se encaixa perfeitamente nas descrições de intimidade saudável nesta categoria, atribua a nota 10 a si mesmo. Se achar que se encaixa perfeitamente nas descrições de intimidade doentia nesta categoria, atribua a nota 1 a si mesmo. Se reconhecer que tem características saudáveis e doentias nesta categoria, você se encaixará em algum ponto entre 1 e 10 nessa graduação. Avalie o seu cônjuge da mesma maneira.

Preencha as demais categorias da mesma maneira como fez com a primeira, avaliando você e seu cônjuge em todas elas. Quando terminar, você

terá um quadro que mostra a graduação de intimidade para você e para o seu cônjuge. Quando ambos tiverem completado este exercício, troque de quadro com seu cônjuge. Usem essa informação como ajuda para discutir a intimidade entre vocês.

GRADUAÇÃO DE INTIMIDADE

Você	Cônjuge
Baixa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alta	Baixa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alta
Iniciativa	
1 _____ 10	1 _____ 10
Presença	
1 _____ 10	1 _____ 10
Finalização	
1 _____ 10	1 _____ 10
Vulnerabilidade	
1 _____ 10	1 _____ 10
Carinho	
1 _____ 10	1 _____ 10
Honestidade	
1 _____ 10	1 _____ 10
Diversão	
1 _____ 10	1 _____ 10

Novamente, observe em que pontos e quanto as suas avaliações estão de acordo ou não com as de seu cônjuge. Comentem entre si a condição relativa

da intimidade no seu casamento. Não se sinta desencorajado, porque nenhum casamento é perfeito. Este exercício é um mapa, um lugar para começar a conversa. Essas categorias também podem lhe dar ideias sobre as qualidades da intimidade saudável sobre as quais você possa querer trabalhar.

Você pode querer trabalhar sobre algumas das dimensões de intimidade que representam um problema para você. Se este for o caso, decida claramente quais são as que você vai tentar trabalhar, e como vai lidar com cada questão. Por exemplo, talvez você decida que, na categoria "diversão", deseja aprender como jogar golfe com seu cônjuge. Em primeiro lugar, determine quais são os passos que você precisará dar para fazer disso uma parte maior da sua vida. Você pode procurar no catálogo telefônico os lugares onde se ensina golfe, por exemplo. Ou pode procurar no jornal cursos de golfe próximos à sua casa. Lembre-se de que a sua reserva a respeito do golfe pode se originar de experiências embaraçosas de infância. Ou isso pode estar relacionado com uma crença interior de que você não será capaz de jogar golfe suficientemente bem para o seu cônjuge, o que fará que ele o abandone por causa disso. Confidencie os seus sentimentos ao seu cônjuge tão logo você tiver ciência deles. Esta é outra maneira de ser corajoso no seu casamento e assumir riscos.

Construindo Confiança

O exercício sobre intimidade é apenas um exemplo do trabalho que é necessário para construir novas formas de comunicação no seu casamento. Há muitas outras maneiras de aprender como expressar sentimentos, aprender como se divertir, como discutir de maneira justa e estabelecer limites saudáveis. Livros, seminários e ministros podem auxiliar você com isso. Perceba que esses recursos são úteis para alguns aspectos da restauração, mas talvez não todos. Centenas de casais que nos procuram tentaram livros, palestras e seminários que realmente não foram úteis porque as feridas principais não foram tratadas. Muitos dos livros, seminários e palestras cristãos que existem são, na realidade, para o casal que está bem e quer melhorar. Um casal que enfrentou infidelidade não consegue escapar à dura e dolorosa tarefa de curar feridas profundas.

"Mas, se esperamos o que não vemos, com paciência o esperamos" (Rm 8.25).

No seu livro *Faithful and True* (Fiel e Verdadeiro), Mark Laaser descreveu sete chaves para restaurar a confiança em um relacionamento.[5]

A Confiança

é centrada em Cristo
é comprometida
é contínua
é comunicativa
é constante
é atenciosa
cede o controle

Centrada em Cristo

Ser centrada em Cristo significa que a confiança reflete a natureza sagrada do relacionamento. A Bíblia nos diz que um marido e uma esposa se tornam uma única carne. No entanto, isso não deve apagar a sua individualidade, uma vez que o elo conjugal se compõe das *duas* pessoas, assim como do relacionamento. Paulo diz que o relacionamento entre um homem e uma mulher é como o relacionamento entre Cristo e a Igreja (Ef 5.25-33). Quando se fala em ser como uma só carne, é necessário que Cristo esteja presente.

No casamento, existe uma união mística e espiritual entre um homem e uma mulher.

Talvez isso signifique que um homem e uma mulher devem ter uma atitude com relação ao outro semelhante à de Cristo, uma atitude de sacrifício. Isso inclui santidade. Um homem e uma mulher são uma carne. Eles são uma unidade, uma unicidade. Você já ouviu seus filhos descrevendo vocês como "meus pais"? Vocês são uma unidade coletiva na mente de seus filhos. No casamento, existe uma união mística e espiritual entre um homem e uma mulher. Ela é ordenada por Deus. A reconstrução da confiança começa com a oração entre os cônjuges, para que possam, novamente, ser uma união sagrada e que louvem a Cristo juntos.

Comprometida

Às vezes, todos nós devemos concordar com alguma coisa antes de estar dispostos a fazê-la. Quando procuramos construir a confiança, podemos não senti-la, mas podemos estar comprometidos em tentar. Reconhecendo a natureza de um relacionamento centrado em Cristo, podemos querer confiar. Isso é importante. Isso sinaliza, a nossos cônjuges e aos membros da nossa família, ou amigos, que vamos empreender esforços emocionais e espirituais para construir a confiança. Este será um ato da mente, e não do coração, nas primeiras semanas ou meses. Em algumas ocasiões, precisaremos agir como se estivéssemos comprometidos e de acordo com os passos necessários para trabalhar no relacionamento.

Contínua

É comum àqueles que cometem pecados sexuais se arrependerem e desejarem que seus cônjuges confiem neles *imediatamente*. Eles podem até mesmo citar passagens das Escrituras a respeito do perdão. Esse pedido é realmente justo e razoável? Não. As emoções e os espíritos danificados podem levar algum tempo para serem curados. Com a ajuda de Deus, e muito apoio e auxílio, isso acontecerá. No entanto, é um *processo* que acontece ao longo do tempo. Em primeiro lugar, aqueles que destroem a confiança devem reconhecer que os seus parceiros estão sofrendo uma perda — a perda da sua confiança. Esse sofrimento ocorre devagar.

Quando ensinamos nossos filhos a dirigir, e eles começam a dirigir sozinhos, estabelecemos alguns limites. Os nossos filhos podem contestar e dizer: "Você não confia em mim?" Nós temos com nossos filhos um relacionamento centrado em Cristo, e procuramos orientá-los e protegê-los. Comprometemo-nos em confiar neles. Eles podem jamais ter feito alguma coisa para danificar nossa confiança. Dirigir, no entanto, é uma nova experiência, e construir confiança é um processo. Eles aprenderão a ganhar a nossa confiança diariamente.

Comunicativa

Construir confiança exige que as pessoas que estão nos relacionamentos se comuniquem. Poucas coisas danificam mais a confiança do que sentir que a outra pessoa não está sendo honesta. Certifique-se de que você dispõe de momentos regulares para conversar, e de que tem estratégias para expressar honestamente os seus sentimentos. Lembre-se da opinião interior, baseada na vergonha, que diz: "Ninguém vai gostar de mim como eu sou". Alguns de nós agimos de acordo com essa opinião, e isso nos fez ocultar fatos sobre comportamentos passados e presentes. Os nossos parceiros podem interpretar essas mentiras e omissões como significando que realmente não os amamos — caso contrário, diríamos a verdade.

Desenvolver a confiança pode significar que contamos aos nossos cônjuges, aos membros da família e aos amigos sobre o nosso passado — incluindo o comportamento pecaminoso. A ideia de fazer isso pode ser *realmente* assustadora. Temos medo de perdê-los. Pergunte a si mesmo: "Eu realmente quero viver o resto da minha vida me perguntando: 'Se o meu cônjuge (ou membro da família, ou amigo) descobrir (a sua história), ele sentirá repulsa e me abandonará"?

Lembre-se de diversas coisas, a respeito de dizer a verdade:

1. Jamais diga a verdade para punir outra pessoa, por exemplo: "Se você fosse uma esposa melhor, eu não teria que sair e ter aquele caso amoroso. Agora, vou lhe contar sobre isso". Isso não significa que você deve evitar dizer a verdade porque a outra pessoa ficará magoada. A chave está na *sua* intenção. Se você está dizendo a verdade para desenvolver intimidade e construir confiança, então isso pode curar.

2. Jamais diga a verdade para manipular perdão, por exemplo: "Estou dizendo a verdade, toda a verdade, nada mais que a verdade. Agora eu preciso que você me perdoe, e precisamos prosseguir". Essa estratégia "perdoe e esqueça" é egoísta e não considera a dor da outra pessoa nem a necessidade do tempo para cura.

3. Ouvir a verdade sobre o passado jamais deve fazer com que a outra pessoa use essa informação para punir a que contou a verdade. O ouvinte também não deve supor que esse conhecimento lhe permitirá observar e esperar sintomas de futuros comportamentos pecaminosos.

Constante

A confiança será construída quando o comportamento for constante ao longo do tempo. Se você disser que vai interromper determinado comportamento pecaminoso, deve ser capaz de fazer isso, com o tempo. No comportamento de viciados, isso é chamado de manter a sobriedade. Se você prometer fazer alguma coisa, como cumprir os votos do casamento, deve ser constante em fazer isso, ao longo do tempo. Frequentemente vemos viciados dizerem a seus cônjuges: "Você pode confiar em mim, agora". Isso é bastante ingênuo. Se mentiras, enganos e vários comportamentos incoerentes tiverem feito parte do seu passado, agora você deverá demonstrar que está diferente. Você precisa ser capaz de fazê-lo ao longo do tempo.

O comportamento que se mostra consistentemente arrependido, humilde e corrigido acabará curando as feridas.

Alguns casamentos, por exemplo, têm vivido com mentiras durante anos. Não levará anos para restaurar a confiança, mas certamente não levará apenas alguns dias ou semanas. O comportamento que se mostra consistentemente arrependido, humilde e corrigido acabará curando as feridas. A constância se aplica a todos os comportamentos. Se você disser que vai estar em casa para o jantar às 18 horas, esteja em casa às 18 horas.

Cumpra as suas promessas. Faça o que diz que vai fazer. Se acontecer alguma coisa que o impeça de cumprir o prometido, ofereça explicações que não sejam desculpas nem atribuições de culpa egoístas.

Atenciosa

Se a confiança foi violada no seu relacionamento pelos seus comportamentos pecaminosos, você prejudicou o seu cônjuge.

Isso tem vários significados:

1. Não espere que a outra pessoa fique curada rapidamente.

2. Saiba que você pode esperar que eventos atuais venham a relembrar sofrimentos passados.

3. Esteja disposto a ouvir sobre o sofrimento do seu cônjuge, não importando quão antigo ele seja.

David teve alguns casos amorosos há anos. Ele confessou, arrependeu-se e tem sido fiel desde então. Kathy o perdoou, e o comportamento constante de David o ajudou a reconstruir a confiança. Certo dia, Kathy viu David falando com uma mulher atraente na igreja. Embora eles estivessem conversando apenas sobre assuntos superficiais, Kathy se lembrou novamente do seu passado. Ela ficou magoada e irada, e saiu correndo da igreja.

David tem duas possíveis reações. Ele pode se zangar com Kathy e dizer: "Você não confia em mim, depois de todos esses anos? Você me envergonhou saindo da igreja daquele jeito. O que você viu não era nada".

David pode encontrar Kathy e dizer: "Percebi quando você me viu conversando com aquela mulher, e imagino o que deve ter parecido. Você pode me contar sobre a sua mágoa? Se quiser, quero explicar que não estava acontecendo nada entre mim e ela".

Qual das duas reações, em sua opinião, constrói melhor a confiança?

David deve estar disposto a aceitar, em uma base diária, que uma das consequências do seu pecado é o dano causado a Kathy. Embora ele deseje desesperadamente que ela não fique magoada, e esteja honestamente envergonhado pela reação dela, expressar a sua ira não é uma boa opção.

Ser atencioso com as necessidades de seu cônjuge, dos membros da família ou dos amigos irá ajudá-lo a edificar confiança.

Ceder o Controle

Construir confiança é como ser salvo. Entregamos nossas vidas a Cristo e abrimos mão do controle. Encontramos alegria, paz e vida eterna em troca disso. Ceder o controle aos atos de nossos cônjuges, membros da família ou amigos, funciona da mesma maneira. Não podemos controlar seus comportamentos, fazê-los nos amar, nem impedi-los de pecar. Eles devem se sentir motivados para encontrar amor por nós e liberdade do pecado por si mesmos. Devemos estar dispostos a perder nossos relacionamentos para poder ganhá-los de volta. Devemos entregar nossos cônjuges aos cuidados de Deus.

Isso se aplica a todos os relacionamentos. Pense em algumas ocasiões em que você teve que abrir mão.

–Seu filho aprendeu a andar; você o soltou de suas mãos.

–Seu filho entrou na escola; você acenou, em despedida.

–Seu filho aprendeu a dirigir; você lhe entregou as chaves do carro.

–Seu filho se casou; você o entregou a alguém.

Lembre-se da alegria e da paz de ser salvo por Cristo. Reafirme a sua entrega a Deus, e entregue-lhe também os seus relacionamentos.

Sabemos que encontrar confiança não é tão simples como seguir esse esquema básico. Mas a reconstrução da confiança pode acontecer com o tempo. Conhecemos muitos casais que conseguiram isso. Em última análise, confiar é uma atitude. Ela não é baseada em algum trabalho de detetive particular por parte da pessoa que foi ofendida pelo pecado sexual. Não se baseia no fato de que o cônjuge que cometeu o pecado aja como se estivesse em alguma forma de prisão e se apresente e preste contas todo o tempo. E também não está baseada na administração de algum tipo de teste detector de mentiras. No entanto, algumas vezes um detector de mentiras pode ser usado em tratamentos clínicos, seja para investigação e/ou para ajudar a estabelecer uma nova confiança. A confiança é a capacidade de olhar nos olhos de alguém que é humilde e honesto, e saber que ele está dizendo a verdade. A confiança é abrir mão. É entregar o futuro à providência de Deus.

Muitos cônjuges com quem conversamos nos dizem que realmente não pensam muito a respeito de seu marido ou sua esposa estar sendo fiel. Eles vieram a conhecer uma intimidade muito mais profunda. Isso lhes dá uma sensação de paz e segurança de que estão em um relacionamento fiel. Se os seus cônjuges ficarem distantes outra vez, então poderão se preocupar. A

chave é estar sempre conectado, emocional e espiritualmente.

Desenvolvolvendo uma Pespectiva

Para todos vocês que lutam com a infidelidade, existe esperança. Você percebe quantos casais, hoje em dia, lutam com o pecado e a destruição sexual? Se está lutando com essas questões, você não está sozinho. Nós o encorajamos a encontrar a comunhão com outros cujas histórias sejam parecidas com a sua. Quando encontramos a comunhão com outros que lutam, a "nossa dor" se torna a dor compartilhada por uma comunidade de pessoas. À medida que percebermos isso, perceberemos que a nossa dor é a dor de toda a humanidade.

Vamos falar mais sobre isso no capítulo seguinte, mas, por enquanto, vamos afirmar que os casais que sabem como "voltar" da experiência da destruição causada pelo pecado sexual, e que encontram novos níveis de intimidade, devem usar a sua dor para serem parceiros de ministério mais eficazes.

Os casais que sabem como "voltar" da experiência da destruição causada pelo pecado sexual, e que encontram novos níveis de intimidade, devem usar a sua dor para serem parceiros de ministério mais eficazes.

Tornar-se parceiro de ministério é algo desafiador. À medida que marido e mulher crescem juntos na maturidade espiritual, eles farão uma pergunta-chave: "O que Deus deseja que façamos juntos?"

Bob era um ministro que tinha lutado com a pornografia e outros comportamentos sexuais. Ele já está "sóbrio" há vários anos, e Ruth, sua esposa, teve a sua confiança restaurada. Os dois lutaram com muitas questões emocionais profundas, e agora conhecem um ao outro muito melhor do que antes. Bob está prestes a ser restaurado ao ministério. Ruth é mãe e professora. Quando o momento de irem para a sua nova igreja se aproxima, Ruth começa a ficar irritada por causa de várias pequenas coisas, e não consegue entender o motivo.

Ruth foi ferida pelos pecados sexuais de seu marido. Como ele era pastor, os pecados sexuais também causaram impacto em sua fé. Tanto sua fé quanto a confiança no ministério ainda estão danificadas de muitas maneiras que ela nem percebe. Quando considera a sua volta à função de esposa de pastor, ela não tem a certeza de que está pronta. Ela preferiria que Bob

continuasse no seu emprego secular, onde, além de tudo, ele ganharia mais dinheiro!

Nós conhecemos muitas situações como esta. A confiança de um cônjuge é prejudicada no seu papel como esposa de pastor. Bob e Ruth jamais conversaram sobre o retorno dele ao ministério. Bob simplesmente pressupôs que havia sido para isso que ele fora treinado, e era isso o que ele queria fazer outra vez. Ele se sentiu chamado por Deus, e apegou-se a Filipenses 1.6, esperando que Deus fosse fiel para aperfeiçoar a sua obra nele. Bob precisava ser restaurado na sua mente. Era um símbolo poderoso do perdão de Deus e dos outros.

O principal problema era o fato de que Bob e Ruth nunca tinham conversado sobre o ministério. Na verdade, eles nunca tinham orado nem estudado as Escrituras juntos. Cada um deles tinha um relacionamento pessoal com Deus, mas não tinham um relacionamento *juntos*. Acreditamos que um casal no ministério é chamado para encontrar a sua vocação como casal. Nós usamos a palavra "perspectiva" (no sentido de "profecia") para sugerir que todos os casais precisam ter uma direção a seguir. Eles precisam saber para onde estão indo. Parafraseando a Bíblia, "não havendo profecia, o casal se corrompe" (veja Pv 29.18). A palavra "profecia" aparece na Bíblia. Grandes líderes receberam profecias. As grandes profecias dizem respeito ao que Deus vai realizar na Terra e na vida das pessoas. Com o tempo, Ruth e Bob conversaram juntos sobre o ministério. Bob lhe disse algo muito importante: "Nós somos um casal. A minha vocação, acredito, vem de Deus. Nem sempre confio em mim mesmo nem na minha capacidade de discernir a vontade de Deus. Eu gostaria que você também orasse, e orasse comigo. Se você não se sentir chamada como eu, então precisamos encontrar juntos a orientação de Deus para a nossa vida". Bob deu a Ruth a liberdade de encontrar sozinha a vontade de Deus. Ele não tentou manipular Ruth nem forçar a questão. No final, ela assumiu o seu papel como esposa de pastor. Juntos, eles podem construir uma perspectiva de quais tipos de ministério podem realizar como casal.

No capítulo seguinte, sobre a dimensão espiritual da sexualidade saudável, queremos compreender mais profundamente como a maturidade espiritual pode ser a resposta definitiva para a liberdade das tentações sexuais.

10

A Cura Espiritual

Pastores e crentes em geral, de igual maneira, são frequentemente frustrados e envergonhados porque ainda lutam com o desejo sexual e a tentação. Eles oraram pedindo para ser libertos, mas isso ainda não aconteceu. Como descrevemos, homens e mulheres que lutam contra os pecados sexuais são deprimidos e cheios de vergonha, para começar. A sua contínua frustração contribui com esses antigos sentimentos. Muitos ficam irados com Deus. Será que Ele não é o Deus em quem eles creram, aquEle que atende às orações?

Como pastores, descobrimos que a nossa destruição pessoal levou a uma compreensão mais profunda do que significa de fato confiar em Deus — entregar a nossa vida inteiramente à sua vontade. Esta é a passagem do conhecimento da mente para o conhecimento do coração. Isso só pode acontecer através dessa destruição.

Descobrimos também que muitos líderes cristãos com quem trabalhamos encontraram uma fé mais profunda, por meio da graça de Deus, que se manifesta no perdão e na cura. É triste que, algumas vezes, seja necessário um chamado de despertar, um choque tremendo, para nos ajudar a vivenciar os significados mais profundos dos versículos bíblicos e das crenças teológicas. Em 2 Coríntios 12.7-10, Paulo escreve o seguinte:

> E, para que me não exaltasse pelas excelências das revelações, foi-me dado um espinho na carne, a saber, um mensageiro de Satanás, para me esbofetear, a fim de não me exaltar. Acerca do qual três vezes orei ao Senhor, para que se desviasse de mim. E disse-me: A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza. De boa vontade, pois, me gloriarei nas minhas fraquezas, para que em mim habite o poder de Cristo. Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias, por amor de Cristo. Porque, quando estou fraco, então, sou forte.

A maturidade espiritual e a cura da cobiça sexual e da tentação começam com esta última frase dita por Paulo: “Porque, quando estou fraco, então, sou forte”. Bill Wilson, co-fundador dos Alcoólatras Anônimos, reconhecia esta verdade espiritual quando escreveu o primeiro passo dos AA: “Eu admiti que era impotente contra o álcool e que a minha vida tinha ficado incontrolável”.

Das profundezas da sua morte veio a vitória da ressurreição.

Nós jamais somos salvos nem curados pela nossa própria força. Isso vem somente por intermédio do amor e da misericórdia de Deus. Reconhecer as nossas próprias fraquezas é a única maneira de abrir mão da necessidade de controlar a nossa vida. É a única maneira de abrir mão do nosso orgulho e da nossa necessidade de encontrar aprovação. É frequente que a humildade pela nossa própria destruição nos permita conhecer verdadeiramente a Deus, e confiar nEle de fato.

Também descobrimos que reconhecer as nossas histórias de destruição pessoal é a maneira de nos conectamos com os outros.

Recentemente, tentamos compreender as palavras de Jesus em Mateus 11.28-30: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve”.

O que Jesus poderia estar querendo dizer quando declarou que encontraremos descanso tomando o seu fardo? O seu fardo, a salvação do mundo, não parecia particularmente leve. A sua dor e o seu sofrimento não eram particularmente consoladores. Na sua humanidade, Ele sentiu a dor do mundo. No jardim do Getsêmani, Ele se angustiou com a dor da morte. Ele sentiu a solidão quando seus discípulos o traíram e o negaram. Sobre a cruz, Jesus sentiu que Deus o tinha abandonado. Das profundezas da sua morte veio a vitória da ressurreição.

Tomar o fardo de Jesus significa compreender que todos nós sentimos a dor da solidão, do abandono e da morte. Se acreditarmos que somos os únicos a sentir dor e solidão, poderemos ficar muito deprimidos e irados. Se cremos

que não estamos sozinhos, que até mesmo Deus, em Cristo, compreende essa dor, o fardo se torna muito mais leve. Em uma palestra, um pastor revelou ao grupo elementos da sua história que nunca tinha contado antes a ninguém. Depois de contar isso, ele disse que se sentia como se tivesse tirado um peso de suas costas. Era o peso de anos de silêncio. O jugo estava mais leve. Ele encontrou consolo ao confidenciar.

A recuperação da pornografia e de outros pecados sexuais é para aqueles que estão destruídos espiritual e emocionalmente. É para os cansados, os oprimidos, os amedrontados e os solitários. Não é para aqueles que pensam que podem conseguir sozinhos. Todos nós precisamos de Deus e dos outros. É, portanto, imperativo que um programa de recuperação inclua a ampliação do nosso tempo de comunhão com Deus e uns com os outros. Às vezes, procuraremos a comunhão com Deus sozinhos, e, outras vezes, faremos isso com outras pessoas.

No capítulo 1, descrevemos o estágio do vício sexual em que uma pessoa persegue um ritual para desempenhar sexualmente. Esse ritual pode ser criativo e consumir horas do dia. Cremos que se *nós* passássemos apenas uma parte desse tempo com ritos espirituais, ou com disciplina, iríamos nos aproximar mais de Deus.

No capítulo 6, comentamos sobre o papel da fantasia no pecado sexual. Acreditamos que todas as fantasias são tentativas para curar as feridas emocionais e espirituais. Elas são as nossas noções das maneiras como os encontros românticos e sexuais podem substituir a intimidade verdadeira, com Deus e um com o outro. Para combater a fantasia, precisamos encontrar maneiras de concentrar a nossa mente nas "coisas [invisíveis] que são de cima". Uma palavra que poderíamos usar para isso é "visão" ou "perspectiva". No último capítulo, comentamos como os casais precisam desenvolver uma perspectiva comum. Acreditamos que todos nós precisamos ter uma percepção de propósito, vocação e direção em nossas vidas. Uma perspectiva é uma imagem mental de um futuro preferível. É uma imagem de onde Deus deseja que estejamos. É uma vocação, ou um chamado.

Quantos de vocês lutam para saber qual é a sua? Muitos de nós jamais conhecemos um sentimento de paz a respeito da direção de Deus em nossa vida. Em vez disso, tropeçamos, reagindo a coisas que acontecem conosco. Podemos nos irritar, com nós mesmos e com os outros, porque jamais parecemos "chegar a lugar nenhum". Na história *Alice no País das Maravilhas*, Alice se aproxima de uma encruzilhada

Aqueles que foram destruídos pelo pecado sexual podem freqüentemente encontrar grandes oportunidades.

na estrada. Ela pergunta: “Que caminho devo seguir?” E perguntam-lhe: “Para onde você está indo?” Ela responde: “Eu não sei”. Então lhe dizem: “Nesse caso, qualquer caminho levará você até lá”. Nós descobrimos que aqueles que foram destruídos pelo pecado sexual podem frequentemente encontrar grandes oportunidades. Eles podem estar sentindo a dor de terem sido demitidos de vários empregos e a possibilidade de que não consigam retornar aos mesmos tipos de empregos. Esse choque violento pode dar uma liberdade para realmente conhecer a vontade de Deus. Todas as categorias do que supostamente eles têm que fazer se desmancharam. Agora, eles podem estar livres para realmente discernir a orientação de Deus. Eles terão que lamentar o que foi perdido. Mas também poderão encontrar grande liberdade, ao saber que existem outras possibilidades a procurar.

Anteriormente, nós nos referimos à história do povo judeu, em Números 13 e 14. Quando eles se depararam com a possibilidade de ir à Terra Prometida, que jamais tinham visto, hesitaram diante da perspectiva de serem “consumidos” pelos “gigantes” da terra (veja 13.32,33). Eles quiseram retornar ao Egito e à escravidão. A sua única perspectiva de onde precisavam ir era aterrorizante. No final, um homem que tinha fé e uma visão, Josué, liderou-os à terra.

Com frequência, temos dificuldades para encontrar uma visão da vontade de Deus em nossas vidas porque não temos experiência sequer em saber o que devemos procurar. A história do povo judeu é uma história sobre a necessidade de um líder, um profeta, um guia. Encorajamos você a encontrar esse tipo de indivíduos na sua vida. Você poderá se surpreender ao descobrir que podem ser pessoas comuns. São pessoas que você admira, com quem se sente seguro e que o inspiram. Talvez sejam pessoas que já passaram pelo que você passou, e já estão mais adiante na estrada.

A visão também se refere à face de Deus. Precisamos “ver” que Deus é o único Pai que pode verdadeiramente satisfazer as nossas necessidades. À medida que vivenciamos a nossa própria solidão emocional e espiritual, percebemos que nossos pais, cônjuges e amigos não conseguem preencher o nosso profundo vazio de amor e carinho. Na recuperação, procuramos

encontrar intimidade e comunhão. Em última análise, sabemos que somente uma dependência maior de Deus nos trará a paz de conhecê-lo como "Aba, Pai".

À medida que procura a sua visão, a sua vocação e a sua direção, você poderá descobrir que a sua dor é o que lhe informa. Você começa a encontrar significado nela. Você cresceu. Você sentiu que, mais importantes do que a carreira profissional, o dinheiro, a posição social e o poder, são as amizades, a família e a sua comunidade. Chegará um dia em que você será alguém que não trocaria o que passou por nada. Você começa a ver que a sua dor permitiu que descobrisse o que é realmente importante. Agora pode procurar maneiras para ajudar os outros a conhecer a paz que você está encontrando. A segunda carta de Paulo aos coríntios começa assim:

> Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai das misericórdias e o Deus de toda consolação, que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em alguma tribulação, com a consolação com que nós mesmos somos consolados de Deus. Porque, como as aflições de Cristo são abundantes em nós, assim também a nossa consolação sobeja por meio de Cristo. Mas, se somos atribulados, é para vossa consolação e salvação; ou, se somos consolados, para vossa consolação é, a qual se opera, suportando com paciência as mesmas aflições que nós também padecemos (2 Co 1.3-6).

Por esse motivo, acreditamos que os pastores que estão em recuperação espiritual pelo pecado e pelo vício sexual podem se tornar líderes muito mais eficazes. Eles poderão consolar e ajudar os outros a crescer, da mesma maneira como foram consolados e cresceram.

Esse fato diz respeito à questão da restauração ao ministério. Muitas denominações e congregações de igrejas excluem os ministros do ministério ativo depois que eles cometem algum pecado sexual.

Acreditamos que precisamos fazer algumas distinções sobre isso. Espiritualmente, a chave para que um pastor possa ser restaurado ao ministério está, na verdade, na sua humildade. Se um pastor foi destruído e é humilde, ele será um pastor muito mais eficaz. Se a humildade permitir que

esse ministro procure ajuda e permaneça com responsabilidade, ele terá uma probabilidade muito menor de pecar sexualmente outra vez do que um pastor comum. A humildade e a destruição são duas chaves para a segurança.

Em algumas situações, no entanto, até mesmo esse pastor não poderá ser restaurado ao ministério de imediato. Legalmente, as autoridades denominacionais podem não ser capazes de restaurar esse ministro se ele tiver cometido alguma agressão sexual a um membro da igreja. Isso é porque sempre existe o risco de que o pastor cometa outro ato de comportamento sexual inapropriado. Se a autoridade da igreja souber da história do pecado, e se ela voltar a acontecer, a autoridade se torna responsável pelos danos. Muitas autoridades religiosas sentem que são reféns desse sistema legal.

Vamos examinar, no entanto, por que pode ser importante que o pastor não retorne ao ministério ativo, pelo menos durante algum tempo, por razões positivas.

Em primeiro lugar, retornar ao ministério rápido demais poderá não dar ao pastor o tempo suficiente para a cura emocional e o crescimento espiritual. Um pastor no ministério ativo começará a se concentrar nas necessidades dos outros, e não nas suas próprias.

Os pastores também precisarão se concentrar nas suas famílias. Os cônjuges dos pastores que pecam são frequentemente negligenciados quando os pastores retornam logo ao ministério. Supostamente, os seus cônjuges devem perdoar, esquecer e seguir adiante. Isso lhes nega a oportunidade de trabalhar a sua ira e as suas feridas.

Os filhos, é claro, também precisarão receber atenção. A ocupação do ministério pode não dar o tempo necessário para que o ministro se concentre na jornada da cura.

Em segundo lugar, o retorno ao ministério pode não ser justo para as vítimas que foram prejudicadas pelo pecado sexual. O conhecimento de que um pastor que cometeu pecado sexual retornou ao ministério pode prejudicar ainda mais uma vítima. Saber que esse pastor está no ministério pode despertar lembranças na mente da vítima que a ferirão ainda mais. As vítimas e congregações inteiras que receberam o serviço de um pastor pecador precisarão de tempo para a cura. Quando o pastor retorna rapidamente ao

Qualquer pastor ou líder de igreja deve ser considerado responsável por todos os seus atos.

ministério, aqueles que foram feridos podem interpretar isso como uma indicação de que as suas feridas não foram levadas a sério.

Em terceiro lugar, muitos pastores têm tanta dificuldade com a sua função quanto com o pecado sexual. Eles podem estar procurando afirmação no seu cargo. Eles dependem do *status* que a sua função lhes dá. Eles iniciaram o ministério por motivos egocêntricos. Ficar algum tempo afastados do ministério ativo pode ajudá-los a avaliar a sua vocação e a sua atitude a respeito do ministério.

Tendo dito essas coisas, realmente acreditamos que o retorno ao ministério é possível para todos os que cometeram pecado sexual. Nós nos baseamos nas palavras de Paulo, em Filipenses 1.6: "[...] aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até ao Dia de Jesus Cristo".

Quando um pastor estará pronto a retornar ao ministério e não pecar sexualmente outra vez? Todos corremos o risco de cair em algum pecado sexual, independentemente da nossa história. Acreditamos que qualquer pastor ou líder de igreja deva ser considerado responsável por todos os seus atos.

Abaixo, está uma pequena lista dos fatores que são importantes para a responsabilidade e para demonstrar segurança:

1. Humildade. Quer dizer que um pastor foi honesto a respeito de alguma história de pecado sexual, talvez não diante de toda a congregação, mas certamente a liderança deve saber de algum problema.

2. Quebrantamento. Um pastor quebrantado desejará fazer reparações àqueles aos quais prejudicou. Às vezes, isso pode acontecer diretamente, outras vezes, não. As "reparações" podem significar apenas mudanças de comportamento para que os hábitos pecaminosos não se repitam. "Quebrantamento" significa estar disposto a mudar e a realizar o trabalho para a cura. Finalmente, "quebrantamento" significa estar disposto a sacrificar a cobiça e o egoísmo.

3. Comunhão. Os pastores precisam estar em *íntima* comunhão — não apenas com uma pessoa, mas com uma comunidade de pessoas. Eles não precisam estar isolados.

4. Responsabilidade. Os pastores devem ter um planejamento por escrito de como vão permanecer livres do pecado sexual. Eles devem estar cientes de seus rituais e comportamentos encenados.

O plano deve conter diferentes medidas para evitar o pecado, e medidas pró-ativas para a saúde espiritual e emocional. Comentamos os vários aspectos importantes da responsabilidade no capítulo 6.

5. Espiritualidade. Os pastores devem estar em um processo de direção espiritual, em que possam demonstrar os seus passos ativos para se aproximar de Deus. Eles devem procurar uma visão e a verdadeira vocação.

6. Casamento. O casal deve demonstrar como ambos estão trabalhando para curar o seu casamento e fazê-lo crescer para se tornar uma união maior, como uma só carne. Em todos os casos, o cônjuge precisará trabalhar com igual afinco na cura.

Um pastor que deseja retornar ao ministério ativo deve ter um grupo ou comitê de restauração. Essas pessoas devem observar a capacidade do pastor para demonstrar qualidades saudáveis nos fatores relacionados acima. Esse grupo deve se reunir regularmente e discutir como o pastor está se saindo. Descobrimos que um pastor terá muito mais probabilidade de permanecer em recuperação se tiver que se reportar a um grupo. Os membros do grupo reagirão de maneiras diferentes ao pastor. Quando se reunirem para discutir, terão uma probabilidade muito maior de impor a responsabilidade de maneira saudável.

Esse grupo deve servir, ao menos, durante um ano. Se o pastor for bem-sucedido ao demonstrar fidelidade durante esse período, além de saúde emocional e espiritual, poderá continuar com a responsabilidade. Em alguns casos, encorajamos todos os pastores que estão iniciando o ministério a considerar esse plano para evitar possíveis problemas. É um ato de humildade saber que precisamos desse tipo de submissão à autoridade. Muitos pastores

Deus redimiu os nossos pecados e sentiu a nossa dor.

opõem-se à “severidade” de tal plano, sentindo que a sua privacidade está sendo violada. Mas acreditamos que, quando uma pessoa procura servir no ministério, a responsabilidade que ela está assumindo é tão grande que deveria estar disposta a essa submissão.

No capítulo 1, retratamos o ciclo do vício sexual, descrito pela primeira vez pelo Dr. Patrick Carnes. Mark Laaser desenvolveu um ciclo de saúde que substitui os estágios saudáveis ao longo do caminho, em vez dos doentios que o ciclo do vício apresenta.

Na página posterior temos um diagrama que exibe esses estágios.

Esse ciclo saudável começa com a aceitação espiritual de Cristo. Deus redimiu os nossos pecados e sentiu a nossa dor. Encontramos a cura para as nossas emoções na comunidade dos mutuamente destruídos e dependentes de Deus. Isso nos dá uma percepção da graça de Deus. Rendemo-nos ao cuidado providencial de Deus. A graça produz em nós uma visão de onde gostaríamos de ir, de como devemos seguir a vontade de Deus em nossa vida. Vemos a face de Deus e sabemos que o Pai pode satisfazer as nossas necessidades. A visão produz a força de que necessitamos para praticar ritos saudáveis e disciplina. A disciplina produz um comportamento saudável e fiel. Quando somos fiéis, sentimos alegria. A alegria sempre incita uma visão, e o ciclo se repete.

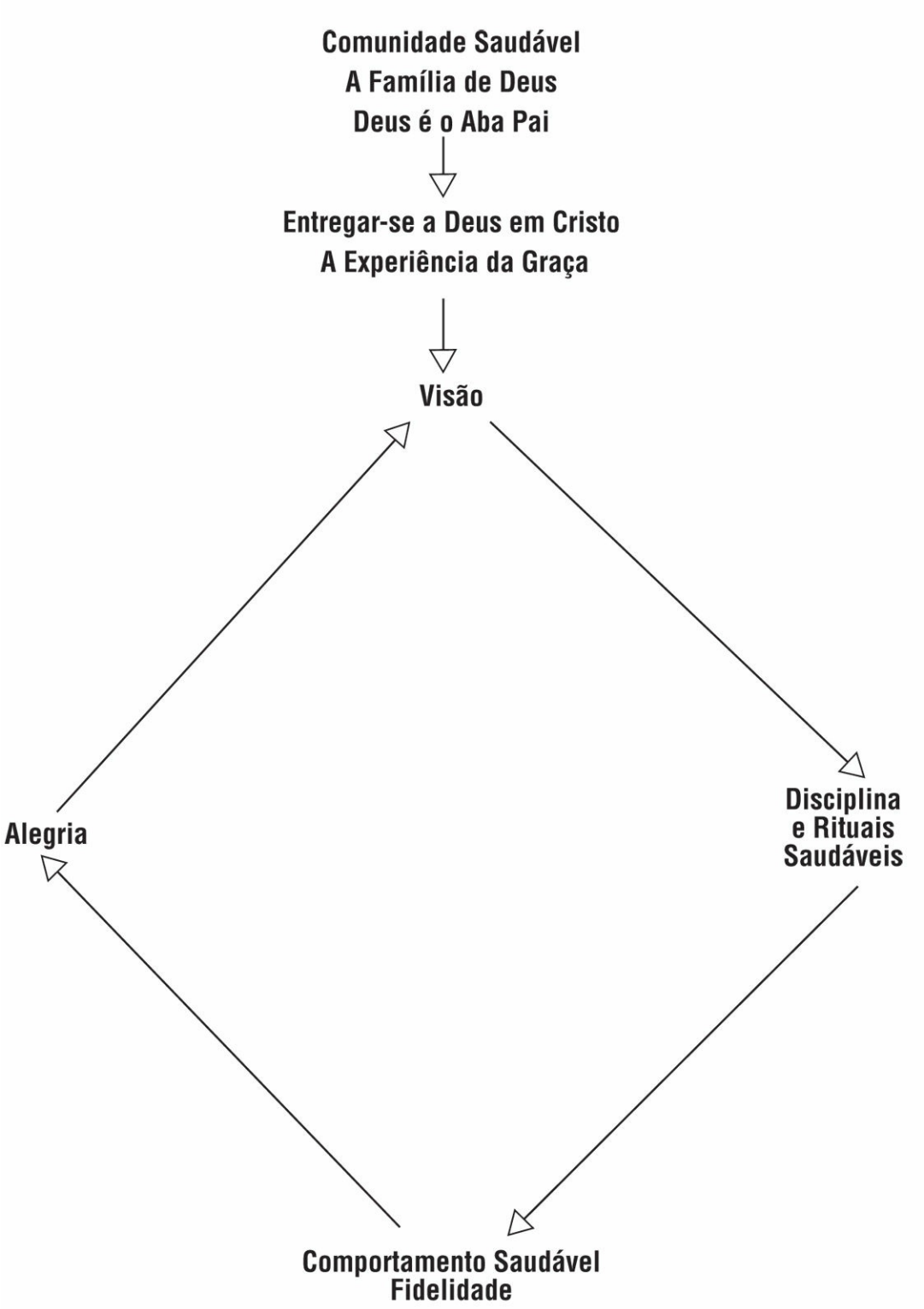


FIGURA 1
O CICLO DE RECUPERAÇÃO DE LAASER

Os pastores e outras pessoas que substituem o ciclo do pecado sexual pelo ciclo da dependência crescente em Deus poderão, verdadeiramente, estar a salvo, saudáveis e livres do pecado sexual.

Notas

Capítulo 1

[1] Patrick Carnes, Out of the Shadows (Minneapolis: Comp Care Press, 1984), p. 4.

[2] Patrick Carnes, Don't Call It Love (Nova York: Bantam, 1991), p. 127.

[3] Carnes, Out of he Shadows, p. 15.

[4] Carnes, Don't Call It Love, p. 93.

[5] Ibid., p. 35. Carnes tem uma lista das porcentagens de viciados que têm outros vícios.

[6] Para uma descrição mais detalhada das distinções apresentadas neste capítulo, veja Mark Laaser e Nils Friberg, Before the Fall (Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1998), ou Mark Laaser, "Sexual Misconduct Among Clergy: Update and Treatment Options", Review and Exposition 98, nº 2 (primavera de 2001).

[7] John C. Gonsiorek, ed., Breach of Trust (Thousand Oaks, Calif: Sage Publications, 1995), pp. 145-154.

[8] Glen Gabbard, "Psychotherapists Who Transgress Sexual Boundaries with Patients", em Breach of Trust, pp. 135-144.

[9] Marie Fortune, "Clergy Misconduct: Sexual Abuse in the Ministerial Relationship", em Workshop Manual (Seattle: Center for the Prevention of Sexual and Domestic Violence, 1992), p. 21.

[10] Richard Irons e Katherine Roberts, "The Unhealed Wounder", em Restoring the Soul of the Church, ed. Mark Laaser e Nancy Hopkins (Collegeville, Minn.: Liturgical Press, 1995), pp. 33-51.

Capítulo 2

[1] O leitor que estiver interessado em uma explicação mais completa dos limites e dos sistemas familiares se beneficiará da obra de David Olson. Veja, por exemplo, Dean M. Gorall e David H. Olson, "Circumplex Model of Family Systems: Integrating Ethnic Diversity and Other Social Systems", em Integrating Family Therapy, ed. Richard H. Mikesell, Don-David Lusterman, e Susan H. McDaniel (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1995).

[2] Veja o livro de Mark Laaser, Talking to Your Kids About Sex (Colorado Springs: Waterbrook, 1999).

Capítulo 3

[1] Mark Laaser, Faithful and True: Sexual Integrity in a Fallen World (Nashville: Lifeway Press, 1996), p. 171.

[2] Veja a obra de Ken Adams, Silently Seduced (Deerfield Beach, Fla.: Health Communication, 1991).

Capítulo 4

[1] O esquema original dessas três dimensões foi criado por Ginger Manley. Veja o seu artigo, "Healthy Sexuality: Stage III Recovery" The Journal of Sexual Addiction/Compulsivity 2, nº 3 (1995): pp. 157-183.

Capítulo 5

[1] Theresa L. Crenshaw, M.D., The Alchemy of Love and Lust (Nova York: G. P. Putnam's Sons, 1996), p. 12.

[2] Ed Wheat, M.D., e Gaye Wheat, Intended for Pleasure (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell Co., 1977), p. 40.

[3] Patrick Carries, Ph.D., Sexual Anorexia: Overcoming Sexual Self-Hatred (Center City, Minn.: Hazelden, 1997), p. 138.

[4] Howard Clinebell, Ph.D., Counseling for Spiritually Empowered Wholeness: A Hope-Centered Approach (Nova York: Haworth Pastoral Press, 1995), p. 18.

Capítulo 7

[1] Paxton Hibben, Henry Ward. Beecher: An American Portrait (Nova York: Press of the Readers Club, 1942), pp. 188,189.

[2] Copyright 1988, Marilyn Murray.

[3] Patrick Carnes, The Betrayal Bond (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1997), p. 26.

Capítulo 8

[1] Ralph Earle, Come Here, Go Away: Stop Running from the Love You Want (Nova York: Pocket Books, 1991), pp. 29-48.

[2] Carnes, The Betrayal Bond, p. 86.

[3] Brenda Schaeffer, Is It Love or Is It Addiction? (Center City, Minn.: Hazelden, 1997), p. 4.

[4] Patrick Carnes, Ph.D., David L. Delmonico, Ph.D. e Elizabeth Griffin, M.A., In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior (Center City, Minn.: Hazelden, 2001), p. 89.

[5] Ibid. p. 42.

[6] David Delmonico, Ph.D., Elizabeth Griffin, M.A., e Joseph Moriarity, Cybersex Unhooked: A Workbook for Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior (Wickenburg, Ariz.: Gentle Path Press, 2001), p. 3.

[7] David H. Olson e Amy K. Olson, Empowering Couples: Building on Your Strengths (St. Paul, Minn.: Life Innovations, 2000), p. 10.

Capítulo 9

[1] Carnes, Don't Call It Love, p. 109.

[2] Na realidade, nós ouvimos Laurie Hall, autora do livro An Affair of the Mind, contar esta história em uma conferência.

[3] Esse exercício foi adaptado de Mark Laaser, Deb Laaser e Pat Carnes, Open Hearts (Wickenburg, Ariz.: Gentle Path Press, 1999).

[4] Mark Laaser, Faithful and True, pp. 63-65

[5] Mark Laaser, Faithful and True, pp. 74-77.

Elogios à Obra
A Armadilha da Pornografia

"À medida que interagimos com pastores e leigos que nos contatam na *Focus on the Family*, estamos descobrindo que um dos vícios que mais debilitam, na época atual, é o da pornografia, por meio impresso, em filmes e pela internet. Ralph e Mark nos deram uma arma para combater essa enorme crise social. *A Armadilha da Pornografia* é essencial para a biblioteca de todo líder cristão."

H. B. London
Vice-presidente, Ministério Outreach/Ministérios Pastorais Focus on the Family

---

"Cada pastor ou crente que esteja em dificuldades descobrirá a ajuda de que necessita neste útil recurso. Com habilidade clínica, os Drs. Earle e Laaser guiam os leitores em um caminho de esperança, cura e graça."

Rev. Dale O. Wolery
The Clergy Recovery Network

"Este livro vai além dos danos causados pela pornografia. Ele estabelece uma nova compreensão da saúde sexual, em um contexto de fé. Para todos aqueles que lutam com a pornografia, este livro será um alívio, trazendo nova esperança e entendimento também para os cônjuges."

Patrick J. Carnes, Ph.D., Especialista Certificado em Vícios.
Diretor Clínico de Serviços sobre Distúrbios Sexuais, The Meadows

---

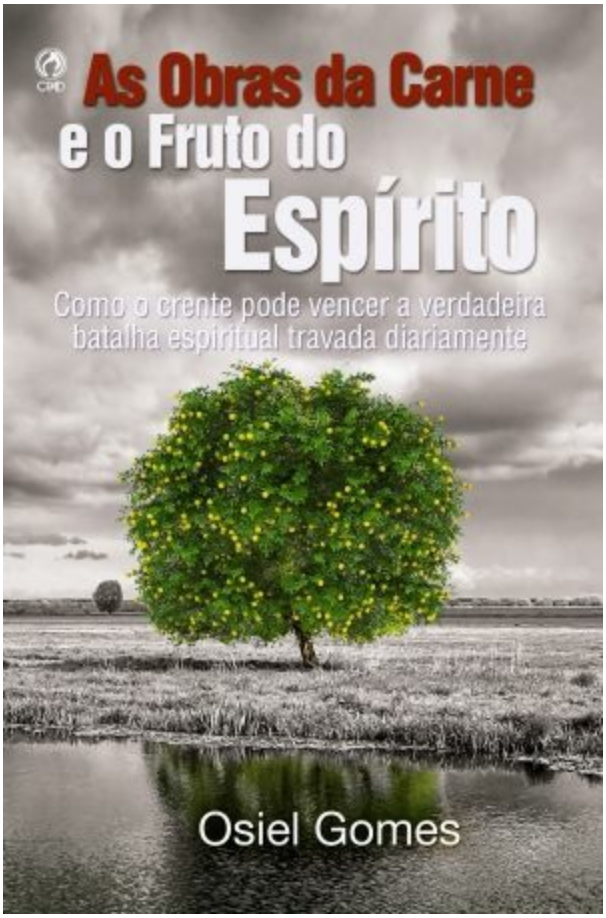
"A Armadilha da Pornografia é um manual claro, conciso e abrangente sobre vícios sexuais. É poderoso, embora empático; realista, mas misericordioso."

Clifford L. Penner, Ph.D.
Co-autor de *The Gift of Sex, Restoring the Pleasure* e *ww*

"Ralph Earle e Mark Laaser produziram um recurso que era muito necessário em A Armadilha da Pornografia. Eles comentam esse assunto ameaçador de uma maneira realista e esperançosa, fornecendo informações, estudos de casos desafiadores, discernimento sobre o problema e métodos práticos de ajuda."

Dr. John Huffman, pastor presidente Igreja Presbiteriana de St. Andrews, Newport Beach, Califórnia

---


As Obras da Carne
e o Fruto do
Espírito
Como o crente pode vencer a verdadeira batalha espiritual travada diariamente
Osiel Gomes

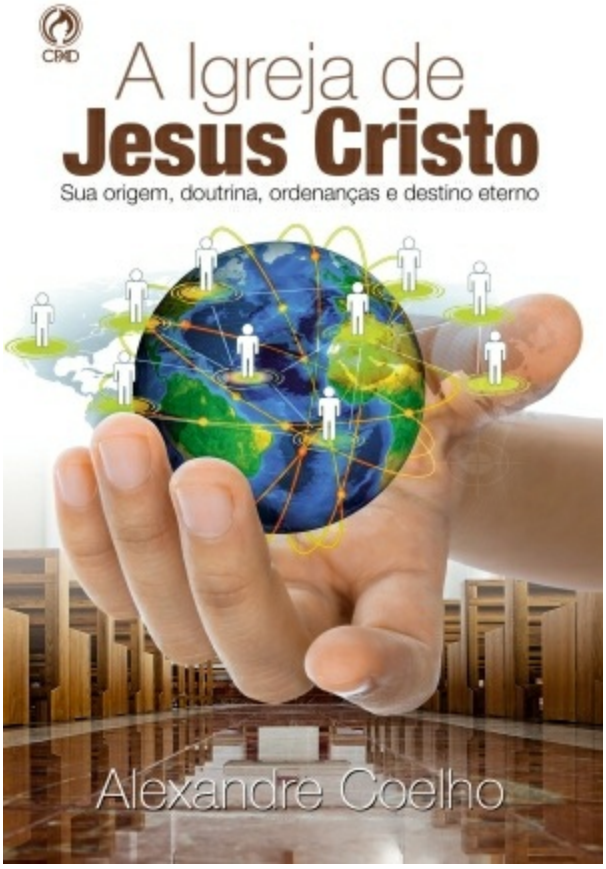
As Obras da Carne e o Fruto do Espírito

Gomes, Osiel 9788526314313
160 páginas Compre agora e leia

No aspecto filosófico, os conflitos presentes no homem têm várias nomenclaturas e explicações. Isso acontece também no campo da psicanálise e da psicologia, mas, segundo a Bíblia, esse conflito interno é denominado de guerra entre a carne e o Espírito. Sendo assim, para não cumprir seus desejos é necessário que andemos no Espírito (Gl 5.16).
Tanto para os judeus como para os filósofos, todo o problema está fincado no corpo ou carne, mas seria isso verdade? O que é corpo e carne, segundo a Bíblia? E em relação à alma e ao espírito, o que a Bíblia nos revela?
Neste livro, o autor procura demonstrar o conflito que há entre as obras da carne versus o fruto do Espírito. Ao contrapor a Alegria com a Inveja, a Paciência com as Dissensões, a Benignidade com a Porfia e assim por diante, Osiel Gomes nos mostra a superioridade do fruto do Espírito e como viver uma vida de frutificação.

Um Produto CPAD.

Compre agora e leia


CPAD
A Igreja de
Jesus Cristo
Sua origem, doutrina, ordenanças e destino eterno
Alexandre Coelho

A Igreja de Jesus Cristo

Coelho, Alexandre 9788526314320
160 páginas Compre agora e leia

"Temos um chamado radical para os nossos dias: ser da igreja e colabora com ela. Diante de tantas críticas que são feitas contra a igreja, precisamos nos posicionar e agir de forma coerente com a nossa fé. Devemos ter uma postura de fazer algo por nossa igreja."

O que é a Igreja? No que ou em quem ela se fundamenta? Quais são seus objetivos? O que são ordenanças? Neste livro, o pastor Alexandre Coelho discorre sobre diversos temas de grande relevância tanto acerca das doutrinas da igreja quanto sobre a vida e da prática eclesiástica de uma igreja viva e cheia do Espírito Santo.

Um Produto CPAD.

Compre agora e leia



VALORES DIVINOS PARA UMA SOCIEDADE EM CONSTANTE MUDANÇA

ESEQUIAS SOARES

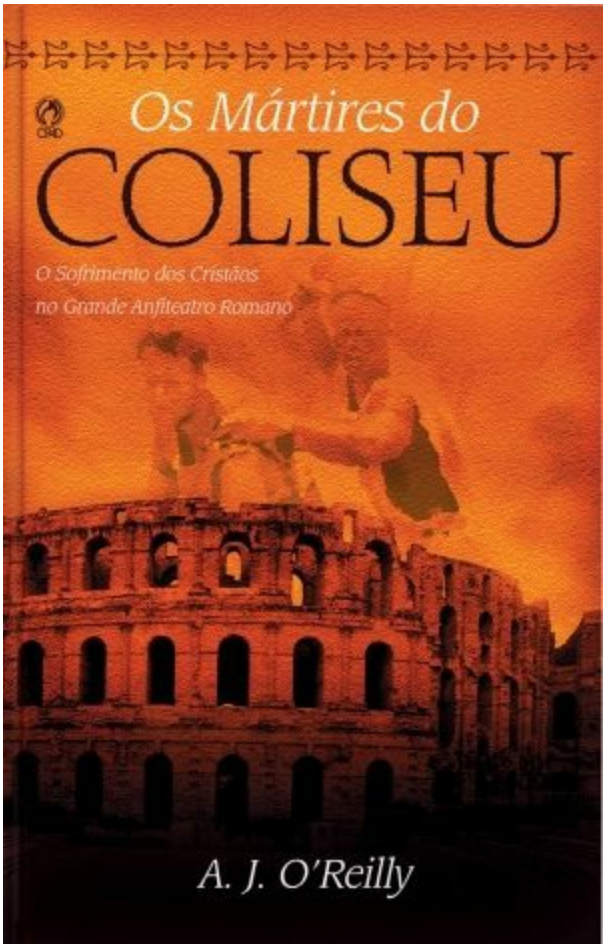
Os Dez Mandamentos

Soares, Esequias 9788526312869
160 páginas Compre agora e leia

Valores divinos para uma sociedade em constante mudança. Um comentário exegético e explicativo apresentado de forma prática para facilitar a compreensão dessa parte da lei de Moisés, ajudando o povo de Deus a distinguir entre Lei e Evangelho.

Um produto CPAD.

Compre agora e leia


Os Mártires do
COLISEU
O Sofrimento dos Cristãos
no Grande Anfiteatro Romano
A. J. O'Reilly

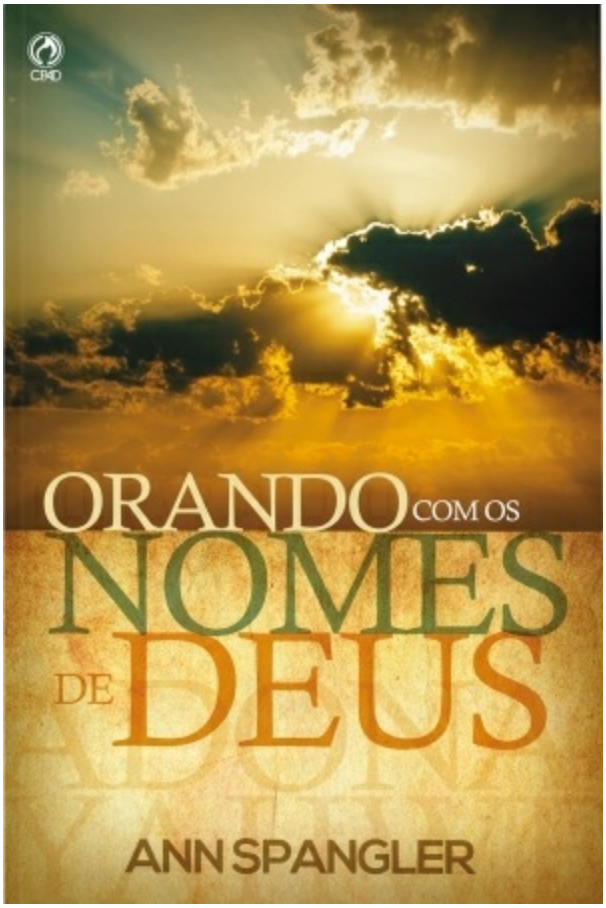
Os Mártires do Coliseu

O'Reilly, A. J.
9788526312029
272 páginas Compre agora e leia

Conheça a amarga história do Coliseu romano, lugar onde cristãos eram trucidados por sua fé em Cristo. Um livro clássico, escrito no final do século XIX, contém registros históricos da Roma Antiga, além de relatos emocionantes como: o heroísmo dos mártires, a crueldade de Roma, os sofrimentos, as mortes e os incríveis milagres realizados em nome de Cristo por homens e mulheres cheios de fé e coragem.

Um produto CPAD.

Compre agora e leia


CPAD
ORANDO COM OS
NOMES
DE DEUS
ANN SPANGLER

Orando com os Nomes de Deus

Spangler, Ann 9788526312913
288 páginas Compre agora e leia

Nomes fazem mais do que simplesmente distinguir uma pessoa da outra. Muitas vezes transmitem a natureza essencial do caráter de uma pessoa. Isto é especialmente verdadeiro quando se trata dos nomes de Deus na Bíblia. Em Orando com os Nomes de Deus, leitores vão aprender a estudar e orar nomes de Deus, centrando-se a cada semana em um dos nomes primários ou títulos de Deus. Seu principal objetivo é Instruir o leitor sobre a importância de conhecer os nomes de Deus e de como isso pode trazer intimidade e experiências com ele. Um produto CPAD.

Compre agora e leia