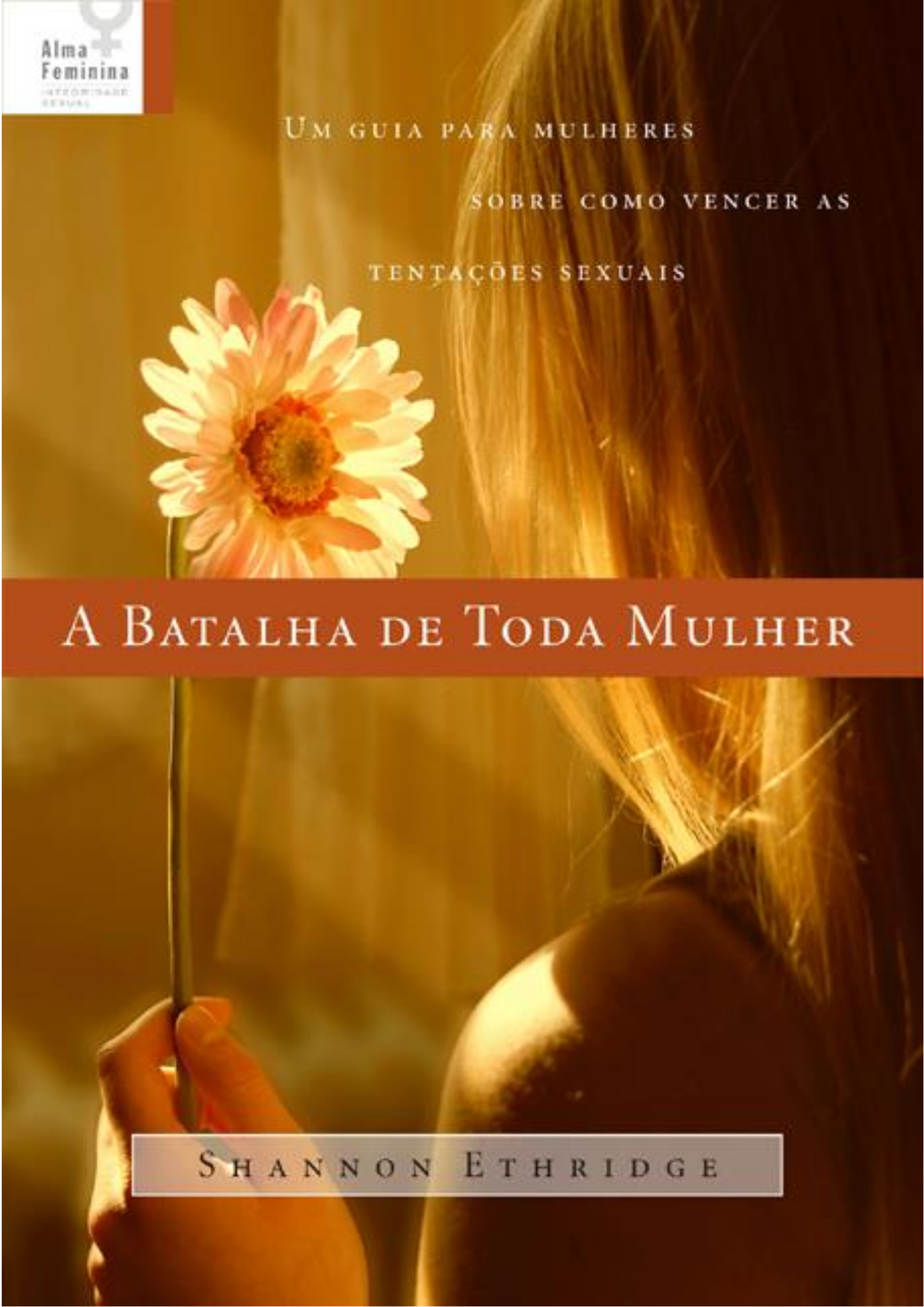
Alma Feminina

Um guia para mulheres sobre como vencer as tentações sexuais



A Batalha de Toda Mulher

Shannon Ethridge

Um guia para mulheres
sobre como vencer as
tentações sexuais

A Batalha de Toda Mulher

Shannon Ethridge

Traduzido por
Neyd Siqueira

Editora Mundo Cristão
São Paulo

A Batalha de Toda Mulher

A BATALHA DE TODA MULHER
CATEGORIA: COMPORTAMENTO / SEXUALIDADE

Copyright © 2003 por Shannon Ethridge
Publicado originalmente por WaterBrook Press, Colorado, EUA

Título original: Every woman's battle
Gerência editorial: Silvia Justino
Preparação de texto: Renata Bonin
Revisão: Rodolfo Ortiz
Supervisão de produção: Lilian Melo
Capa: Douglas Lucas
Crédito da imagem: Doxa Episteme

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da Bíblia Viva, 11ª ed. (Mundo Cristão), salvo indicação específica.

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

Ethridge, Shannon

A batalha de toda mulher /Shannon Ethridge; traduzido por Neyd Siqueira. – São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

Título original: Every woman's battle.

ISBN 85-7325-405-X

1. Amor – Aspectos religiosos – Cristianismo 2. Mulheres cristãs – Vida religiosa 3. Sexo – Aspectos religiosos 4. Tentação I. Título.

06-0258 CDD–241.66

Índice para catálogo sistemático:
1. Tentação sexual: Vitória: Ética cristã 241.66

Publicado no Brasil com a devida autorização e com todos os direitos reservados pela:
Associação Religiosa Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79 — CEP 04810-020 — São Paulo — SP — Brasil
Telefone: (11) 2127-4147 — Home page: www.mundocristao.com.br

Editora associada a:

- Associação Brasileira de Editores Cristãos
- Câmara Brasileira do Livro
- Evangelical Christian Publishers Association

A 1ª edição foi publicada em fevereiro de 2006, com uma tiragem de 3.000 exemplares.

Impresso no Brasil

Para meu marido, Greg.

Obrigada por sua obediência a Deus
e confiança em mim.

Seu amor tem sido minha força e meu
escudo em meio a cada batalha.

SUMÁRIO

Prefácio de Stephen Arterburn

Agradecimentos

Introdução

PARTE I: COMPREENDENDO O LUGAR EM QUE ESTAMOS

1. A batalha não é só do homem!

2. Um novo olhar para a integridade sexual

3. Sete mitos que intensificam nossa luta

4. Hora de uma nova revolução

PARTE II: ESBOÇANDO UMA NOVA DEFESA

5. Dominando os pensamentos

6. Guardando o coração

7. Cerrando os lábios

8. Construindo fronteiras mais sólidas

PARTE III: ABRAÇANDO A VITÓRIA NA RETIRADA

9. Doce rendição

10. Reconstruindo pontes

11. Recuando com o Senhor

12. Tudo em paz na frente doméstica

Pósfacio de Stephen Arterburn Sobre a autora

PREFÁCIO

Há cerca de dois anos trabalhei com Fred Stoeker para produzir o livro A batalha de todo homem. A princípio relutei em me envolver com o projeto porque não achava que os homens desejariam ler um livro expondo a batalha que todos eles travam para combater a lascívia e a impureza sexual. Quando, porém, mais de quatrocentos mil exemplares da série A Batalha foram vendidos em dois anos, isso me surpreendeu e incentivou. Fiquei perplexo com o fato de os livros permanecerem na lista de best-sellers e encorajado ao ver homens nas igrejas de todo o mundo examinando uma área em suas vidas que até agora permanecia em completo segredo. Uma sinceridade renovada que levou esperança a muitos homens presos na armadilha do silêncio e pecado.

Certa manhã, fui apresentado a uma jovem chamada Danielle. Ela me entregou dois livros que pareciam ter sido deixados na chuva e atropelados por um caminhão de lixo. Os livros eram A Batalha de todo homem e Every womans desire [O desejo de toda mulher]. Danielle explicou que a aparência esfarrapada deles era porque seu marido, David, os lera e estudara muito. Ela contou que David está liderando um grupo de homens baseando-se nesses livros e que esta era a segunda vez que ele fazia isso. Considero bastante surpreendente essa dedicação a esse material e ao assunto em pauta.

Durante nossa conversa, Danielle contou também que sua igreja está iniciando um novo projeto. Eles passaram a usar o material de A batalha de todo homem e criaram um grupo para mulheres tratando do mesmo assunto.

Tirei de minha pasta o manuscrito de A batalha de toda mulher, e ela ficou emocionada. Não tanto, porém, quanto eu, ao ver o entusiasmo dela em ajudar outras mulheres a descobrirem a verdade que seu marido e aquele grupo de homens haviam encontrado.

Desde que auxiliei a escrever A batalha de todo homem, muitas mulheres me perguntaram: "Onde está o livro para a nossa batalha?" Em A batalhade todo homem coloquei meu endereço de e-mail e pedi aos leitores que entrassem em contato direto comigo. Tenho ocupado-me bastante em responder a milhares de e-mails de homens comprometidos com a integridade e a pureza sexuais. Os homens, no entanto, não foram os únicos que se comunicaram comigo. Mulheres também leram o livro e muitas fizeram as mesmas perguntas que os homens. Com base nesses (emails e discussões com mulheres como Danielle foi que A batalha de toda mulher emergiu.

Embora possa não parecer tão óbvio para as mulheres como o é para os homens, há uma batalha que quase toda mulher terá de travar: a batalha da integridade emocional e sexual. A batalha da mulher geralmente não começa com um olhar lascivo ou erradio, como acontece com o homem. Apesar das mulheres também serem

visualmente estimuladas, sua luta normalmente é mais sutil e começa em território muito mais profundo. Para as mulheres, a batalha quase sempre começa com um coração completamente decepcionado.

O desapontamento da mulher com os homens, as circunstâncias, Deus, a vida, o dinheiro, os filhos e o futuro podem levar seu coração a desviar-se. Se for solteira pode voltar-se para a fantasia e a auto-satisfação, prejudicando seu potencial para desenvolver uma ligação sexual sadia com seu futuro marido.

Se for casada pode começar a comparar seu marido a outros homens e, fazendo isso, ele nunca está à altura. É até possível que se mostre obcecada ao pensar em tudo o que ele não é e que poderia ser. Talvez possa expressar seus desejos de que ele seja diferente e melhor, fazendo críticas e queixas em praticamente todas as conversas. As coisas ficam tão sérias que ela começa a sentir que tem direito a algo superior, um outro que possa satisfazer suas necessidades como realmente merece. Sem saber, ela trai o marido em quase todos os seus pensamentos a respeito dele e com alguém que considere acima dele. A cada comparação, a ruptura entre os dois aumenta e se aprofunda, além disso, a possibilidade de que ela venha a ter um caso emocional ou até sexual é cada vez maior.

Mesmo que não faça nada disso, sua rejeição ao marido destrói para ela a possibilidade de experimentar a satisfação que tanto deseja.
Creio que as mulheres buscam uma ligação que seja profunda com os homens, e que aumente até atingir uma intimidade inseparável, resultando em grande satisfação tanto no terreno da amizade como da parceria sexual. Para que isso aconteça, entretanto, homens e mulheres precisam ter vidas sexualmente íntegras. Para os homens, isso significa manter a mente e o coração longe de outras mulheres, inclusive imagens pornográficas e memórias sensuais do passado. Para as mulheres, significa aceitar em lugar de rejeitar o marido. Significa superar o desapontamento para manter sadia a ligação com ele.

Quando ouvi a história de Shannon e a conheci, percebi que ela tinha condições de escrever este livro, pois havia experimentado as tentações que a maioria das mulheres se envergonha ou tem medo de admitir. Durante anos ela teve um coração erradio — já, não tem mais. Seu coração foi curado quando aceitou o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional. Sua franqueza, sabedoria, honestidade e integridade também podem ajudar você a viver uma vida íntegra nos níveis emocional e sexual.
Sua sexualidade deve ser integrada ao todo de sua vida a fim de obter condições para crescer e amadurecer. Isso significa integrar seus pensamentos e suas fantasias ao seu casamento. Quando agir dessa forma, vai sentir-se completa, ajustada e saudável. O perigo de viver em seu mundo particular de fantasias e satisfação é que você acaba com uma vida segmentada, com fantasias secretas, práticas sexuais secretas e obsessões. Se isto descreve você, este livro vai mostrar-lhe como integrar todas as partes de seu ser, de modo a tornar-se uma mulher completa e saudável, fielmente ligada com intimidade a seu parceiro e a seu Deus.

Se você esteve vagueando no mundo decepcionante do que foi e do que poderia ser, A batalha de toda mulher a trará de volta à realidade do que Deus quer que seja e do que o seu casamento pode ser. Casada ou solteira, você pode encontrar ajuda e esperança nestas páginas. Oro para que quando terminar a leitura esteja em um caminho de crescimento e maturidade espiritual que lhe permita apresentar-se pura diante do Senhor e experimentar a verdadeira satisfação sexual e emocional.

Que Deus a abençoe ricamente pelo desejo de buscar a verdade dele.
Obs.: Este livro foi escrito principalmente para as que são casadas ou que planejam casar-se. Se for solteira, este livro será inestimável enquanto imagina um casamento que a completará sob todos os aspectos. Se não estiver planejando casar-se, ajudará você a aconselhar sabiamente suas amigas.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço profundamente a Jesus Cristo, o Amor pelo qual ansiei durante toda a minha vida. Obrigada por revelar-se a mim e confiarmea sua visão para o Ministério Well Women [Mulher Satisfeita]. Obrigada também pela dádiva magnífica de ter um marido piedoso. Greg, onde eu estaria se você não me amasse como Cristo amou a igreja, especialmente em meio aos meus momentos menos "dignos de amor"?

Seu exemplo de fidelidade durante os últimos treze anos provou que o amor verdadeiro e incondicional não é apenas um conto de fadas. Escritor algum poderia compor palavras suficientemente profundas para expressar o meu amor e compromisso com você Agradeço a meus filhos, Erin e Matthew, por acreditarem em mim e me incentivarem. O brilho e o riso que vocês trazem a cada dia são realmente difíceis de descrever. De todos os títulos que uso na vida, o de que mais me orgulho é o de "Supermãe". Vocês são filhos incríveis!

Papai e Mamãe... oh, como aprecio a disciplina, a paciência e as orações de vocês. Fui muito feliz em tê-los como pais, mais feliz ainda agora que os tenho como amigos. Para Jay e Wanda, obrigada por me amarem como a uma filha e por criarem um filho tão maravilhoso. Que alegria ter pais e sogros sempre prontos para nos auxiliar.

Agradeço a todas as minhas "outras mães" da classe da escola dominical pequeno Rebanho por orarem a meu favor durante os picos e os vales da vida. Seus exemplos me incentivaram muito!

Agradeço aos queridos amigos que me ajudaram a ver a Luz quando estava cega pelas artimanhas de Satanás. Lisa, quem disse que o sangue fala mais alto, não tinha idéia da forte amizade que nos prende! Amo você.

Obrigada a Ron e Katie Lucc, David e todos os meus colaboradores em Cristo do Ministério Teen Munia [Paixão Jovem\. O encorajamento, a inspiração e a confiança foram providenciadas por Deus para que eu continuasse com este manuscrito e ministério. E uma honra e um privilégio trabalhar com vocês para levantar uma geração de transformadores do Mundo! Kym Blackstock e Tracy Kartes, vocês estiveram ao meu lado num período vital do processo de escrever, agradeço muito a ajuda que me deram.

Jack Hill, Dean Sherman e todos os nossos amigos da Mercy Ships International, minha sincera admiração pela sabedoria adquirida, e por vocês nos permitem levar esperança e cura às mulheres em outras partes do mundo.

Para meus esplêndidos mentores, Jerry Speight e Susan Duke, vocês foram como o vento sob as minhas asas! Jerry, você me encorajou a percorrer avenidas que nunca pensei palmilhar. E Susana, minha "galinha com uma caneta",

amiga especial, obrigada por adotar este pintinho e dar-me coragem extra para seguir adiante!

Um agradecimento especial para os que estiveram ao meu lado, a fim de entregar este projeto nas mãos de muitas outras mulheres. Linda Glasford e Greg Johnson, obrigada por compreenderem esta visão e se arriscarem por mim. Nem todas as rosas cor-de-rosa e conchas marinhas do mundo poderiam expressar a magnitude de minha admiração. Stephen Arterburn e Fred Stoeker, obrigada por compartilharem de minha paixão por iniciar um novo tipo de revolução! Que privilégio ser convidada para participar com vocês deste movimento. A minha incrível editora, Liz Heaney, e a toda maravilhosa equipe da WaterBrook Press um sincero agradecimento pela paciência e pelo profissionalismo ao ajudarem-me a fazer deste livro algo que, como em minhas orações, venha a ser instrumento para mudar muitas vidas.

Certo dia, meu marido, Greg, trouxe para casa o livro A batalha de todo homem, jogou-o para mim e disse com ar sério e impassível: — Acho que você deveria escrever A batalha de toda mulher.

Minha primeira reação foi dizer: — Tem certeza? — Não por sentir-me desqualificada para escrever um livro assim (tendo diploma da escola de golpes pesados quando se trata de reconhecer e vencer as tentações sexuais e emocionais), mas eu já havia tentado, por mais de um ano, publicar um manuscrito exatamente sobre esses temas. Vez após vez, ouvi as respostas das editoras: — As mulheres não compartilham o suficiente das questões sexuais para que um livro sobre esse assunto alcance boas vendas.

Enquanto isso, A batalha de todo homem estava chegando ao topo da lista de best-sellers. Fiquei pensando em como as pessoas podiam ser tão ingênuas a ponto de imaginar que a integridade sexual é um problema estritamente masculino? Homens e mulheres foram criados por Deus como seres sexuais, não foram? São precisos dois para dançar um tango e para cada homem que cai nas garras da tentação sexual, há uma mulher caindo com ele.

Ao mesmo tempo em que muitos homens limitam seus casos ao que podem apreciar lascivamente com os olhos, as mulheres se submetem ansiosamente às fantasias ou casos sentimentais. Algumas comparam o marido a outros homens e ficam desiludidas com o fracasso deles, pois não chegam nem aos pés. Muitas de nós, portanto, deixamos de reconhecer como comprometemos nossa integridade sexual, como roubamos-nos aquilo que mais ansiamos: a verdadeira intimidade e satisfação.

Curiosa para saber a razão de meu marido ter gostado tanto de A batalha de todo homem, li vorazmente o livro. Fiquei então pensando: muitos desses problemas não são comuns só aos homens, mas também às mulheres! Eles simplesmente se manifestam de forma diferente! Stephen Arterburn estava ouvindo exatamente a mesma coisa de um

grande número de mulheres e julgou inadiável a necessidade do livro. Eu mal sabia que dentro de poucos meses Deus reuniria Steve e eu neste projeto (graças a meus amigos Ron e Katie Luce, nossos agentes literários da Alive Communications e os visionários da WaterBrook Press).

Anime-se então e saiba que seus gritos de socorro foram ouvidos. Este livro é um manual de instruções que irá ajudar você a evitar a transigência sexual e emocional, mostrando como experimentar o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional. Escrevi também um abrangente manual de lições para acompanhar a batalha de toda mulher. Ele lhe será útil para que examine sua própria vida, a fim de desenvolvei um plano prático para vencer sua batalha particular pela integridade sexual e emocional.

Você quer ser uma mulher com integridade sexual e emocional? Com a ajuda de Deus pode fazer isso. Vamos começar.

PARTE I – APRENDENDO O LUGAR EM QUE ESTAMOS

1. A BATALHA NÁO É SÓ DO HOMEM!

Tropeçarão em dia claro e à noite...
O meu povo é destruído porque
não me conhece...
Oséias 4:5,6

Numa determinada época eu estava tendo casos extraconjugais com cinco homens diferentes. O primeiro foi Scott. Eu o conheci quando trabalhava como voluntária num acampamento de verão. Scott era extrovertido e conversador. O que me atraiu primeiro para ele foi sua facilidade em bater papo com qualquer um, não só para conversas superficiais, mas para assuntos profundos e significativos. Quando eu entrava na sala ele me dava muita atenção, perguntando tudo sobre como iam as coisas e como eu estava me sentindo. Meu marido, em comparação, era um homem de poucas palavras, o tipo forte e silencioso.

Em seguida veio meu treinador de mergulho, Mark. Com seu cabelo volumoso e grisalho, ele parecia com Lloyd Bridges. A experiência e amor de Mark pelo mergulho me intrigavam. Ele incentivou-me a vencer o medo e ajudou-me a descobrir o meu lado aventureiro debaixo d'água. Sentia-me segura perto dele, como uma filha sente-se segurança junto do pai. Meu marido, por sua vez, era apenas alguns anos mais velho que eu, e não despertava em mim um sentimento de proteção e segurança como Mark.

Tom era meu professor de contabilidade na universidade. O que me deixava atônita com ele eram seu espírito brincalhão e sua inteligência. Eu esperava que contabilidade fosse a mais tediosa de todas as matérias, mas Tom conseguia torná-la a parte mais divertida e interessante do meu dia. Meu marido também era um contador inteligente, mas não me fazia rir como Tom.

Sua espirituosidade era pálida em comparação com a de Tom.
Ray veio mais tarde. Fomos namorados antes de me casar com Greg.
Ray era um romântico à moda antiga, enchia-me de elogios e me atordoava com sua paixão arrebatadora. Experimentei ao lado de Ray uma centelha mágica que o relacionamento com meu marido parece nunca ter tido. Ray havia estabelecido um padrão de romantismo que meu marido não podia alcançar.

Por último havia o Clark. Ele tinha uma beleza rude, mas ao mesmo tempo suave e gentil. Eu ficava à espera de encontrar-me com ele todas as noites de sexta-feira. No momento em que eu chegava ao balcão da locadora, o dono ia automaticamente para a seção de clássicos e pegava qualquer filme de Clark Gable.

Qualquer um servia. Eu gostava de todos. Mesmo com seus dois metros de altura, meu marido não era páreo para o Clark.

Embora eu não estivesse tendo relações sexuais com qualquer desses outros homens, mesmo assim estava tendo um caso com cada um deles, um caso mental e/ou emocional. Minhas fantasias de ser a amada de Clark Gable, lembranças de meu relacionamento romântico com Ray, fascinação pela espirituosidade de Tom, a maturidade de Mark e os talentos comunicativos de Scott afetavam o meu casamento de um modo tão danoso quanto uma relação sexual.

Eu estava ignorando as inúmeras qualidades de meu marido por focando os atributos negativos dele ou me concentrando nos atributos positivos de um desses outros homens. Pelo fato de viver com Greg, eu via não só o que era bom, como também o que era mau e feio nele. Ele deixava a tampa da privada levantada de madrugada. Roncava e tinha mau hálito pela manhã.

Escovava os dentes e deixava pasta na pia. Eu sentia às vezes que Greg não era capaz de fazer nada que me agradasse. Com todas as minhas críticas, ele provavelmente achava que não podia mesmo fazer nada que me satisfizesse.

Os defeitos dos outros homens, porém, estavam fora de alcance para mim. Olhava para eles e não via nada além de suas brilhantes qualidades, do tipo das que inicialmente vira em Greg, mas que esquecera com o passar dos anos por causa de todas as minas comparações.

Eu me sentia distante e desiludida. Ele poderia excitar-me como os outros homens faziam? Eu ainda o amava? Será que algum dia ele corresponderia aos meus sonhos? Eu poderia algum dia viver bem com meu parceiro "menos que perfeito"?

Felizmente, as respostas positivas para essas perguntas emergiram no momento em que terminei aqueles casos e mudei meu padrão de medida. Alegro-me por poder dizer que nosso casamento de treze anos continua forte e nunca esteve melhor (embora, como qualquer outro casal, temos nossos momentos difíceis). Sou agradecida por nunca ter trocado Greg por outro modelo e ainda mais grata porque ele também não desistiu de mim. Juntos, descobrimos um nível de intimidade que não sabíamos existir, tudo porque deixei de comparar e criticar, passando a aceitar a singularidade de meu marido.

Durante a última década em que vim buscando minha cura desses (e de outros) problemas, e passei a ensinar sobre o tema da pureza sexual e restauração, compreendi finalmente que de uma ou de outra maneira a integridade sexual e emocional é uma batalha que toda mulher trava.

Muitasmulheres, entretanto, estão lutando com os olhos fechados porque não percebem sequer que estão travando uma batalha. Muitas delas crêem que só porque não estão envolvidas sexualmente, não têm problemas com a integridade sexual e

emocional. Como resultado, deixam-se levar por pensamentos e comportamentos que comprometem sua integridade e lhes roubam a verdadeira satisfação sexual e emocional.
Deixe-me mostrar o que quero dizer, apresentando a você algumas mulheres cujos olhos estão fechados para as concessões que estão fazendo.

Rebeca tem um casamento feliz há mais de dez anos e diz que o marido é muito delicado e carinhoso na cama. Craig tem se mostrado tão cuidadoso com o meu prazer quanto com odele. Sinto que é importante para ele que eu tenha um orgasmo, portanto, namaior parte do tempo em que estamos fazendo amor, eu só fecho os olhos eimagino estar com outro homem. Não se trata de um homem que conheço. É só um rosto e um corpo imaginários que me excitam por serem desconhecidos e parecerem perigosos, entendeu? A idéia de ser seduzida por este estranho em algum lugar exótico me faz desejar o sexo.

Parece que não posso sentir esse desejo em casa sentada com meu marido. Não se trata de ele não ser atraente, mas fico mais excitada quando penso numa ligação perigosa com alguém cujas meias eu não tenha de recolher do chão. De fato, eu poderia nunca fazer tal coisa (pelo menos penso que não faria), mas me sinto obrigada a atingir um clímax, e fantasiar outros homens parece ser a única maneira de chegar lá. Não vejo nada errado no que faço, mas outro dia brinquei a respeito disso com Craig, e agora ele está criando uma tempestade num copo d'água. Diz que se sente traído por eu não estar "mentalmente presente" com ele enquanto fazemos amor. Diz que não há diferença entre o que estou fazendo e ele ver pornografia, mas não concordo.

Não há nada de errado com isto se eu nunca for realmente infiel a ele, há? Toda mulher age desse modo, não é?

Carol é uma mulher muito atraente, está na metade da casa dos quarenta e casada há vinte anos. Ela e o marido, Chris, são líderes na igreja e servem como conselheiros para os casais da congregação que precisam de ajuda no relacionamento. Chris, entretanto, viaja muito por causa do emprego e Carol fica sozinha em algumas situações de aconselhamento bemcomplicadas.

Há alguns meses, Carol recebeu um chamado, às nove da noite, de Steve, membro antigo de sua classe da escola dominical. Todos sabiam que a mulher de Steve era alcoólatra há anos e naquela noite sua embriaguez fizera Steve procurar ajuda. Ele perguntou a Carol se podia ir até sua casa e conversar um pouco com ela e Chris.
Eu sabia que não era prudente convidar Steve para nossa casa na ausência de Chris. Afinal, ele estava muito vulnerável e era bastante atraente.

Sugeri que nos encontrássemos para um café numa confeitaria próxima. Suaangústia tocou realmente as cordas do meu coração. Conversamos até depois da meia-noite, sugeri que orássemos juntos e depois fôssemos quando Carol inclinou a cabeça com as mãos entrelaçadas sobre a

mesa, ela sentiu as mãos fortes de Steve cobrirem as suas e ouviu enquanto ele derramava o coração ao orar: "Senhor, ajude a minha esposa a ver como as coisas seriam se ela apenas ficasse sóbria. Ajude-a a ser mais paciente e atenciosa... como a Carol".

Meses depois, havia noites em que Carol ficava imaginando tornar-se ainda mais íntima de Steve. Na verdade, o clima entre ela e Chris entrou em curto-circuito, à medida que Carol muitas vezes se mostra zangada ou deprimida sem razão aparente.

Na escola dominical, toda vez que ouço Steve falar, parece que me sinto presa a cada palavra e imagino o que mais poderia fazer para aliviar sua dor sem levantar suspeitas de que agora tenho sentimentos fortes em relação a ele. Em certas ocasiões digo a mim mesma que deveria confessar isto ao Chris e ao nosso pastor, e abandonar o aconselhamento matrimonial por algum tempo. Todavia, há muitos outros dias em que penso: Não está fazendo nadapara prejudicar o casamento deles, portanto, deixe de sentir-se culpada! Sóporque acha Steve atraente, não significa que não deve tentar ajudá-lo.

Com 28 anos e solteira, Sandra vem se masturbando com freqüência há mais de quinze anos. Seu problema começou aos doze, quando encontrou um dos romances da mãe. Leitora voraz, Sandra logo passou a devorar vários livros por semana, tornando-se sexualmente excitada e usando a masturbação para "aliviar-se". Sandra confessa:

Na época em que me formei no ensino médio, eu costumava segurar firmemente o livro com uma das mãos e estimular-me com a outra. Embora sentisse no íntimo que agia errado, sempre justificava minha atitude. Afinal, a Bíblia não proibia isso. Deus fizera meu corpo receptivo e certamente não me negaria esse prazer, não é? Uma vez que não me dera um marido, senti que tinha esse direito. Ele com certeza não esperava que eu fosse esperar tanto tempo, concorda? Quem eu estava prejudicando? Não havia mais ninguém envolvido.

No entanto, sempre senti que havia uma barreira entre mim e Deus. Senti que ele me chamava para abandonar esse comportamento, para afastarme disso. O desejo, entretanto, é muito forte. Deixei de ler os romances há vários anos, mas continuo fantasiando quando estou deitada sozinha e geralmente acabo me masturbando. Sempre digo a mim mesma: Vou ser obediente amanhã ou na próxima semana, mas no momento tenho necessidade disso. Algumas vezes até fico zangada com Deus e penso: Se o Senhor me desse um marido eu não teria este problema!

Lacy está casada há sete anos e tem dois filhos pequenos. Embora ela e o marido, David, se entendessem muito bem enquanto namorados, as coisas entre eles gradualmente pioravam depois do casamento por causa de pressões financeiras. Por ter ficado desempregado no ano anterior, David se viu obrigado a fazer bicos para chegar ao fim do mês. Aceitou um trabalho de entregador de jornais num bairro do outro lado da cidade. Ele levanta às quatro da manhã para cumprir suas responsabilidades de entrega dos jornais e depois fazia qualquer trabalho que a agência de empregos temporários indicasse para aquele dia. Lacy reclama:

David só pensa em trabalhar, jantar e depois ir direto para a cama. Ele mostra pouco interesse em passar tempo comigo ou me ajudar com as crianças. Ainda bem que não queremos mais filhos porque agora raramente fazemos sexo.

Fico com inveja quando vejo outros maridos fazendo compras no supermercado com as esposas, indo à igreja com a família, levando os filhos ao parque e coisas desse tipo. Confessei isso a uma amiga, certo dia, e ela me disse que a grama sempre é mais verde do outro lado da cerca.

Pregou umpequeno sermão para mim sobre cobiçar o marido da vizinha e então me calei.Embora eu nunca tenha pedido divórcio porque levo a sério meus votosde casamento, muitas vezes imagino se David morrerá antes de mim para queeu possa algum dia ter a chance de viver um casamento mais feliz e bem sucedido com um marido atencioso. Sonho com isso freqüentemente, e na maioria das vezes quando ainda estou deitada pela manhã depois de David já ter saído para a entrega dos jornais. Naquele momento em que estou meio acordada e meio dormindo, sonho sair com um outro homem que deseje nos
levar para comer fora ou com um novo marido que esteja na cozinha fazendo preparativos para me trazer café na cama.

Embora nenhuma dessas mulheres pudesse ser julgada num tribunal por infidelidade e condenada por adultério, será que elas não estiveram semeando as sementes da transigência? As Escrituras nos advertem justamente sobre isso:

Se ele [ela] plantar a fim de agradar aos seus próprios desejos maus, estará plantando as sementes do mal e logicamente fará uma colheita de ruína espiritual e morte...
Gálatas 6:8
... a tentação é a fascinação dos próprios pensamentos e desejos mausdos homens [mulheres]. Estes maus pensamentos levam às más ações e, depois disso, ao castigo da morte aplicado por Deus.
Tiago 1:14,15

Nessas passagens somos chamadas para uma vida reta. O princípio é este: a busca de satisfação dos desejos carnais sempre acabará em morte.
Quando plantamos as sementes da transigência emocional e mental, nossa colheita será a destruição relacionai. Pergunte a Jean.

APANHADA NA REDE DA INTRIGA

Jean está no final da casa dos trinta e é casada com Kevin, um vendedor de computadores. Quando os filhos entraram na escola, Jean decidiu refazer antigas amizades no seu tempo livre. Ao ver o valor elevado da conta telefônica, Kevin insistiu que Jean aprendesse a usar o e-mail para cortar as despesas daqueles reencontros que ela estava tendo!

Por ser um vendedor experiente, Kevin convenceu Jean de que ela poderia aprender a usar a Internet como qualquer outra pessoa.
Ela gostou daquele novo passa tempo de enviar e-mails graciosos, surfar na web para descobrir promoções de desconto, dar lances em leilões de objetos de arte, escanear e enviar fotos para o ciberespaço e assim por diante.

Em seguida Jean descobriu as salas de bate-papo.
Alguns minutos por dia numa dessas salas aumentavam para várias horas a cada dia. Certa manhã, enquanto esperava que as amigas escrevessem, ela leu uma pergunta de alguém com o apelido de MiamiMike.

— Há alguém ai, ou estou sozinho nesta sala? Depois de alguns momentos, Jean respondeu:

— Parece que estamos só nós dois!
Quando as amigas de Jean finalmente entraram na sala de bate-papo, meia hora mais tarde, ela e Mike já haviam descoberto muita coisa a respeito um do outro — muita coisa em comum.

Jean crescera na Flórida e era louca por praia. Ao ler sobre o condomínio de frente para o mar de Mike, enquanto se achava sentada em sua casa de Minnesota coberta pela neve, Jean pôs-se a ansiar por um clima mais quente.

Ela começou a deixar os filhos na escola e voltar direto para casa a fim de se conectar à Internet, sabendo que Mike a esperava. Certa vez Mike pediulhe que acessasse outra vez à noite, para conversarem antes dele ir se deitar.

Naquela noite, Jean pôs os filhos na cama, deitou-se ao lado de Kevin até que ele adormecesse e saiu do quarto na ponta dos pés, indo para o escritório onde Mike a aguardava. Jean sentiu-se como uma traidora, mas pensou: Afinal, ele está a centenas de quilômetros de distância! O que poderia acontecer tendo todo esse espaço entre nós?

O laço emocional entre Jean e MiamiMike aumentou até ficar firme como pedra. Algumas semanas mais tarde, Jean não pôde mais conter a curiosidade e perguntou a Kevin se poderia voar para a Flórida no fim de semana para reunir-se com algumas velhas amigas da escola.

— Claro, querida, eu dou conta, — respondeu Kevin, pensando ter feito um favor a ela. Na verdade, deu lhe corda suficiente para se enforcar.
Após 72 horas, ela se encontrava num avião rumo a Miami.
Agradavelmente surpreso, MiamiMike encontrou-se com ela no aeroporto e a levou para o seu apartamento onde uma garrafa de champanhe gelada e duas taças de cristal os aguardavam ao lado de uma banheira aquecida.

Vamos voltar a falar de Jean mais adiante neste livro.

Jesus afirmou:
As leis de Moisés diziam: "Não cometa adultério. Porém eu digo:
Qualquer um que até mesmo olhar para uma mulher com cobiça nos olhos, em seu coração já cometeu adultério com ela.
Mateus 5:27,28

Estaria ele aqui falando apenas aos homens? Claro que não! A fim de ajudar-nos a aplicar esta passagem à nossa vida, vamos parafrasear o versículo:

Digo a vocês que qualquer mulher que imaginar com desejo um homem, em seu coração já cometeu adultério com ele.

Quando ouço as pessoas dizerem que as mulheres não lutam com questões sexuais como os homens, não posso senão ficar pensando de que planeta elas são ou debaixo de que pedra estiveram escondidas. É possível que na verdade queiram dizer que o ato físico do sexo não seja uma tentação predominante para as mulheres como o é para os homens.

Homens e mulheres lutam de formas diferentes quando se trata de integridade sexual. Enquanto a batalha do homem começa com o que ele absorve com os olhos, a da mulher tem início no coração e nos pensamentos.

O homem deve proteger seus olhos a fim de manter a integridade sexual, e pelo fato de Deus ter feito as mulheres mais estimuladas emocional e mentalmente, devemos proteger de perto o nosso coração e mente tanto quanto o nosso corpo se desejarmos experimentar o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional. A batalha da mulher é pela integridade sexual e emocional.

Embora o homem precise de uma ligação mental, emocional e espiritual, suas necessidades físicas tendem a ocupar o lugar do motorista enquanto as demais ficam no banco de trás. O inverso acontece com as mulheres. Se existeuma necessidade específica que nos domina, trata-se certamente de nossas necessidades emocionais. É por isso que dizem que os homens dão amor para conseguir sexo e as mulheres dão sexo para obter amor.

Esta declaração não pretende ser irrefutável, mas foi simplesmente assim que Deus nos fez. Uma outra diferença singular entre homens e mulheres é que muitos deles são capazes de entregar o corpo a uma parceira sem necessidade de dar-lhe a mente, coração ou alma, enquanto as mulheres são relativamente incapazes disto. Ele pode aproveitar o ato do sexo sem comprometer o coração ou unir-se espiritualmente ao objeto do seu desejo físico. O corpo da mulher, porém, só é dado a alguém em quem ela pensa noite e dia e com quem seu coração e seu espírito já estão ligados (a não ser que haja um comportamento emocional ou um hábito compulsivo disfuncional envolvido). Quando ela entrega a mente, coração e alma, o corpo geralmente vai junto. Os quatro

aspectos estão intrincadamente ligados (saberemos mais sobre isso no próximo capítulo).

HOMENS	MULHERES
• desejam intimidade física • dão amor para conseguir sexo • o corpo pode desligar-se da • mente, do coração e da alma • estimulados pelo que vêem • ciclo recorrente de • necessidades físicas • vulneráveis à infidelidade na • ausência de toque físico	• desejam intimidade emocional • fazem sexo para obter amor • corpo, mente, coração e alma completamente interligados • estimuladas pelo que ouvem • ciclo recorrente de necessidades emocionais • vulneráveis à infidelidade na ausência de ligação emocional

Figura 1.1

Enquanto os homens são principalmente despertados pelo que vêem, asmulheres são mais estimuladas pelo que ouvem. Ele pode ter fantasias no que se refere a observar uma mulher despir-se, mas ela fantasia sobre ele sussurrando coisas doces em seu ouvido. A tentação de olhar

pornografia pode ser avassaladora para um homem, enquanto as mulheres prefeririam ler o diálogo amoroso num romance. Os homens querem olhar e tocar, enquanto as mulheres preferem muito mais conversar e relacionar-se.

A maioria dos homens experimenta uma necessidade regular e recorrente de alívio físico, sexual. Alguns sentem esta necessidade intensa a cada dois dias. Outros a experimentam duas vezes por semana ou até menos (de acordo com a idade). Embora a frequência da necessidade varie de homem para homem, cada um tem o seu 'ciclo' sexual próprio no qual experimenta esses desejos físicos. Talvez seja difícil para algumas mulheres entender que o sexo é na verdade uma necessidade cíclica para os homens, mas nós também não temos o nosso ciclo particular? Mesmo que o prazer físico não seja às vezes uma necessidade cíclica, ansiamos por atenção e afeto numa base regular e recorrente.

Assim como um homem se torna muito mais vulnerável a um caso sexual quando a esposa raramente lhe responde às necessidades físicas de alívio sexual, a mulher se torna mais vulnerável a um caso quando suas necessidades emocionais são negligenciadas por muito tempo. No momento em que uma mulher chega a ter um caso sexual, quase sempre esse caso começou no plano emocional. Devido às necessidades emocionais, o coração grita por alguém que satisfaça seus desejos íntimos de ser amada, necessária, valorizada e apreciada. As necessidades emocionais da mulher são vitalmente tão importantes quanto as necessidades físicas do homem.

A Figura 1.1 resume as principais diferenças entre a maneira como os homens e as mulheres reagem sexualmente.

A INGENUIDADE NÃO É UMA VIRTUDE

Não vamos ser ingênuas a ponto de acreditar que pelo fato de Rebeca, Carol, Sandra e Lacy não estarem fisicamente tendo um caso com um parceiro antes de casar ou além do casamento, não estejam, portanto, comprometendo a integridade sexual. Também não é inteligente pensar que o que aconteceu com Jean ou qualquer das outras mulheres nunca poderia acontecer conosco.

O apóstolo Paulo escreve: Se você está pensando: "Eu nunca farei uma coisa dessas", que isso lhe sirva de advertência... Portanto agora vocês podem aguardar com calma e inteligência... não voltem atrás aos seus velhos caminhos — a prática do mal — porque naquele tempo não conheciam nada melhor. Mas agora, sejam santos em tudo quanto fizerem tal como é santo o SENHOR, que os convidou para serem seus filhos. O próprio Senhor disse: "Vocês têm de ser santos, pois Eu sou santo". Que não haja pecado sexual, impureza ou ganância entre vocês. lCoríntios 10:12; 1 Pedro 1:13-16 ; Efésios 5:3

Paulo compreendeu nossa tendência muito humana de viver negando, fechando os olhos para as coisas que precisam ser mudadas em nossa vida. A mudança é difícil e preferíamos continuar como estamos. Deus, entretanto, não nos chamou para vivermos assim. Ele quer nos ajudar a controlarmos nossa mente e nossos desejos para podermos nos assemelhar mais a ele. Quer nos ajudar a descobrir o seu plano para a satisfação relacionai. Não podemos, porém, fazer isso se insistirmos em manter os olhos fechados para a transigência que nos rouba a completa satisfação sexual e emocional.

A fim de ajudar você a abrir os olhos para a sua batalha pela integridade sexual e emocional, eu a encorajo a responder ao seguinte questionário.

VOCÊ ESTÁ ENVOLVIDA NUMA BATALHA

Responda sim ou não às seguintes perguntas:

1. Ter um homem em sua vida ou arranjar um marido é algo que lhe domina os pensamentos?_____

2. Se tem um homem em sua vida, você o compara a outros homens (física, mental, emocional ou espiritualmente)?_____

3. Você pensa muito sobre como seria sua vida depois da morte de seu marido, imaginando quem poderia ser o "próximo homem"?_____

4. Você esconde segredos sexuais?_____

5. Você se sente inferior se não tiver um interesse amoroso em sua vida? Um relacionamento romântico dá a você um sentido de identidade?_____

6. Você parece atrair relacionamentos ruins ou disfuncionais com os homens?_____

7. Os homens acusam você de ser manipuladora ou controladora?_____

10. Permanecer emocional ou fisicamente fiel a uma só pessoa é um desafio para você?_____

11. Você geralmente escolhe suas roupas pela manhã de acordo com os homens que vai encontrar durante o dia?_____

12. Você acaba flertando ou usando insinuações sexuais (mesmo que não pretenda nada) ao conversar com alguém que considere atraente?_____

13. Você se ressente do fato de seu marido desejar mais sexo do que você, ou preferiria que ele apenas se masturbasse a fim de não precisar desempenhar-se sexualmente?_____

14. Você sente necessidade de masturbar-se quando fica sexualmente estimulada?_____

15.Você lê romances por causa das fantasias que eles evocam ou porque eles a estimulam sexualmente?_____.

16. Você já usou os relacionamentos pré-matrimoniais ou extraconjugais para "curar" seu sofrimento emocional?_____

17. Existe alguma área de sua sexualidade que é desconhecida pelo seu marido, não é aprovada por ele, ou não o envolve?_____

18. Você gasta mais tempo ou energia cuidando das necessidades de outros por meio de atividades da igreja ou sociais, do que atendendo as necessidades sexuais de seu marido?_____

19. Você usa pornografia sozinha ou com um parceiro?_____

20. Você fantasia sobre ter intimidade com outro homem além de seu marido?_____

21. Você tem dificuldade em conquistar e manter amigas íntimas?_____

22. Você conversa com estranhos nas salas de bate-papo da Internet?_____

23.Você já se sentiu incapaz de se concentrar no trabalho, na escola, ou em tarefas domésticas por causa de pensamentos ou sentimentos que esteja alimentando sobre outro homem?_____

24. Você acha que a palavra vítima descreve você?_____

25. Você evita o sexo em seu casamento por sentir culpa espiritual ou pela sensação ruim que sente por pensar que o sexo seja sujo?_____

Não existe um "número mágico" que determine o seu nível de integridade sexual ou emocional. Todavia, se o fato de ler estas perguntas despertou em você a convicção de que sua atividade sexual, comportamento romântico, ou laços emocionais são nocivos ao seu crescimento espiritual ou intimidade no casamento, este livro tem a intenção de ajudá-la a alcançar a vitória em sua área de dificuldade.

Vamos abrir os olhos para compreendermos melhor este dom da sexualidade e eliminarmos alguns dos mitos que talvez tenham mantido você, como muitas outras mulheres, na defensiva nesta batalha. Os capítulos seguintes ajudarão você a:

1. Entender a complexidade da sexualidade e compreender melhor a batalha singular das mulheres com a integridade emocional (cap. 2).

2. Reconhecer os mitos sobre a sexualidade que dominam a nossa cultura e como afetam a integridade sexual da mulher (cap. 3,4).

3. Controlar suas tendências para buscar amor nos lugares errados, quer esta seja uma batalha física, mental ou emocional (cap. 5-8).

4. Tornar a conectar com seu marido (ou conectar-se com seu futuromarido) para que possa gozar da satisfação sexual e emocional que Deus pretende para o casamento; e evitar colocar expectativas irreais sobre o seu marido atual ou futuro, e ligar-se à única e verdadeira fonte da satisfação (cap.11).

5. Encontrar a sua resposta neste livro, caso esteja refletido sobre a razão de encontrar-se tão afastada de Deus, de seu marido e de outros. Minhaoração é que em meio a estas páginas você encontre esperança, cura e restauração.

2. UM NOVO OLHAR PARA A INTEGRIDADE SEXUAL

Eu, o Senhor, te chamei em justiça,
tomar-te-ei pela mão,
e te guardarei,
e te farei mediador da aliança
com o povo e luz para os gentios;
para abrires os olhos aos cegos,
para tirares da prisão
o cativo e do cárcere,
os que jazem em trevas.
Isaías 42:6,7

Janete, na metade da casa dos trinta, tem tido vários encontros na hora do almoço nos últimos anos com seu bom amigo Dave, um colega de uma empresa de arquitetura. Dave é casado, mas não fala muito sobre a esposa, o que leva Janete a se perguntar se o casamento vai durar. O chefe de deles pediu à equipe de trabalho que participasse de uma conferência sobre educação, em Minneapolis. Janete começou a pisar num campo emocional minado a partir do momento em que soube que eles eram os dois únicosmembros do grupo que poderiam ir à conferência. Ela confessa:

Fiquei imaginando Dave e eu sentados lado a lado no avião, provocando um ao outro intelectualmente como sempre acontece em nossas conversas. Imaginando o quarto de hotel dele perto do meu, e como ele poderia ir comigo até minha porta, decidindo entrar para terminarmos a conversa.

Conversaríamos até altas horas, até que ele se despedisse com um abraço como sempre faz, sinto seu corpo hesitar enquanto se esforça para afastar-se.

Se ele for tão atraído por mim como sou por ele, meu medo (ou esperança) é que isto realmente aconteça. Se ele não tiver forças para resistir, estou quase certa de que irei aceitar o que ele quiser fazer. Sei que eu certamente não deveria participar desta viagem com essas idéias, mas também não posso conceber a idéia de não ir.

Janete cruzou a linha no que diz respeito à integridade sexual?

O segredo de Kelly a devora há mais de 10 anos:

No primeiro ano da faculdade comecei a namorar Sam, um rapaz mais velho que tinha bem mais experiência sexual que eu. Fiquei loucamente apaixonada por ele e em poucos meses estávamos dormindo juntos. Foi então que tropecei em sua vasta coleção de vídeos escondida na prateleira mais alta do armário. Envergonha-me dizer que na ocasião não fiquei ofendida com sua coleção de pornografia, tive apenas curiosidade. Comecei a assistir aos vídeos com ele, só para ver o que continham. Não

demorou muito para que eu começasse a pedir para ver determinados vídeos enquanto fazíamos sexo.

Não compreendo a razão, mas os que realmente me excitavam eram aqueles que envolviam um trio (um rapaz e duas jovens) ou os que tinham apenas duas mulheres juntas.

Mesmo depois de ter rompido com Sam, pedi que me desse os dois vídeos de que eu mais gostava. Passei a me masturbar diante deles várias vezes, mas ao me casar com um cristão que eu tinha certeza de que não os aprovaria, joguei-os fora. Isso foi há muitos anos, mas nunca consegui apagar da mente aquelas imagens. Embora meu marido seja um bom amante, penso em todas aquelas cenas quando estou tentando ter um orgasmo, porque é só isso que realmente parece me estimular. Eu jamais desejaria estar com uma mulher na vida real, sendo assim, não compreendo porque essasfantasias são parte tão importante de minha vida sexual. Tenho medo de que meu marido, caso venha saber, pense que se casou com uma lésbica.

Kelly cruzou a linha no terreno da integridade sexual?

Na metade da casa dos quarenta, Caroline confessa que sua maior batalha na vida tem sido não se comparar com outras mulheres. No vestiário feminino, ela começa a comparar a largura de sua cintura e quadris, a firmeza de seus seios e a quantidade de celulite em suas coxas com as de cada uma que passa por ela.

Quando estou trocando de roupa na presença de uma mulher mais gorda, sinto-me magra e poderosamente bonita. Mas, se uma magrinha entra, dou uma segunda olhada para a imagem do espelho e penso: eca!

Esta armadilha da comparação infelizmente não só afeta a auto-estima de Caroline, mas se projeta também em seu casamento de dezesseis anos.

Embora ela descreva o relacionamento deles como 'bom', Caroline admite:

Algumas vezes desejo que Wendel seja mais parecido com alguns de nossos amigos. Gosto da maneira como Bill me faz rir; Wendell só reconheceria uma piada se ela sorrisse para ele. Bob é muito jeitoso com ferramentas e constrói todo tipo de coisas úteis para a casa deles; Wendell não saberia construir uma gaiola nem que sua vida dependesse disso. Larry é muito atencioso com a esposa, sempre lhe dando flores ou levando-a para passear. Para Wendell, namorar é ficar sentado na mesma sala assistindo juntos aos programas de TV. Se a companhia dele fosse um pouco mais interessante, eu me sentiria mais inclinada a ter intimidade, mas é difícil ficar excitada com alguém desse jeito.

Caroline cruzou a linha da integridade sexual?

Muitas pessoas diriam que Janete, Kelly e Caroline ainda não cruzaram a linha da integridade, simplesmente porque não chegaram ao relacionamento sexual fora do casamento. Eu, porém, discordo. Cada uma delas cruzou a linha ao transigir de maneiras específicas. Para ajudar você a compreender melhor o que a integridade sexual significa para uma mulher, vamos falar de

"sexualidade em cima da mesa".

SEXUALIDADE EM CIMA DA MESA: EQUILÍBRIO E INTEGRIDADE

Quando falo de sexualidade em cima da mesa nos seminários, algumas pessoas ficam vermelhas, pensando que estou me referindo às várias posições sexuais ou lugares da casa que um casal pode experimentar. Não entre em pânico. Sexualidade em cima da mesa é uma figura de linguagem que uso para ajudar as mulheres a compreenderem melhor o significado da integridade sexual. Assim como uma mesa tem quatro pés que a sustentam, a nossa sexualidade é formada por quatro componentes. Se faltar uma das pernas ou uma delas se quebrar, a mesa perde o equilíbrio e as coisas colocadas sobre ela escorregam. Algumas de minhas amigas descobriram este conceito em sua recepção de casamento. Depois da cerimônia, Kevin e Ruth foram para o salão de recepção onde uma linda mesa de banquete comprida, coberta por uma toalha de renda, ostentava o lindo bolo de noiva de muitos andares, a poncheira de cristal e as taças, o faqueiro de prata e os guardanapos drapeados e monogramados. O único problema foi que a pessoa que arrumou a mesa esqueceu de fechar a trava numa das pernas dobráveis. No momento em que o ponche vermelho foi derramado na poncheira de cristal, a perna dobrou e tudo escorregou até a extremidade da mesa e depois para o chão fazendo muito barulho! O bolo caiu no meio da poça de ponche vermelho e os guardanapos ficaram ensopados. Todo mundo olhou para os noivos esperando olhares surpresos e horrorizados. Para alegria de todos, porém, Kevin e Ruth caíram na risada!

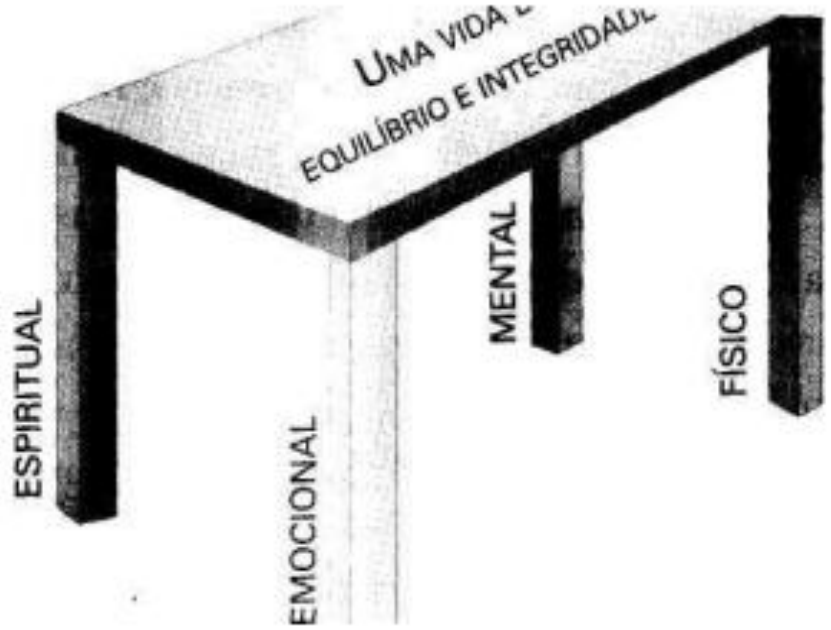
Não há motivo para rir quando uma das "pernas" da nossa sexualidade dobra, porque nossa vida pode então se tornar uma rampa escorregadia que leva ao descontentamento, concessão sexual, auto-repulsa e problemas emocionais. Quando isto acontece, a bênção de Deus dada com o propósito de trazer excelência e prazer à nossa vida parece mais uma maldição que produz sofrimento e desespero ainda maiores.

Como já mencionei, nossa sexualidade se compõe de quatro aspectos distintos, as dimensões física, mental, emocional e espiritual de nosso ser.

Essas quatro se unem para formar o indivíduo único que Deus destinou que você seja. Muitas pessoas cometem o erro de supor que a nossa sexualidade fica limitada ao físico, que só somos "sexuais" quando estamos praticando sexo. Nada poderia estar mais longe da verdade. Deus criou todos os seres humanos como seres sexuais, quer

venham ou não a fazer sexo. Você era sexual no dia em que foi concebido. Você era sexual quando vestia suas bonecas e quando chorou com a sua primeira desilusão. Você é sexual até enquanto lê este livro.

Por definição, nossa sexualidade não é o que fazemos. Até mesmo as pessoas comprometidas com o celibato são seres sexuais. Nossa sexualidade é quem somos e fomos feitos com um corpo, mente, coração e espírito, e não apenas como um corpo. Portanto, a integridade sexual não enfoca apenas a castidade física. Ela abrange a pureza nos quatro aspectos do nosso ser: corpo, mente, coração e espírito. Quando esses quatro aspectos se alinham perfeitamente, nossa 'tampa da mesa' (nossa vida) apresenta equilíbrio e integridade.



ENCOSTAS

ESCORREGADIAS NÃO IDENTIFICADAS

Já houve períodos em sua vida nos quais você se concentrou muito em um destes aspectos: físico, mental, emocional, ou espiritual; negligenciando completamente os outros? Vou explicar o que quero dizer:

• Nicole, uma advogada, vem fazendo há meses pesquisas sobre um caso importante que está questionando em juízo, mas não tem tido tempo para se socializar, fazer exercícios ou passar tempo de qualidade com o marido.(Nicole está alimentando excessivamente o aspecto mental e matando de fomeo emocional e o físico.)

• Michelle passa grande parte do tempo prestando serviços voluntários na igreja, proporcionando estudos bíblicos para mulheres e participando do grupo de oração intercessora, mas tem pouco interesse em fazer sexo com omarido. (Michelle está alimentando excessivamente o lado espiritual enquantonegligencia o físico.)

• Ann se masturba com freqüência e geralmente o sexo faz parte de seus namoros. Como resultado, sua culpa a impede de freqüentar regularmente a igreja ou de ler a Bíblia (Ann está alimentando excessivamente o físico enquanto mata de fome o espiritual.)

• Theresa freqüentemente compara o marido com outros homens, o que não só a leva a fantasiar esses outros homens mostrando interesse por ela, como também faz com que resista às investidas do marido devido à desilusão e ao desapontamento que sente. (Theresa está alimentando excessivamente o aspecto mental e emocional com um sentimento falso, fantasioso, de intimidade, que é na verdade o equivalente a negligenciá-lo, assim como negligencia o lado físico.)

Essas mulheres estão insatisfeitas sexual e emocionalmente. Vivem vidas desequilibradas e falta-lhes a integridade sexual, embora algumas estejam evitando inteiramente o sexo. Veja bem, assim como a sexualidade não é definida pelo que fazemos, mas pelo que somos, a integridade sexual não é definida como "ser promíscua" ou "não tirar a calcinha", mas como manter um equilíbrio perfeito entre as dimensões física, mental, emocional e espiritual do nosso ser.

Precisamos cuidar de cada perna de nossa mesa conforme o plano perfeito de Deus a fim de alcançarmos a suprema satisfação e sentirmos aquela estabilidade física, mental, emocional e espiritual que Deus pretendeu que tivéssemos. Se uma perna é negligenciada, abusada ou tratada de maneira errada, o resultado é algum tipo de transigência sexual ou prostração emocional. Se acaso você estiver tentando imaginar como alcançar este estado de equilíbrio e inteireza, fique descansada, pois ao chegar ao final deste livro, você terá as respostas.

No que se refere à mulher solteira, integridade sexual equivale a tentara o máximo evitar todo tipo de desejos físicos, mentais, emocionais ou espirituais por um homem, que não possam ser satisfeitos de modo justo. Ela pede a Deus para satisfazer essas necessidades até que tenha um marido.

Isso não significa que não possa interessar-se ou ter esperança de conseguir um marido, mas que tenta com todas as forças guardar seu corpo, mente, coração e espírito para o homem com o qual vier a se casar.

Para a mulher casada, integridade sexual equivale a ligar-se de forma

íntima física, menta, emocional e espiritualmente (em todos os sentidos e não só alguns) apenas com o marido. Qualquer concessão, não importa qual seja (física, mental, emocional, ou espiritual), afeta sua integridade sexual como um todo. Uma parte contaminada irá, por fim, contaminar todas as partes correspondentes ou, pelo menos, despojar você da inteireza e satisfação sexual que Deus deseja que tenha.

O problema com quase todos os nossos planos de permanecer sexualmente pura ou fiel no casamento é que eles só incluem os limites físicos.

Poucas vezes percebemos a progressão emocional dos relacionamentos até que seja tarde demais e estejamos envolvidas num caso do coração. Uma vez que a mulher pode prejudicar sua integridade emocional muito antes de seu corpo tornar-se vulnerável à tentação, encorajo

as mulheres a se concentrarem em manter suas emoções refreadas (tópico do Cap. 6). Sempre que guardarmos nosso coração e o mantemos puro e fiel, protegemos também o nosso corpo.

A maioria de nós, porém, não sabia disto enquanto crescia. Quando jovens chegamos ao extremo nos namoros. Beijar no primeiro encontro era praticamente uma certeza. Permitir que o rapaz "avançasse o sinal" era assentido, contanto que ele não contasse aos amigos que fora "até o fim" com você. Toda essa atividade sexual durante o namoro, entretanto, não nos preparou para o verdadeiro amor, o compromisso da vida inteira e o casamento fiel como pensamos que faria. Em vez disso, ela nos preparou para ansiar pela intensidade e entusiasmo que só um novo relacionamento traz, fazendo com que nos sentíssemos descontentes quando casadas e com um relacionamento estabilizado.

Quando entramos no casamento como "tecnicamente virgens" (tendo experimentado a maior parte dos prazeres exceto o intercurso sexual), no geral sentimos fortes tentações a praticarmos sexo com outros homens sem entender a razão. A razão é que não aprendemos a deter essas tentações desde o início quando éramos solteiras. Por não termos aprendido o autocontrole sexual quando solteiras (não apenas o controle físico, mas o emocional, mental e espiritual), parece extremamente difícil exercê-lo com os estressantes adicionais de dois filhos, uma minivan e o pagamento da hipoteca.

Como é decepcionante descobrir que a aliança de casamento colocada em nosso dedo não nos modificou em nada!

UMA ALIANÇA COM OS OLHOS DO CORAÇÃO

Se a leitura sobre a sexualidade em cima da mesa e a necessidade do equilíbrio perfeito entre as dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais de nosso ser fez com que você se sentisse embaraçada ou condenada, recomendo que faça uma aliança similar à discutida em A batalha de todo homem. Muitos homens, depois de lerem esse livro, estão fazendo com os seus olhos uma aliança semelhante à de Jô: "Fiz aliança com meus olhos; como, pois, os fixaria eu numa donzela?" (Jó 31:1). Embora a maioria das mulheres não costume olhar com desejo o corpo dos homens (apesar de haverem algumas exceções a essa regra), cruzamos a linha da integridade sexual de outras maneiras. Quando nos envolvemos em casos emocionais, fantasias mentais e comparações pouco sadias, estamos cruzando essa linha e corroendo o plano de Deus para nos conceder suprema satisfação sexual e emocional com nosso (atual ou futuro) marido. Temos de fazer aliança com os olhos do nosso coração para não buscarmos em outras pessoas (reais ou imaginadas) a satisfação de nossas necessidades e desejos de forma a comprometer nossa integridade sexual, quer sejamos casadas ou solteiras.

Que tipo de limites você impôs para proteger seu coração, mente e espírito além de seu corpo? Se nunca pensou nisso, os capítulos 5 e 8 irão ajudá-la, mas, por enquanto, vamos examinar o padrão de integridade para o qual Deus nos chama.

LEGALISMO VERSUS AMOR

Ao discutir a respeito da integridade sexual, muitas mulheres querem uma lista de "faça" e "não faça", "pode" e "não pode", "deve" e "não deve". Elas perguntam: "Como posso ficar impune? Até onde posso ir sem problemas? Quanto é longe demais?"

O problema dessas questões está em basearem-se naquilo que é cultural e socialmente aceitável, coisas sujeitas a mudanças de lugar para outro e de uma década a outra. Em nossa cultura não vemos nada de errado em ter amigos íntimos do sexo oposto. Todavia, nos tempos bíblicos a mulher não podia tirar o véu do rosto para qualquer outra pessoa além do marido. No mundo ocidental, as mulheres, frequentemente se esforçam para obter a atenção de um homem. Nos países o Oriente Médio, as mulheres acompanham os homens a vários passos de distância e tentam passar despercebidas. As mulheres americanas e européias de nossos dias querem saber quão curtas suas saias, shorts e tops podem ser, mas não faz muito tempo, quando a questão de sapatos abertos estava criando escândalo entre os cristãos. Você poderia imaginar um escândalo envolvendo sandálias na sua igreja hoje?

Portanto, uma lista de leis sobre o que as mulheres íntegras podem e não podem usar, devem ou não fazer, e assim por diante, não é a resposta.

Precisamos é de um padrão de integridade sexual que resista à prova do tempo, assim como se aplique a todas as mulheres em todas as culturas. Mas, como preparar um conjunto de regras permanente e que inclua a todas?

A resposta não está no legalismo, mas no amor cristão. Dentre a superabundância de regras contidas no Antigo Testamento, Deus as reduziu a apenas dez mandamentos. Depois, no Novo Testamento, Jesus resumiu todos esses mandamentos em apenas dois. Se simplesmente pudermos aprender a viver de acordo com esses dois mandamentos, teremos uma vida de integridade sexual.

Essas duas leis foram explicadas quando Jesus respondeu à pergunta:

"Qual é o maior mandamento?"

Ame ao Senhor seu Deus de todo o seu coração, sua mente e sua alma.

Este é o primeiro e o maior mandamento. O segundo em importância é parecido: Ame ao seu semelhante tanto como ama a você mesmo. Todos os outros mandamentos e todas as exigências dos profetas nascem destas duas leis...

Mateus 22:37-40

Jesus estava dizendo que o importante não é a lei, mas o amor. Se amarmos a Deus, a nosso próximo e a nós mesmos (nessa ordem), podemos então viver muito acima de qualquer conjunto de regras ou regulamentos.

Temos liberdade para desconsiderar os padrões legalistas quando vivemos pelo espírito do amor. Paulo repetiu esta forma de "liberdade com responsabilidade" quando escreveu:

... Pode ser perfeitamente legal, mas pode não ser a melhor coisa, nem tam pouco ser proveitoso. Não pensem só em si mesmos. Procurem pensar no seu semelhante também e no que é melhor para ele. I Coríntios 10:23,24

Paulo estava afirmando que você pode fazer praticamente tudo, mas isso nem sempre é bom para você ou para os outros. Não se concentre no que é "permitido", mas no que é melhor

para todos os envolvidos. Como podemos aplicar essa liberdade à integridade sexual? Escolha um tópico e passe-o através deste filtro da "lei versus amor" :

- Embora judicialmente seja legal para uma mulher casada flertar com outro homem, isso na verdade é algo que pode ser feito com amor? (Ela o beneficiará da maneira correta?)

- Não há lei contra roupas que chamem atenção, mas nosso motivo para usá-las é edificar outros ou inflar o nosso ego?

- Temos liberdade de expressão neste país, mas as palavras que usamos são interessantes ao bem dos homens a quem nos dirigimos, ou eles têm de suportar nossa opinião pessoal?

- Nossos pensamentos buscam o melhor para outros, ou servem a nossas próprias necessidades disfuncionais e desejos emocionais?

- A atenção e afeto que desejamos expressar a um homem irão edificá-lo ou fazer com que tropece e caia em tentação? Devemos olhar para além dos movimentos, para as motivações por trás de nossos atos. Ao agirmos assim, não precisamos mais nos preocupar com a lei, pois estaremos nos comportando de acordo com um padrão mais alto, o padrão do amor. A Figura 2.2, na página seguinte, mostra a diferença entre avaliar nossos motivos e comportamentos através da lente do legalismo ou do amor.

Cada uma de nós é responsável perante Deus pelo que faz. Se quisermos obter o prêmio da integridade sexual, é possível que tenhamos de desistir de algumas das nossas "liberdades" (no que se refere a vestir, pensar, falar e comportar-se), a fim de servir por amor aos melhores interesses de outros. Deus não só irá prover este conhecimento de como agir com integridade, como irá igualmente honrar aquelas que aplicarem este conhecimento e agirem com responsabilidade.

PERGUNTAS DE COMPROMISSO	**PERGUNTAS DE INTEGRIDADE**
Não Faça	**Faça**
• Meu comportamento é legal? • Alguém vai descobrir? • Alguém me condenará? • Isto é socialmente aceitável? • Minhas roupas são excessivamente reveladoras? • Como posso conseguir o que desejo? • Posso escapar impune ao dizer isto? • Isto machucará alguém?	• Meus atos mostram amor por outras pessoas? • Vou me orgulhar disto? • Este é o meu padrão mais alto? • Isto concorda com as minhas convicções? • Estou me vestindo para chamar a atenção? • Seria melhor não dizer isto? • Isto beneficiará outros?

Figura 2.2

UMA MULHER DE INTEGRIDADE SEXUAL

Vamos resumir tudo o que dissemos. Para a cristã, integridade sexual e emocional significa que seus pensamentos, palavras, emoções e ações refletem beleza interior e amor sincero por Deus, pelos outros e por ela mesma. Isso não significa que ela nunca venha a ser tentada a pensar, dizer, sentir ou fazer algo inadequado, mas que tenta diligentemente resistir a essas tentações e permanecer firme naquilo em que acredita. Ela não usa os homens na tentativa de ver satisfeitos os seus desejos emocionais, ou entretém fantasias sexuais ou românticas sobre homens com os quais não está casada. Não compara o marido com outros homens, desprezando o valor pessoal dele e reprimindo parte de si mesma como castigo por suas imperfeições. Não se veste para atrair a atenção masculina, mas também não se limita a um guardaroupa que a veste até os tornozelos. Pode vestir-se na moda e parecer inteligente ou até sexy (como a beleza, a sensualidade está no olhar de quem ontempla), mas sua motivação não é interesseira ou sedutora. Ela se apresenta como uma mulher atraente porque sabe que representa Deus para outros.

A mulher íntegra vive de acordo com suas crenças cristãs. Vive segundo o padrão do amor e não da lei. Ela não se sustenta como seguidora de Cristo se desprezar muitos de seus ensinamentos sobre a imoralidade sexual, os pensamentos lascivos, o vestuário lascivo e conversas impróprias. A mulher íntegra vive aquilo que acredita sobre Deus e isso se revela em toda parte, desde a sala de reuniões da diretoria até o seu quarto.]

Se você está pronta para descobrir mais sobre como pode requerer o prêmio da integridade sexual, continue lendo enquanto desfazemos alguns dos mitos mais populares que mantêm as mulheres entrincheiradas nesta batalha.

Portanto eu [homem ou mulher] corro direto para o alvo, com esse propósito em cada passo. Eu luto para ganhar. Não estou apenas esmurrando uma sombra ou correndo de brincadeira. Eu castigo meu corpo [e a minha mente] como um atleta faz, tratando-o com dureza, treinando-o para fazer o que deve, e não aquilo que deseja. De outro modo, eu temo que, depois de ter inscrito os outros para a corrida, eu mesmo seja considerado incapaz, e me mandem ficar de lado.
I Coríntios 9:26,27

3. SETE MITOS QUE INTENSIFICAM NOSSA LUTA

A sabedoria é melhor do que as armas de guerra... Eclesiastes 9:18

Em meus treze anos de palestras e aconselhamento de mulheres sobre questões sexuais, descobri sete mitos populares que, acredito, confundem o assunto e tornam a integridade sexual um desafio ainda maior. Embora à primeira vista você talvez não acredite que aprova uma idéia errônea, recomendo que pelo menos leia sobre ela. De modo geral, só percebemos aquilo em que acreditamos quando relacionado às coisas que realmente experimentamos, mas ficamos indecisas quanto a nossas crenças ou sentimentos ainda não experimentados. Se compreendermos estes mitos e as mentiras nas quais se apóiam, ficaremos mais protegidas se e quando formos tentadas em qualquer uma das áreas.

- ***MITO 1***

Não há nada de errado em comparar-me ou comparar meu marido a outras pessoas.
Embora seja do conhecimento comum que as mulheres muitas vezes fazem comparações entre si e comparam seus maridos a outros homens, você pode perguntar: "O que isto tem a ver com a integridade sexual e emocional?" Para responder a isto, vamos voltar à nossa definição de mulher íntegra: seus pensamentos, palavras, emoções e ações refletem beleza interior e amor sincero por Deus, por outros, e por si.

Quando nos comparamos a outros, colocamos uma pessoa acima de outra. Ficamos por cima (produzindo vaidade e orgulho em nossa vida), ou por baixo (produzindo sentimentos de decepção com o que Deus nos deu). Sem levar em conta a idéia de estarmos ou não à altura quando fazemos tais comparações, nossos motivos são egoístas e pecaminosos em lugar de mostrar amor.

Sejamos sinceras. Quando nos comparamos com a mulher gorda que vimos no corredor de biscoitos do supermercado, podemos dançar pelo estacionamento com nossas compras, sentindo-nos bem a nosso respeito porque nos achamos magras. Sentimo-nos atraentes. Podemos até nos sentir poderosas. Se a nossa obsessão com o corpo continuar, é possível até que abramos a porta para novas tentações. Podemos ter vontade de provar que somos mais atraentes do que outras mulheres. Algumas levaram isso ao extremo, acabando na cama com o melhor amigo do marido. Como tal coisa acontece? O inicio se dá com a comparação na mente obcecada.

É bem provável que o cenário oposto aconteça: passamos pela sessão de verduras e legumes e vemos a professora de bale escolhendo os tomates orgânicos. Olhamos para seus seios empinados e traseiro firme, e nos sentimos como uma melancia madura demais. Temos a sensação de sermos imensas e aguadas. Sem poder. Ficamos imaginando se alguém desejaria estar conosco. Tais sentimentos podem nos levar a cairmos como vítimas da sedução. Quando nos concentramos tanto na aparência superficial, nossa auto-estima pode ir tão baixo que se um homem nos percebe, ficamos agradavelmente surpresas e nos tornamos verdadeiros

mísseis em busca de afirmação. Começamos a ansiar pela aprovação de um homem a ponto de seus elogios e sua atenção nos manipularem.

Quando nos sentimos intimidadas por outras mulheres ou superiores a elas, não apenas podemos atrair relacionamentos pouco sadios com os homens, como também perdemos algo que necessitamos desesperadamente: intimidade com nossas irmãs. Quer sejamos solteiras ou casadas, nossas irmãs quase sempre podem manter-nos conectadas ao amor de Deus de um modo que o namorado ou marido não podem ou não querem. Se fosse possível deixar de competir e começar a nos relacionar com outras mulheres, esta batalha pela integridade sexual e emocional não seria tão sofrida. Permanecer ligada às amizades sadias e carinhosas pode nos impedir de irmos para a cama com o próximo homem que encontrarmos e nos ajudar a satisfazer nosso desejo de plenitude emocional.

Além de nos compararmos a outras mulheres, algumas de nós comparam o marido a outros homens. Estes são alguns exemplos das declarações que ouvi de mulheres que evidentemente caíram nesta armadilha:

- Gostaria que meu marido envelhecesse tão bem quanto o Sean Connery!
- Meu marido está longe de ser um cientista de foguetes ou um famoso neurocirurgião!
- Meu marido não satisfaz minhas necessidades emocionais da mesma forma que meu colega o faz. • Você tem sorte por seu marido acompanhá-la todos os domingos à igreja.

Quando as mulheres comparam os maridos a outros homens, estão brincando com uma ameaça semelhante àquela com a qual o homem brinca ao olhar com lascívia para outras mulheres. Quer a comparação seja física, mental, emocional ou espiritual, não só mostramos desrespeito pela singularidade de nosso marido, como também solapamos o nosso casamento e a nossa integridade emocional. As comparações podem levar a mulher a imaginar: Por que meu marido tem de ser assim? Por que ele não pode ser mais parecido com o fulano?

A mulher em certos casos fica completamente enredada nessa armadilha ao entreter mais e mais pensamentos sobre o fulano, até que sua vida de fantasia se torna um mundo para o qual ela escapa a fim de sentir-se mais valiosa e amada. Em sua fantasia, ela merece alguém mais bonito, mais inteligente, mais emocionalmente atento ou mais espiritual do que seu marido. Quando a mulher compara o marido a outros homens, qualquer desapontamento ou desilusão que sinta em relação a ele no mínimo aumenta, isso pode impedir sentimentos positivos em relação a ele quer no plano sexual ou emocional. Essas comparações fazem com que sua paixão ardente de antes pelo marido se desvaneça até tornar-se uma simples tolerância, à medida que ela esquece tudo sobre o homem maravilhoso por quem se apaixonou.

Vamos enfrentar a verdade, sempre haverá homens mais bonitos, inteligentes, sensíveis ou espirituais do que nossos maridos, assim como sempre haverá mulheres mais esbeltas, talentosas, espirituosas ou mais piedosas do que nós. Se "os outros" são o padrão de medida que usamos para nos darmos valor ou valorarmos aqueles a quem amamos, então estamos fazendo exatamente o contrário daquilo que Paulo nos adverte em 2 Coríntios 10:12: "... A

dificuldade deles é que só se comparam uns aos outros, medindose pelos seus próprios conceitos mesquinhos. Que insensatez". Deus, entretanto, nos dá a graça de nos aceitarmos e a nossos maridos como realmente somos e nos dá a capacidade de amar um ao outro incondicionalmente e sem reservas.

Se desejamos a verdadeira intimidade, devemos aprender a buscá-la nesse tipo de relacionamento no qual impera a graça. Podemos olhar um dentro do outro e respeitar, apreciar e valorizar realmente o que está ali, sem se importar com a idéia de que isso esteja à altura de qualquer outro indivíduo? Esse é o amor incondicional e a intimidade relacionai, e esse tipo de intimidade só pode ser descoberto por duas pessoas que estiverem buscando a integridade sexual e emocional com toda a mente, corpo, coração e alma.

- ***MITO 2***

Sou suficientemente amadurecida para assistir a qualquer filme ou programa de TV, ler qualquer livro, ouvir qualquer música ou navegar em qualquer site da web sem ser afetada de maneira negativa.
A maioria de nós acaba ficando insensível ao que vê ou ouve. Comprovei isso mediante uma experiência que sempre faço ao ensinar sobre a sexualidade para grupos de jovens em retiros de fim de semana. Certa vez, gravei duas horas de programas de televisão do horário nobre, tais como Fríends e Seinfeld, depois reduzi a fita a um clipe de doze minutos, incluindo apenas as insinuações sexuais (qualquer coisa visualizada ou ouvida ligada a uma conduta sexual imprópria). Quando mostro este videoclipe, desafio a audiência a contar durante os 12 minutos quantas mensagens sexuais vêem ou ouvem, fazendo um sinal, para indicar que reconhecem cada uma.

Por mais que já tenha feito essa experiência, sempre me surpreendo ao ver como a mesma coisa acontece a cada vez. E possível que percebam as primeiras três ou quatro insinuações, mas depois ficam tão envolvidos nas cenas engraçadas que esquecem de fazer o sinal ou a contagem. No final dos doze minutos eu pergunto: — Quantas vezes vocês contaram? — A resposta comum? Onze ou doze. O número certo de insinuações visuais ou verbais? Quarenta e uma.

Em geral, nem mesmo os adultos presentes conseguem reconhecer mais do que cinqüenta por cento dessas insinuações por estarem acostumados com o humor grosseiro. Como sociedade, nos tornamos tão insensíveis às mensagens sexuais que freqüentemente desparafusamos a cabeça, a colocamos na poltrona reclinável e permitimos que a televisão nos encha a mente com roteiros mundanos. Uma vez corrompidas nossa mente, nosso coração decora esses roteiros e eles então se infiltram em nossa vida.

No evangelho de Lucas, Jesus ensinou aos seus discípulos esse princí- pio quando afirmou: "O homem [mulher] bom [bondosa], de seu bom coração produz boas obras. E o homem [mulher] mau [má], de sua maldade, produz más obras..." (6:45).

Tudo o que você decide aceitar em sua mente pode ser guardado em seu coração e é este que determina a direção que vai seguir e as escolhas que vai fazer no futuro quando confrontada com a tentação. Se encher a mente de imagens, comentários e situações sexualmente comprometedoras, vai ficar insensível às cenas similares em sua vida.

Uma boa regra é nunca assistir a um filme ou programa de televisão, ou ler um livro que não gostaria que outros soubessem. Se tiver de manter segredo a respeito, é quase certo que isso

vai intensificar muito a sua batalha pela integridade sexual e arruinar a sua possibilidade de satisfação.

Você também deve ter cuidado com o uso da Internet. Sinto-me agradecida por ter encontrado a integridade sexual e emocional antes dos dias dos e-mails e salas de bate-papo. Muitas mulheres contam como foram levadas a um verdadeiro pesadelo por meio da Internet, apaixonando-se loucamente por homens que no início julgavam serem seus Príncipes Encantados, para depois descobrirem que eram sapos cheios de imperfeições.

O que torna as salas de bate-papo tão fascinantes para as mulheres?

Vejam algumas das respostas que recebi, junto com a minha réplica:

> • É excitante ter intimidade com um estranho. Desde quando ficar sentada em uma mesa, digitando sem parar é intimo? Qualquer uma pode ficar excitada por causa de um estranho. Tudo o que você aprende ou compartilha é novo, mas aprender coisas novas sobre um estranho não é intimidade. Intimidade é ver o que é real dentro da pessoa (o que só pode ser descoberto face a face ao longo de muito tempo, tal como você experimenta no casamento). Tenha cuidado para não confundir intensidade com intimidade. A intensidade desaparece à medida que a novidade se esgota, mas a intimidade continua a desenvolver-se quanto mais você conhece a pessoa.
>
> • Posso ser quem quiser enquanto estou on-line. Por que você quer perder tempo sendo outra pessoa? Poderia passar esse tempo tornando-se a pessoa que Deus quer que seja. Além disso, se não é você, como pode sentirse bem com os sentimentos desse homem por você? Não pode sequer ter certeza de que ele a conhece. Lembre-se de que ele também pode ser quem quiser. Pode inicialmente parecer um herói, mas acabar sendo como um "Jack, o Estripador"!

• Gosto quando alguém tem interesse por me conhecer sem se importar com a minha aparência. Não pense nem por um minuto que ele não vai ficar eventualmente muito interessado em sua aparência. E então, o que vai fazer? Por que se sujeitar a isso? Não se deixe enganar!

• Gosto de conversar com um homem sem que a expectativa sobre mim se torne física. Você pode não querer nada físico com ele agora, mas depois de ter engolido cada isca que ele jogar, você entregará seu coração e desejará ir além do emocional. Lembre-se, as mulheres são panelas que gostam de ferver emocionalmente, e uma vez que tenhamos tempo para nos aquecer, ficamos fogosas! A fim de evitar queimaduras, sugiro que façamos amizades apenas com pessoas reais em nossa vida (e não pessoas virtuais).

- ***MITO 3***

Ninguém se machuca quando fantasio sobre alguém que não seja meu marido no momento em que fazemos amor.

Assim como as mulheres têm o direito de ficarem ofendidas quando os maridos olham para outras, os homens têm igual direito quando a mente da mulher vagueia. Para as mulheres, o orgasmo possivelmente é dez por cento físico e noventa por cento mental. Se o seu marido estiver tentando agradá-la, ele pode esquecer-se disse caso sua mente esteja a quilômetros de

distância, digamos que em sua lista de compras. A mulher deve concentrar-se mentalmente na experiência sexual a fim de obter completa satisfação com ela.

Algumas mulheres, infelizmente, se concentram nas coisas erradas durante esses momentos apaixonados. Elas pensam em outra pessoa. Colocam-se no meio do enredo do romance que estão lendo. introduzem lembranças de antigos namorados, cenas detalhadas a que estiveram expostas mediante novelas românticas, pornografia ou imagens do último galã de Hollywood. Tais imagens nos roubam a intimidade que almejamos. Quando você fantasia sobre alguém ao fazer amor com seu marido, está mentalmente fazendo sexo com outro homem. Ele, e não seu marido, é aquele por quem se sente apaixonada. Ele, e não seu marido, é aquele de quem se sente emocionalmente íntima.

O sexo entre marido e esposa tem como propósito ser a coisa mais íntima deste lado do céu e pode ser mais satisfatório do que qualquer fantasia imaginável. De maneira irônica, muitas mulheres que confidenciam pensar regularmente em outro homem ao fazer amor com o marido, também me dizem que se sentem culpadas, vazias, insatisfeitas e confusas.

Embora fantasiar seja normal e saudável, as fantasias devem ficar restritas ao seu parceiro no casamento. É certo fantasiar que ele lhe traz flores, prepara um jantar à luz de velas para vocês ou passa creme em suas costas. É certo fantasiar sobre tomar banho de chuveiro juntos ou fazer sexo selvagem em uma ilha tropical deserta, desde que seja com seu marido! Compartilhar essas fantasias apropriadas com seu esposo irá acrescentar paixão e ardor ao relacionamento. Todavia, fantasiar sobre outra pessoa é infidelidade mental e emocional para com ele. Mesmo estando convencida de que jamais colocará em prática as fantasias incluindo alguém fora do seu casamento, lembre-se de que Deus vê o coração (1 Sm 16:7) e o coração dele se ressente quando o seu está dividido, mesmo que apenas nas suas fantasias.

- ***MITO 4***

Pensar em que tipo de homem eu gostaria de ter caso meu marido morresse não é errado, desde que eu não esteja planejando isso!

"Fico pensando que se ele morrer primeiro, terei chance de ter um futuro mais feliz". Ao pensar em quantas mulheres confessaram manter esse pensamento secreto, eu me surpreendo. Embora algumas fiquem horrorizadas por pensar nisso, outras podem rir com a idéia. Samantha é uma destas últimas, confessando que tem quase essa mesma conversa consigo, cada vez que o marido chega atrasado do escritório. Ela explica:

Geralmente, às seis da tarde, estou na cozinha preparando o jantar. Olho o tempo todo para o relógio na expectativa de Frank chegue a qualquer minuto. Ele é tão pontual que quase posso acertar o relógio na hora em que ele entra pela porta, farejando para ver o que está nas panelas. Ele também é muito atencioso, telefona quando vai chegar tarde. Mas, devo confessar que houve várias vezes em que às 6h05 fiquei preocupada, às 6hl0 ansiosa e às 6hl5 em pânico. Enquanto continuo cozinhando, as idéias passam pela minha cabeça: E provável que tenha havido um acidente de carro. Será que ele morreu? Um policial vai aparecer a qualquer momento para trazer-me os pertences dele. Como vou contar às crianças? Terei forças para confortá-las? Que flores eu porei no caixão? Lírios amarelos sempre foram os seus

favoritos. E vou pedir ao solista que cante seu hino preferido, "Grande és tu'. Vou ser capaz de administrar o talão de cheques sozinha? Vou lembrar de trocar o óleo do carro? De quanto será o seguro que ele deixou para mim? Imagino quando será que vou poder namorar de novo. E quando fizer isso, com quem gostaria de sair?

Dan. Oh, sou louca pelo Dan. Não sei por que ninguém o agarrou ainda. Ele ê tão espirituoso e encantador. E que homem piedoso! Seria um ótimo padrasto para meus filhos. Tenho certeza de que irão amá-lo tanto quanto eu. Vai ser difícil esquecer o Frank, mas penso que tudo vai dar certo...

De repente a porta se abre e Frank entra com uma expressão encabulada no rosto: — Desculpe estar atrasado, querida! Tive de parar na casa de ferragens e estava sem o celular.

Respondo a ele (com uma pontada de decepção): — Oh, tudo bem, querido. Já estou terminando o jantar.

Você pode estar rindo do comportamento engraçado de Samantha, mas pergunte-se: — Isto parece familiar? — Você faz essas ginásticas mentais e se encontra pensando: Meu próximo marido será mais atencioso? Mais divertido? Mais estável financeiramente? Mais espiritual? Mais interessado em meu prazer sexual? Você fica tensa quando permite que sua mente vagueie nessa direção?

Embora seja normal pensar no que faria caso seu marido morresse antes de você, mover-se mentalmente para o próximo marido e entreter pensamentos de um futuro mais satisfatório como resultado da morte dele cruza a linha da integridade sexual e emocional. Recomendo que descubra a razão de estar pensando nessa direção. Alguns dos motivos a seguir parecem penosamente familiares? Caso a resposta seja sim, você pode estar comprometendo a sua integridade sexual a ponto de prejudicar seriamente a si e a seu relacionamento conjugal.

- Orgulho — Mereço coisa melhor.
- Rejeição — Quem sabe o próximo me apreciará mais do que este.
- Lascívia — Espero que o próximo seja mais sexy.
- Egoísmo — Poderei aproveitar um pouco mais a vida sem ter de cuidar dele.

• Preguiça — Estou cansada de tentar comunicar-me com ele. É uma porta. Sei que terei de aceitar que ele jamais irá satisfazer as minhas necessidades e espero que meu próximo marido seja mais compreensivo.

Se, pelo fato de não estar feliz no casamento, você fantasia sobre a pessoa com quem vai casar no caso da morte de seu marido, tome cuidado.

É provável que encontre os mesmos desapontamentos e problemas no próximo casamento. Desconsiderando-se quem pode ser o "parceiro seguinte", no caso de ficar viúva (ou divorciar-se), lembre-se de que há um denominador comum nesses múltiplos casamentos: você. Se não conseguir vencer o orgulho, os sentimentos de rejeição, a lascívia, o egoísmo e a preguiça neste relacionamento e apresentar suas necessidades de modo a inspirar seu marido a encher o seu tanque emocional, pode estar certa de que um homem diferente não é a resposta.

Assuma as rédeas. Invista no relacionamento que tem agora. Concentre-se de todo coração em seu casamento, como se não existissem outros homens. Admita que seu esposo é o homem com quem vai envelhecer. Seu marido é a dádiva de Deus para você. Desembrulhe o presente e aproveite-o enquanto ele está com você.

- ***MITO 5***

A masturbação não me prejudica nem a meu relacionamento com meu (atual ou futuro) marido ou com Deus.

No caso de uma mulher casada masturbar-se sem o conhecimento do marido, ou se uma mulher casada, ou solteira, o fizer entretendo pensamentos com alguém que não seja seu marido, creio que esse comportamento mina sua integridade e até mesmo sua completa satisfação sexual e emocional.

Muitas mulheres solteiras afirmam que eu não posso esperar que elas não se masturbem, dizendo coisas como: "Preciso de um alívio sexual e se não posso fazer sexo, então preciso me masturbar".

Acredite ou não, ninguém jamais morreu por falta de orgasmo. Pelas informações que tenho recebido de muitas mulheres, o alívio momentâneo do estresse que a masturbação oferece pode não valer a pena.

Denise contou-me:

Algumas vezes me masturbo antes de ir a um encontro para não sucumbir às tentações sexuais. Então, durante a noite, penso em como ainda me sinto insatisfeita e como é solitário não ter outra pessoa envolvida. Muitas vezes cedo e faço sexo por estar desapontada com a experiência da masturbação. Depois sinto culpa por ambas as coisas. Gostaria muito de ler mais autocontrole.

A masturbação prejudica Denise. Ela serve apenas para alimentar seu ardor sexual e não para apagá-lo. É provável que até tivesse imaginado um envolvimento sexual com o namorado. Quando pensamos em fazer algo e damos início a essa atitude em nossa mente, isso facilita o envolvimento do comportamental. Se uma mulher não consegue controlar-se quando está sozinha, que esperança poderá ter quando um homem de fala doce começar a sussurrar coisas em seu ouvido?

O pensamento lascivo também jamais pode ser satisfeito; quando você começa a alimentar monstrinhos, o apetite deles aumenta rapidamente e eles começam a exigir mais! Será muito melhor que você nunca alimente esses monstros. Nas palavras da minha amiga: "Se o pecado não conhece você, ele não chamará o seu nome!" Uma vez que o pecado da masturbação conhecer você pelo nome, ele irá chamar. Chamar... chamar... chamar.

E-mail da Heather:

Quando eu estava na sexta série, uma amiga veio passar a noite comigo e tomamos banho juntas. Ela me mostrou como me masturbar, e tenho feito isto desde então. Sinto que não posso controlar-me e isso traz muito sentimento de culpa. Luto com pensamentos sexuais,

chegando a ficar excitada só com a idéia de masturbar-me. Levei isto ao Senhor muitas vezes. O que posso fazer? Este hábito me faz sentir suja e inferior, mas mesmo esta sensação não é suficiente para me fazer parar.

A única maneira de acabar com um mau hábito é matá-lo de fome! Deixar um vício pode ser penoso, mas não tão penoso quanto permitir que ele a domine. Foi por isso que Pedro advertiu: "Queridos irmãos, vocês são apenas visitantes aqui na terra. Visto que o seu verdadeiro lar está no céu, eu lhes suplico que se afastem dos prazeres malignos deste mundo; eles não são para vocês, pois lutam contra suas próprias almas" (lPe 2:11). Muitas mulheres casadas continuam com o hábito da masturbação mesmo depois de terem liberdade para expressar-se sexualmente com o cônjuge. Elas não conseguem ver o que este hábito faz com seu casamento. Pense sobre isso. Você treina o corpo e a mente a respeito do que considera prazeroso e de como chegar ao orgasmo, mas a masturbação ensina a mulher a 'voar solo'. Isso causará problemas, porque o seu marido pode não saber agradar você do mesmo modo, tornando o sexo conjugal muito frustrante e decepcionante para ambos. A maioria dos maridos encontra prazer e satisfação em levar as esposas ao orgasmo. Se você constantemente sentir alívio sexual na masturbação, pode roubar de seu marido esse prazer ao insistir que a permita "ajudá-lo". Se não conseguir imaginar como seu marido se sente com isso, imagine como se sentiria caso estivessem fazendo amor e após poucos instantes seu marido dissesse: "Obrigado, querida, mas terá de permitir que eu termine sozinho". Sentir-se-ia rejeitada? Ficaria imaginando o que há de errado com você e o que está fazendo de errado? Ele sentirá exatamente o mesmo se você tiver de se masturbar para chegar ao orgasmo.

Mesmo que o toque de seu marido possa levá-la ao orgasmo sem masturbação, se você tiver o hábito de fantasiar sobre alguém ou alguma coisa para "chegar lá" (semelhante ao que é mentalmente requerido quando você se masturba), rouba de si a verdadeira intimidade sexual com seu marido. Quinn admite:

Fiquei desapontada com a nossa vida sexual quando me casei. Esperava que meu marido tivesse o mesmo toque mágico que eu tinha comigo mesma, mas ele é mais bruto e agressivo do que eu esperava. Tentei ensiná-lo a fazer o que eu gostava. Certa noite, porém, ao tentar treiná-lo ele me disse cortesmente: "Por que não faz isso sozinha, se não gosta do meu jeito?" Por um lado fiquei aliviada por poder fazer o que achava que era bom para mim, mas por outro, sei que deve ter sido um golpe para o ego dele saber que eu não fico tão excitada com o seu toque quanto com o meu.

Muitas vezes as mulheres que querem abandonar a masturbação (seja por razões de integridade na condição de solteiras ou de intimidade relacionai no casamento) descobrem que, em vez de controlar os seus desejos são eles que as controlam. Elas acabam masturbando-se compulsivamente, incapazes de parar, embora sabendo que se trata de um hábito prejudicial. Stephen Arterburn explica em seu livro Addicted to Love (Viciado em Amor) como a autosatisfação se torna destrutiva:

As masturbações compulsivas, alicerçadas na fantasia e/ou pornografia, são fugas da intimidade. O masturbador compulsivo não conseguirá experimentar a verdadeira intimidade. O sexo se torna um processo unilateral de auto-satisfação. O viciado prefere masturbar-se a gastar tempo em desenvolver um relacionamento. Ao julgar que o casamento eliminará o

impulso para masturbar-se, o viciado logo descobre que o sexo íntimo dá muito trabalho e volta à compulsão.

Cada indivíduo precisa ser cultivado, sentir-se amado, e sentir amor em relação ao outro. O amor entretanto é arriscado. Ele inclui a possibilidade de rejeição ou desapontamento. O masturbador acha mais fácil voltar à autosatisfação. O que parece para muitos um hábito inocente se transforma em armadilha que afasta as pessoas e força o viciado a sofrer sozinho!'

O argumento mais popular a favor da auto-satisfação é: "A Bíblia não proíbe isso expressamente". Sejamos honestas. Quando as mulheres se masturbam, elas não têm pensamentos puros e a Bíblia é muito clara nesse sentido (v. Fp 4:8). Não entretemos pensamentos puros, elevados ou dignos de louvor quando praticamos a auto-satisfação. As mulheres que se masturbam têm alguma fantasia sobre outra pessoa, alguma cena, algum ritual que praticam mentalmente a fim de chegar ao orgasmo. Esses pensamentos são abomináveis a Deus.

Portanto, fora com as coisas pecaminosas e terrenas; abafem os desejos malignos que estão à espreita dentro de você; não se meta em pecado sexual, impureza, imoralidade e desejos vergonhosos; não adorem as coisas boas desta vida, pois isso é idolatria. A ira terrível de Deus está sobre aqueles que fazem tais coisas.

Colossenses 3:5,6

Porque Deus deseja, que vocês sejam santos e puros, e se conservem afastados de todo pecado sexual, a fim de que cada um de vocês se case em honra e santidade. E não em paixão carnal, como fazem os pagãos, na sua ignorância de Deus...
I Tessalonicenses 4:3-5

As escrituras também afirma que algumas coisas permitidas podem não ser benéficas (ICo 20:23). A masturbação escraviza você. Creio que essa já seja razão suficiente para abandonar completamente a sua prática.

Em última análise, a masturbação é uma reação muito arrogante aos nossos desejos humanos. Tais atos dizem a Deus: "O Senhor não pode me satisfazer, nem o seu Espírito tem poder suficiente para me controlar. Devo cuidar sozinha de meus desejos físicos". Percebe o orgulho nessa atitude? Sente a rejeição à soberania de Deus e sua capacidade para ajudá-la em tempos de crise?

Deus fez cada fibra e cada nervo do nosso corpo e pode também satisfazê-lo. Ele conhece os seus sentimentos e o que precisa, melhor do que você. Sabe o que irá verdadeiramente satisfazê-la, e não é o orgasmo, especialmente aquele alcançado por meio da masturbação e pensamentos impuros. Que pode parecer bom no momento, mas não produz satisfação duradoura. Esta só pode ser encontrada no relacionamento. Deus quer um relacionamento próximo, íntimo, com você. Quando permitir que ele prove isso nessa área, vai compreender que a autosatisfação realmente nunca foi satisfação. O esforço para alcançar a satisfação de Deus em lugar da autosatisfação assegurará que seu corpo, mente, coração e espírito permaneçam puros.

Quem será capaz de subir ao monte do Senhor? Quem será capaz de viver diante do Senhor, no seu santo lugar? Somente quem tem as mãos e o coração limpos de maldade, quem é sempre sincero, verdadeiro e honesto.
Salmos 24:3,4

- ***MITO 6***

Pelo fato de sentir-me tão tentada sexualmente, já devo ser culpada, por que então me preocupar em resistirá.

A estratégia favorita de Satanás para convencer as mulheres a cruzarem a linha entre a tentação e o pecado é a falsa culpa. Se a integridade sexual é uma batalha que você está travando, é provável que alguns destes pensamentos já lhe tenha passado pela mente até que não consiga mais pensar como deve:

- Você não pode negar o que deseja! Então, pode muito bem tomar a iniciativa!
- Você sabe que nunca poderá manter-se fiel a um único homem para sempre!
- Você já chegou a este ponto, o que é um passo a mais?
- Você pensou durante meses sobre este momento! Não recue agora!
- Se quiser segurá-lo, precisa dar-lhe o que ele quer!

Essas mentiras são tentações do inimigo e não evidência de que você já é culpada! Chamo isso de falsa culpa porque a tentação em si não é o pecado. Não há nada para fazê-la sentir-se culpada quando é tentada. Se não acreditar em mim, talvez creia no escritor de Hebreus quando ele afirma:

Este nosso Sumo Sacerdote compreende as nossas fraquezas, visto que ele teve as mesmas tentações que nós temos, ainda que ele nunca cedeu a elas nem pecou. Portanto, vamos ousadamente até o próprio trono de Deus e permaneçamos lá para recebermos a sua misericórdia e acharmos a sua graça para nos ajudar em tempos de necessidade.
Hebreus 4:15,16

Está vendo? O próprio Jesus foi tentado em todas as coisas!
Até mesmo sexualmente?", você pode perguntar. Por que não sexualmente? Ele era um homem em todos os sentidos. Mulheres belas o seguiam e cuidavam de suas necessidades com o próprio dinheiro. Ele evangelizava mulheres que gostariam de cair em seus braços. O escritor não afirmou que "ele foi tentado em todas as coisas, exceto sexualmente". Jesus era humano sob todos os aspectos e experimentou todas as tentações humanas. Ele estabeleceu o exemplo para nós, mostrando que só o fato de sermos tentadas não significa que devemos ceder e tornar-nos escravas de nossas paixões.

As mulheres, infelizmente, cometem o erro de crer que por se sentirem tão atraídas por alguém, irão inevitavelmente envolver-se com essa pessoa, por mais impróprio que esse relacionamento possa ser. Como veremos no capítulo 6, as mulheres podem traçar uma linha entre sentir-se atraída e pôr essa atração em prática. É normal sentir-se atraída por muitas pessoas. Não é normal ligar-se a muitas pessoas. Lembre-se de que o amor não é um sentimento, mas um compromisso. Você não quebra o compromisso com seu marido quando se sentir tentada a buscar satisfação fora do casamento, mas o faz ao permitir que seus

pensamentos se desviem para essa área e permaneçam nela mental, emocional ou fisicamente.

- ***MITO 7***

Não há ninguém que realmente entenda a minha luta.

Creio que este mito existe porque as mulheres não costumam discutir a vida sexual com outras mulheres, talvez por temerem o julgamento delas. Esses temores são, infelizmente, muitas vezes confirmados como legítimos desde a infância, quando você confia a uma colega da escola um segredo e ela inevitavelmente o transmite a duas amigas; ou, pior ainda, conta ao garoto que você gosta tudo sobre a sua confissão. Essas experiências nos ensinaram que devemos esconder nossos segredos mais profundos e sombrios das outras mulheres.

Algumas de nós adotaram garotos como melhores amigos por desconfiar tanto das meninas. Muitas também comprovaram, de maneira difícil, que confiar num jovenzinho podia ser até mais perigoso do que em uma amiga. A menina poderia, no máximo, trair a sua confiança. O rapaz, entretanto, poderia aproveitar-se de sua vulnerabilidade e fazer de você sua próxima vítima, caso suas convicções não fossem firmes.

Outra razão para mulheres não serem tão francas em relação às lutas sexuais é a humilhação resultante ao oferecerem sexo para obterem amor. A maioria delas não se gaba do número de parceiros sexuais que já teve. Isso porque para a mulher o relacionamento é o prêmio, o sexo foi apenas o preço que teve de pagar para receber o prêmio. Se pagou o preço e, mesmo assim, não recebeu o prêmio, é inacreditável o sentimento de humilhação que toma conta dela. Qual a mulher que deseja anunciar ao mundo a sua humilhação?

É provável que se soubéssemos como essas batalhas são comuns entre as mulheres, parte do estigma sobre esses "assuntos" seria removido. De acordo com o doutor Tim Clinton, presidente da Sociedade Americana de Conselheiros Cristãos, 67 por cento das mulheres irão ter pelo menos um ou mais casos pré-matrimoniais ou extraconjugais em sua vida Esse é o numero de mulheres que cedem às tentações desse tipo. Creio que é bem maior a porcentagem (estou pensando num índice de noventa por cento) de mulheres que simplesmente experimentam a tentação de envolverem-se em casos pré- matrimoniais ou extraconjugais.

Paulo nos adverte em ICoríntios 10:13: "... E nenhuma tentação é irresistível. Você pode confiar que Deus impedirá que a tentação se torne tão forte que não a possam enfrentar, visto que ele assim prometeu e cumprirá o que diz. Ele lhes mostrará como fugir do poder da tentação, para que vocês possam agüentá-la com paciência". O apóstolo não disse: "Se você experimenta tentação sexual, deve haver algo errado com você, porque ninguém mais luta tanto com isso". Ele afirmou que todas as tentações são comuns. Pelo fato de Deus ter criado todos os seres humanos (não importa o gênero, a nacionalidade, ou a situação econômica) como seres sexuais, você pode estar certa de que as tentações sexuais e relacionais são decididamente as tentações mais comuns no planeta.

Qual a "defesa" que Deus geralmente oferece para que possamos suportar a tentação? Ele desliga totalmente as nossas emoções? Não. Faz o objeto do nosso desejo desaparecer da face

da terra? Não. Minha experiência mostra que a defesa certamente é provida por uma amizade sincera com outra mulher que pode entender minha fraqueza e encorajar-me a ficar firme na batalha. Quando dou permissão a uma confidente para me fazer perguntas difíceis, pessoais, e falar a verdade em amor (ainda que doa), sou muito mais obrigada a examinar a condição de meu coração e minha mente do que se apenas guardasse essas coisas dentro de mim. Quando deixar de corresponder aos padrões de Deus, uma amiga confiável irá alertar-me, não com juízo severo, mas lembrando de que devo usar meu bom senso. Quando confessei certas tentações às amigas confiáveis e pedi que exigissem que eu prestasse contas, aprendi que não estou absolutamente só em minhas lutas.

Em A batalha de todo homem, Stephen Arterburn e Fred Stoeker descrevem as porcentagens de homens que lutam com questões sexuais usando a analogia da "curva do sino":

Outro jeito de olhar para o escopo do problema é imaginar a curva de um sino. De acordo com as nossas experiências, imaginamos que 10% dos homens não têm problemas de tentação sexual com olhos e mente. No outro lado da curva, imaginamos que há outros 10% de homens que são viciados em sexo e que têm um sério problema com a luxúria. Eles têm sido tão atacados e escoriados por eventos emocionais que não conseguem vencer esse pecado em suas vidas. Eles precisam de mais aconselhamento e de uma purificação transformadora da Palavra. O resto de nós abrange os 80% intermediários, que vivem em várias nuanças de escuridão quando se trata do pecado sexual.

Acredito que a mesma ilustração se aplique às mulheres. Pode haver dez por cento de nós que são do tipo de mulher pura como a neve que jamais sonharia em desejar outro homem além do marido. Há então outros dez por cento que são do tipo coelhinha da Playboy, constantemente se insinuando, atirando olhares sedutores e aproveitando os despojos da guerra. O resto de nós provavelmente se enquadra na faixa dos oitenta por cento que lutam com a integridade sexual e emocional em diversas proporções.

Pensar que você é a única a sentir-se esmagada pelas tentações sexuais irá torná-la mais vulnerável ao fracasso porque se sentirá menos inclinada a pedir ajuda. Se esta for a sua luta, pode beneficiar-se da verdadeira intimidade das amizades femininas. Isto é algo do que passei a depender em meu esforço para manter a integridade sexual. Suas amigas podem oferecerlhe um salva-vidas quando a tentação ficar grande demais para suportá-la sozinha.

VENCENDO A BATALHA COM A VERDADE

No caso de qualquer um desses mitos ter alertado você para o fato de encontrar-se na linha de fogo nesta luta pela integridade sexual, eu a encorajo a afastar esses mitos de sua mente com a verdade da Palavra de Deus:

- MITO 1: Não há nada de errado em comparar-me ou comparar meu marido a outras pessoas.
- VERDADE: "... A dificuldade deles é que só se comparam uns aos outros, medindo-se pelos seus próprios conceitos mesquinhos. Que insensatez!" (2Co 10:12).

- MITO 2: Sou suficientemente amadurecida para assistir a qualquer filme ou programa de TV, ler qualquer tipo de livro, ouvir qualquer música, ou navegar em qualquer site da Web sem ser afetada de maneira negativa.
- VERDADE: "Um homem [uma mulher] bom [bondosa], de seu bom coração produz boas obras. E um homem [uma mulher] mau [má], da sua maldade, produz más obras. O que está no coração aparece quando se fala" (Lc 6:45).

- MITOS 3 E 4: Ninguém se machuca quando eu fantasio sobre alguém que não seja meu marido no momento em que fazemos amor. Pensar em que tipo de homem eu gostaria de ter no caso da morte de meu marido não é errado, desde que eu não esteja planejando isso.

- VERDADE: "Aqueles que se deixam controlar por sua natureza inferior, vivem tão somente para guardar a si próprios; mas aqueles que seguem o Espírito Santo, constatam que fazem As coisas que agradam a Deus. Seguir o Espírito conduz à vida e à paz, mas seguir a velha natureza leva à morte, porque a velha natureza pecaminosa dentro de nós está contra Deus. Ela nunca obedeceu às leis divinas, e nunca o fará. É por essa razão que nunca podem agradar a Deus aqueles que ainda estão sob o controle de sua própria natureza pecaminosa, inclinados a seguir seus antigos desejos malignos. Vocês, porém, não são assim. Vocês são controlados pela nova natureza, se tiverem o Espírito de Deus morando em vocês" (Rm 8:5-9).
- Mito 5: A masturbação não me prejudica nem a meu relacionamento com meu (atual ou futuro) marido ou com Deus.

- VERDADE: "Porque Deus deseja que vocês sejam santos e puros, e se conservem afastados de todo pecado sexual, a fim de que cada um de vocês se case em honra e santidade. E não em paixão carnal, como fazem os pagãos, na sua ignorância de Deus..." (lTs 4:3-5). • MITO 6: Pelo fato de sentir-me tão tentada sexualmente, já devo ser culpada, por que então me preocupar em resistir?

- VERDADE: "Este nosso Sumo Sacerdote compreende as nossas fraquezas, visto que ele teve as mesmas tentações que nós temos, ainda que ele nunca cedeu a elas nem pecou. Portanto, vamos ousadamente até o próprio trono de Deus e permaneçamos lá para recebermos a sua misericórdia e acharmos a sua graça para nos ajudar em tempos de necessidade" (Hb 4:15,16).

- MITO 7: Não há ninguém que realmente entenda a minha luta.

- VERDADE: "... E nenhuma tentação é irresistível. Você pode confiar que Deus impedirá que a tentação se torne tão forte que não a possam enfrentar, visto que ele assim prometeu e cumprirá o que diz. Ele lhes mostrará como fugir do poder da tentação, para que vocês possam agüentá-la com paciência" (I Co 10:13).

E Jesus falou a estes que creram: "Vocês são verdadeiramente meus seguidores
se viverem como eu digo,
e conhecerão a verdade,
e a verdade libertará vocês".
João 8:31,3

4. HORA DE UMA NOVA REVOLUÇÃO

Não imitem a conduta e os costumes deste mundo, mas seja, cada um, uma pessoa nova e diferente, mostrando uma sadia renovação em tudo quanto faz e pensa. E assim vocês aprenderão, de experiência própria, como os caminhos de Deus realmente satisfazem a vocês. Romanos 12:2

Ao recordar meus anos de pré-adolescente, o desejo de atravessar velozmente o período da puberdade se destaca. Cansada de me tratarem como uma menininha, eu queria desesperadamente crescer e tornar-me mulher, e comecei então a desempenhar esse papel. Prestei atenção no modo de vestir das mulheres modernas, o modo de andar, conversar e agir, passando a imitá-las. Durante essa fase, nos anos 70, o comercial do perfume Enjoli aparecia repetidamente em nossa televisão. Uma linda loira usando um vestido vermelho ajustado ao corpo balançava na mão um punhado de notas de um dólar, girava uma frigideira no ar, depois atirava-se no colo de um homem e corria sedutoramente os dedos pelos cabelos dele. As palavras provocantes que sussurrava eram: "Sou uma mulher!".

Enquanto Hollywood retratava a mulher liberal, a maioria de nós tomava notas mentais e se preparava para cair cegamente na armadilha de Satanás. Não me entenda mal; acho ótimo que o movimento de liberação da mulher nos tenha trazido liberdade de voto, direito à educação formal e possibilidade de satisfação profissional. Entretanto, a competição pelo poder, a luta pelo controle e os jogos de manipulação que o acompanharam certamente enterraram as mulheres até o pescoço nas cinzas dos sutiãs queimados.

Desde este movimento liberal, as mulheres têm sido bombardeadas com mensagens de que devemos estar em forma, apaixonadas e no controle, e de que ser sexy é grande prioridade. Nada, senão viver em uma ilha deserta, impedirá que a mente da mulher seja absorvida pelo mundo através da televisão, da música, dos filmes, das revistas, dos romances e da Internet. Quando, entretanto, começou essa revolução sexual, e como conseguimos chegar até aqui?

UMA VIAGEM ATRAVÉS DO TEMPO

Se procurarmos pistas nos livros americanos de história, veremos que no início do século xx surgiam os teatros de variedades com piadas vulgares, imitações cômicas e músicas, danças sugestivas e dançarinas quase nuas. A bem fornida Mae West começou no show business, entretendo as multidões nesses teatros. Na década de 20 o strip-tease se tornara o ato principal na maioria dessas apresentações. De acordo com a New Standard Encyclopedia, "O teatro de variedades desaparecera completamente nos anos 60. Ele parecia obsoleto e bem-comportado se comparado ao sexo explícito e o humor lascivo que penetrara nas boates e nos filmes".

Com o término da Segunda Guerra Mundial, as mulheres estavam ansiosas por diversões leves, e fãs das estrelas tentavam abraçar (literalmente) celebridades atraentes como Frank Sinatra, Bing Crosby e Rock Hudson com despreocupado abandono. Os símbolos sexuais dessa época

eram mulheres voluptuosas como Jane Russell, Jayne Mansfield e Betty Grable. E quem pode esquecer-se de Marilyn Monroe, cuja vida pessoal produziu três casamentos fracassados, múltiplos envolvimentos e várias tentativas de suicídio, a última das quais tiraria a sua vida, mas não seu legado de brinquedinho sexual.

Nos anos 60, a invasão dos Beatles cantando Revolution [Revolução] deu origem a uma percepção maior da mudança cultural em nosso país. Usando os "Blue Suede Shoes" [Sapatos de camurça azuis] de Elvis, girávamos a todo vapor em direção à liberdade sexual e à rebelião contra a autoridade. Nos anos 70, os hippies começaram a gritar, "Façam amor. Não façam guerra!", e "Se tiver vontade, faça!" tornou-se o padrão que governava a conduta sexual. Com o aparecimento das Charlie's Angel e 10, os salões de beleza e as academias fizeram fortuna com o número de Farrah Fawcetts e Bo Dereks em potencial. Robert Palmer resumiu a epidemia dos anos 80 com sua música Adicted love | Viciado em amor\ e embora Madonna estivesse cantando "Like a virgin" |Como uma virgem], ela não estava ensinando as mulheres a se vestirem e agirem como uma. Os anos 90 entrarão na história como o tempo em que Britney Spears deixou de usar seu chapéu de orelhas do Mickey para usar corpetes de couro e jeans apertados. Agora, no século XXI, as mensagens sexuais são tão numerosas que a espiral descendente parece ser um grande borrão.

Que tipo de coisas estão sendo transmitidas para nós hoje pela sociedade? Ando pelo shopping e espero que minha filha não seja influenciada pelo grande cartaz na vitrine de uma das lojas, mostrando duas garotas e um rapaz na cama e outras exibições públicas de situações eróticas. Dirijo pelo centro da cidade de Dallas e não consigo deixar de ver a freqüente exposição de mulheres seminuas nos anúncios, geralmente de bebidas ou "clubes de cavalheiros" (embora você nunca encontraria um cavalheiro neles). Entro numa livraria e uma capa de livro que alardeia The joy of gay sex [A alegria do sexo gay] me chama atenção. Não é de admirar que homens e mulheres estejam se voltando para o sexo fora do casamento (com membros do sexo oposto e do mesmo sexo). E isso que a sociedade tenta nos convencer de que é desejável e aceitável. É raro ver uma propaganda mostrando a prática do sexo bom, limpo, saudável e divertido num casamento monogâmico.

As coisas certamente mudaram. Há cem anos, os cristãos se preocupavam com os shows dos espetáculos de variedades que iam de cidade em cidade. Hoje, jovenzinhas cristãs passeiam pelas ruas com piercings na barriga, brilhando logo abaixo de tops justinhos, completamente alheias aos efeitos que estão causando nos homens (ou talvez até percebam). Em 1939, O vento levou fez as pessoas corarem quando a exclamação famosa e chocante de Clark Gable, "Que se_____!", chegou às manchetes. Hoje, os produtores de cinema acrescentam deliberada-mente palavrões e cenas sexuais aos filmes só para atrair mais espectadores. As revistas pornográficas tinham antes de ser procuradas e só eram encontradas nas estantes mais altas, envoltas em papel escuro e vendidas apenas para clientes mais velhos. Hoje, se você tiver idade bastante para saber navegar pela Internet, pode introduzir material pornográfico ilimitado em seu lar com apenas um clique do mouse.

A epidemia de imoralidade sexual, porém, começou muito antes da pornografia ou dos shows de variedades no início do século xx. Desde o princípio dos tempos, Satanás usou o sexo para criar um clima cultural que nos afasta da santidade para a qual Deus nos chama. O livro de Gênesis registra a distorção da sexualidade de sete maneiras diferentes: poligamia (4:19), homossexualidade (19:5); fornicação e estupro (34:2), prostituição (38:15), incesto (38:16-18) e sedução maligna (39:7). Desde então, a sexualidade tem sido uma das armas favoritas de Satanás para causar confusão e fracasso moral dos filhos de Deus. Um retorno ao jardim do Éden nos ajudará a compreender como demos liberdade a Satanás para reinar neste mundo com a finalidade de criar esse clima cultural.

A DÁDIVA QUE EVA CEDEU

No primeiro capítulo de Gênesis vemos que Deus criou o homem e a mulher à sua imagem e os colocou no jardim do Éden com a intenção de darlhes domínio sobre tudo. Para que você visualize este quadro, imagine Deus dando a Adão e Eva uma caixa caprichosamente embrulhada. Dentro dela há um presente chamado autoridade. Deus deu esta dádiva da autoridade a eles, pretendendo que, como administradores de toda a criação, a usassem com bom senso.

A astuciosa serpente, no entanto, talvez sabendo que a mulher fica seduzida pelo que ouve, sussurrou no ouvido de Eva algo sobre como ela poderia ter o poder da sabedoria de Deus se desse uma mordida no fruto proibido. Em vista de Eva ter recebido autoridade para mandar nesta criatura, e não o contrário, sua resposta deveria ter sido ordenar que se calasse e se retirasse no momento em que procurou tentá-la a desobedecer a Deus. Entretanto, fascinada pela atração do poder, Eva cravou os dentes no fruto proibido, cometendo o mais amargo erro de sua vida; erro cujo resultado foi seu obrigatório afastamento do paraíso para sempre. Seu pecado foi a rebelião contra o seu Criador, mas a tragédia subjacente consistiu em ter cedido sua dádiva da autoridade à esperta serpente.

Uma vez que o pecado entrou no coração dos seres humanos, eles perderam a autoridade para dominar o mundo. Deram essa dádiva a Satanás quando se rebelaram contra Deus. Satanás passou então a governar o mundo, simplesmente porque os seres humanos entregaram a ele sua autoridade.
No início, Adão e Eva estavam em perfeita paz no relacionamento com Deus e um com o outro, mas a transferência dessa dádiva de suas mãos para as de Satanás acabou com tudo isso. Antes sentiam aceitação, agora, rejeição. Sua sensação de pertencimento transformou-se em isolamento, e seus sentimentos de competência passaram a ser sentimentos de insuficiência. O sentido de identidade transformou-se em perplexidade, e o de segurança, em aflição. Antes sentiam ter significado, agora se sentem insignificantes. Sua relação perfeita com Deus foi atenuada até tornar-se um vácuo espiritual.

O Diabo agora sabia que possuía essa dádiva. Deus também tinha conhecimento disso. Satanás na verdade alardeou sua autoridade diante de Jesus, desafiando-o a tentar recuperá-la aceitando o seu jogo tortuoso, em lugar de submeter-se ao plano de Deus de restaurar a dádiva da autoridade aos homens. Um plano que exigiria o derramamento do seu sangue até a morte:

Então Satanás o [Jesus] levou para o alto e mostrou-lhe num momento todos os reinos do mundo. Depois disse-lhe: "Eu darei a você todos estes magníficos reinos e sua glória — porque eles são meus para dá-los a quem eu quiser — se tão-somente, você cair de joelhos e me adorar".
Lucas 4:5-7

Jesus respondeu a Satanás: "Devemos adorar a Deus, e somente a ele. Assim está escrito nas Escrituras" (Lc 4:8). Note que Jesus não negou a autoridade transitória de Satanás sobre os reinos da terra. Ele sabia o que o futuro reservava, que era só uma questão de tempo até que essa autoridade mudasse de mãos e ele voltasse a ser o seu proprietário de direito. Ele sabia que jamais poderia pecar e obter de volta essa autoridade, portanto, escolheu o plano de Deus para restaurar e confiar novamente a mesma autoridade aos homens por meio de sua morte e ressurreição, e da vinda do Espírito Santo.

Voltemos à cena do jardim (Gn 3) para ver o desenrolar da história. A justiça soberana de Deus exigia conseqüências para a desobediência deliberada da humanidade. Em primeiro lugar, Deus amaldiçoou a serpente e prometeu que o descendente da mulher esmagaria sua cabeça (uma promessa cumprida com a vitória de Cristo sobre Satanás). Em seguida, Deus prometeu aumentar as dores de parto de Eva, e disse: "... Todavia, apesar disso, você receberá bem o seu marido, e ele terá domínio sobre você" (v. 16). Depois disso castigou Adão, amaldiçoando a terra e exigindo que o homem trabalhasse diligentemente para que ela produzisse seu sustento (v. 17-19).

ADÃO E EVA CRIADOS	ADÃO E EVA ESCOLHERAM	ESSA REBELIÃO
À SUA IMAGEM	TENTAR SER COMO DEUS	RESULTOU EM SOFRIMENTO
Gn 1,2	(Gn3)	Gn 3,4
• Aceitação • Senso de Pertencer • Competência •Justiça • Identidade • Segurança • Significado • Transcendência	• Pecado	• Rejeição • Solidão • Insuficiência • Exploração • Perplexidade • Aflição • Insignificância • Vácuo espiritual

Figura 4.1: Expulsos do Éden

Voltemos ao versículo 16. Quando Deus declarou a Eva: "... Todavia, apesar disso, você receberá bem o seu marido, e ele terá domínio sobre você", estaria ele dizendo que as mulheres teriam desejo sexual pelos maridos? Embora a maioria dos eruditos leia a primeira frase desta sentença q faça tal suposição, quero desafiar você a ler a sentença inteira antes de tirar uma conclusão, ela diz: "..Todavia, apesar disso, você receberá bem o seu marido, e ele terá domínio sobre você."

Por que a Escritura usaria essas duas frases na mesma sentença? Estariam ligadas? Penso que sim. Creio que o desejo da mulher e a questão de governo ou poder estão relacionados de modo a revelar parte do mistério por trás da conduta sexual da mulher (ou conduta imprópria, na verdade). Creio que o desejo de poder (e a crença de que os homens possuem o poder que elas almejam) é o fator que leva muitas mulheres a seduzirem os homens, assim como induz algumas delas a usarem o sexo como um instrumento de barganha no casamento. Não é tanto sexo ou amor que essas mulheres buscam, mas o poder que obtêm ao fazerem um homem ajoelhar-se diante de seus encantos.

Ao descobrirmos, quando jovens, que nosso corpo curvilíneo ou rosto bonito faz a cabeça virar, isso desperta em nós uma forma de poder que talvez não conhecêssemos quando pré-adolescentes. Para algumas, esse poder intoxica... Talvez até a ponto de tornar-se um vício. Virar a cabeça de um garoto da mesma idade torna-se uma pequena emoção, enquanto levar um homem mais velho e mais importante a virar a cabeça infla em maior grau os nossos egos. Quer seja o capitão do time de futebol, o professor da faculdade ou o chefe de um

departamento no emprego, compartilhar do poder de pessoas importantes ao nos alinharmos com elas mediante um relacionamento nos confere um senso distorcido de significado.

Quando os homens não permitem que a mulher compartilhe do seu poder ou os roube da sua determinação pessoal, sabe-se que algumas mulheres se tornam excessivamente manipuladoras, usando proezas sexuais ou envolvimentos emocionais para estabelecer ou firmar sua sensação de poder. É lamentável que até mesmo a vitória nesses jogos manipulativos nos deixem famintas de poder e impotentes em relação aos nossos desejos carnais.

Se quiser saber como suavizar sua fome de poder (que é uma parte normal da condição humana, mas certamente pode impelir você a envolver-se muito mais nesta batalha do que gostaria), vou contar-lhe um segredo: a sensação de poder que lhe irá satisfazer a alma não está nos homens. Ela só é encontrada em Deus. Ele dá o seu poder aos homens? Sim, mas você precisa da mediação de um homem para receber poder de Deus? Não. O único intermediário que você necessita para receber o poder de Deus é o Espírito Santo. Quando descobrir o poder do Espírito Santo para ajudá-la a alcançar uma vida abundante e completa, saberá que o poder da sedução empalidece quando comparado ao dele.

A BUSCA DE PODER E A ÂNSIA POR AMOR

A maior parte dos meus dias de solteira foi um testemunho trágico de uma jovem lutando para obter algum senso de poder mediante relacionamentos inadequados com os homens. Em vez de usar a beleza que Deus me dera para glorificá-lo, fiz uso dela como isca para atrair homens e assim alimentar o meu ego. Em lugar de inspirar os homens a adorarem a Deus, eu queria, subconscientemente, que eles me adorassem, e quando conseguia fisgar um homem com o meu charme, sentia-me secretamente poderosa.

Não percebi essas verdades trágicas até que me submeti a um aconselhamento depois de casada. Queria entender a razão de ainda me sentir tentada fora do casamento e minha terapeuta pediu que eu passasse uma semana fazendo uma lista de todos os homens com os quais eu estivera sexualmente ou havia procurado emocionalmente. Fiquei chocada e entristecida ao ver como minha lista se tornara longa no correr dos anos.

Na visita seguinte, ela pediu-me para passar uma semana orando e me perguntando: "O que esses homens têm em comum?". Deus mostrou-me que todos os relacionamentos tinham sido com homens mais velhos do que eu e que de alguma forma eram autoridades sobre mim — meu professor, meu chefe, meu advogado.

Enquanto sondava minha alma para discernir porque existia esse elo em minhas buscas relacionais, a raiz do problema tornou-se evidente: minha sede de poder sobre um homem. Eu havia subconscientemente recriado relacionamentos autoritários a fim de "vencer a parada". Cada vez que me sentia superior num relacionamento, seduzindo no subconsciente minha presa para prover minhas necessidades e satisfazer meus desejos, era como se estivesse dizendo: "Está vendo pai? Alguém me ama. Sou digna de atenção e afeto."

Em minha tentativa de preencher o vazio do meu coração em forma de pai e estabelecer alguma imagem de valor pessoal meu mediante aqueles relacionamentos disfuncionais, eu

estava criando uma longa lista de ligações vergonhosas e um caminhão de bagagem emocional. Estava esquecendo a única e verdadeira fonte de salvação e valorização pessoal: um relacionamento íntimo com meu Pai celeste. Ao buscar primeiro e principalmente este relacionamento, não só Jesus se tornou meu primeiro amor e me deu um senso de valor muito acima daquele que qualquer homem poderia dar, como restaurou também meu relacionamento com meu pai terreno e ajudou a manter-me fiel a meu marido (Vamos falar mais deste relacionamento íntimo com o Pai celestial no Cap. 11).

Creio que muitas mulheres que lutam com a integridade sexual e/ou emocional continuam menininhas presas num corpo de mulher, buscando desesperadamente uma figura paterna para dar-lhes o amor pelo qual ansiavam quando crianças. Essa busca de "amor" toma a forma de busca pela intimidade e proximidade. Infelizmente, o mundo em que vivemos ensina que esta intimidade e proximidade só podem ser encontradas por meio das relações sexuais. Todavia, muitas outras mulheres têm descoberto pelo sofrimento que os relacionamentos podem ser construídos com base apenas no sexo e, mesmo assim, continuarem despidos de qualquer intimidade ou proximidade, fazendo com que nos sintamos ainda mais impotentes para satisfazer as nossas necessidades.

As mulheres têm, infelizmente, usado o sexo para satisfazer suas carências. Isso vem acontecendo, de fato, desde os tempos bíblicos. Paulo pregou contra isso em sua carta a Timóteo quando escreveu: "E não permito que a mulher ensine, nem exerça autoridade de homem; esteja, porém, em silêncio" (lTm 2:12). Alguns interpretaram este versículo como uma ordem para impedir qualquer forma de liderança às mulheres na igreja. Creio, entretanto, que a passagem não tem nada a ver com ensinar o evangelho ou exercer sua autoridade para levar outros a Cristo. Ao examinar o termo grego que Paulo usou para "autoridade", cheguei à conclusão de que ele estava tratando exatamente da questão mencionada neste capítulo: mulheres usando o sexo para exercer poder sobre o homem.

A palavra empregada por Paulo para "autoridade" é o termo grego authentein, e nem todos os eruditos concordam quanto ao seu significado. Alguns traduziram como "usurpar autoridade, dominar, ou exercer autoridade sobre", mas outros traduzem como "envolver alguém em relações sexuais ilícitas". Em outras palavras, a leitura do versículo poderia ser: "Não permito que a mulher ensine a imoralidade sexual ou envolva o homem em pecado sexual"

Estes são mais alguns exemplos de mulheres culpadas de jogos de manipulação em sua busca de poder sobre os homens:

- Corin confessa que quando se veste pela manhã, pensa nos homens que encontrará naquele dia e escolhe o traje de acordo com a possibilidade de poder influenciar a decisão de um deles numa questão de negócios. (Corin está usando sua atração sexual com o propósito de manipular os homens a fim de conseguir deles o que deseja.)
- Trina não se interessa muito por Kurt, um colega de trabalho que evidentemente tem muito carinho por ela pela maneira como a enche de elogios. Todavia, quando ele se oferece para pagar o almoço ou quando precisa alimentar seu ego, ela aceita seus Convites (Trina está se aproveitando do afeto de Kurt e da carteira dele sem qualquer intenção de retribuir os seus sentimentos).

- Vicki admite que quando estoura o orçamento, ela quase sempre faz sexo com o marido antes de dar a notícia (Vicki usa o sexo para reduzir o impacto da má administração do dinheiro).
- Divorciada há pouco, Deborah voltou a namorar. Descobriu, nu entanto, que quando um homem corresponde às suas investidas emocionais, ela acaba perdendo o interesse. Porém, se ele se faz de difícil, não consegue tirá-lo da mente. Ela gosta do desafio de vencer a determinação de um homem (Deborah não está tão interessada num relacionamento genuíno, íntimo, quanto em alimentar seu ego ao virar a cabeça de um homem e atraí-lo com seu poder de sedução).

Todas as manhãs de domingo, Jennifer põe suas melhores roupas e examina as pessoas no serviço da igreja para ver quem está olhando para ela (no coração de Jennifer, ir ao culto significa receber a adoração que almeja, e não oferecer adoração a Deus).

UM MOVIMENTO QUE FOI LONGE DE MAIS

"Os dez principais desejos sexuais dos homens".

"Movimento secreto do sexo, ele precisa sentir para crer".

"O que ele mais deseja na cama".

Estes são apenas três dentre muitos títulos similares de revistas na banca de jornal do supermercado. Os vários artigos sobre temas como esses indicam que hoje muitas mulheres desejam proezas sexuais, poder e maneiras criativas de manipular os homens para fazer o que elas querem. Os títulos dos jornais locais mostram uma cultura saturada de sexo, como os programas de sexo seguro nas escolas públicas, campanhas pró-escolha pessoal promovendo o aborto legalizado e ativistas favoráveis aos direitos dos gays e lésbicas, marchando pela sua causa.

O que surgiu há cem anos como movimento feminino por direitos, salários e oportunidades iguais, evoluiu até tornar-se algo que absolutamente não estava nos planos. Estamos vivendo numa era em que na verdade muitas mulheres são mais promíscuas do que os homens. As mulheres agora estão querendo exercer poder umas sobre as outras, insistindo seus direitos de fazer "escolhas" enquanto desconsideram: 1) os direitos masculinos de evitar as tentações sexuais e 2) o propósito de Deus para o sexo que é o de conceber a vida e promover intimidade entre marido e esposa.

Diane Passno explica em seu livro, Feminism: mystique or mistake? [Feminismo: mística ou erro?], que aquilo que havia começado como um esforço cristão para livrar a sociedade dos efeitos negativos do alcoolismo (movimento de temperança) e obter direitos iguais para as mulheres, evoluiu até tornar-se um movimento que se afastou completamente de suas raízes.

Senti grande desapontamento com as feministas de minha geração, cuja principal mensagem foi a de adotar a liberdade de reprodução (aborto), o estilo de vida lésbico e uma filosofia egoísta de 'vítima' que não é só cansativa como derrotista.

A Organização Nacional das Mulheres declara uma membresia de meio milhão, representando menos da metade de um por cento do número de mulheres nos Estados Unidos... A maioria das mulheres neste país não concorda com a mensagem nem com as figuras iradas, de olhar severo, ousadas, que a transmitem. As feministas da primeira metade do século passado que lutaram pelos direitos das mulheres votarem e ocuparem cargos equivalentes aos dos homens, ganharam batalhas que precisavam ser travadas... batalhas com as quais todas as mulheres podiam concordar e participar delas como combatentes. Todavia, as feministas da nova geração têm um alvo de natureza muito diversa e a maioria das mulheres simplesmente não está decidida a imitá-las ou defendê-las...

Como um movimento social que começou sob o rótulo de Women's Christian Temperance Union [União de mulheres cristãs para a temperança], fundado por mulheres cristãs firmes nas Escrituras, pôde tornar-se tão corrompido cem anos depois? Como um movimento feminino que pregava a justiça social, estabelecido sobre princípios cristãos, passou a ser um movimento que escarnece esses mesmos princípios hoje? Como um movimento que enfatizava a pureza moral para ambos os sexos se transformou em um movimento que prega a liberdade sexual sem restrições, os direitos das lésbicas e o ódio pelo gênero masculino?

Em conseqüência do desvio desse movimento, muitas mulheres não são mais governadas pelo que é absolutamente verdadeiro (segundo as Escrituras). Em lugar disso, seguem o que é absolutamente popular, o que chamo de Moralidade Popular, que diz: "Se todos estão fazendo isso, eu também posso!" Lembre-se, porém, do que nossas mães costumavam ensinar: "Se todos os outros pulassem do alto de um prédio, você também pularia?" Elas tinham razão. Nem todos estão fazendo isso (esse isso pode ser qualquer coisa: sexo fora do casamento, aborto, lesbianismo, fantasia, masturbação, e assim por diante); e mesmo que estejam, isso não torna a coisa mais certa ou inteligente a ser feita.

HORA DE UMA NOVA REVOLUÇÃO

O sociólogo e historiador Carie Zimmerman escreveu um livro intitulado Family and civilization {Família e civilização], com base em suas observações de que a desintegração das várias culturas correspondia diretamente ao declínio da vida familiar. Os oito elos comuns identificados por Zimmerman a cada civilização documentada que vem sendo destruída, incluem:

1. O casamento perde sua qualidade de sacramento e o divórcio se torna comum.
2. O significado tradicional da cerimônia do casamento desaparece.
3. Os movimentos feministas aumentam.
4. O aumento do desrespeito público pelos pais e pela autoridade.
5. A delinqüência juvenil, promiscuidade e rebelião aumentam.
6. Pessoas tradicionalmente casadas se recusam a aceitar responsabilidades familiares.
7. A inclinação para o adultério se intensifica, assim como a sua aceitação. 8. Aumenta o interesse pelas perversões sexuais e crimes relacionados ao sexo.

Embora possamos pensar que Zimmerman escreveu este livro há pouco tempo, baseado nos males correntes da nossa sociedade, na verdade ele publicou seu trabalho em 1947. Esses elos comuns também se encontram hoje em nossa sociedade? Seja você o juiz:

- Aproximadamente cinqüenta por cento dos casamentos acabam em divórcio.
- Sessenta e cinco por cento das crianças crescem sem a presença do pai durante algum período na vida.
- Quase cinqüenta por cento das mulheres são estupradas antes dos dezoito anos por alguém que conhecem.
- Morar junto está em alta, e noventa e cinco por cento dos casais afirmam não querer um casamento como o dos pais.

Essas estatísticas me fazem pensar em quanto tempo mais será necessário para que a nossa civilização também seja destruída. Creio que está na hora de uma nova revolução cultural, na qual reivindiquemos e exerçamos nossa autoridade sobre toda a criação (inclusive Satanás). Uma vez que reclamemos esta autoridade e deixemos de nos submeter a uma cultura que está nos desviando, poderemos descobrir novos níveis de integridade sexual, desfrutar de verdadeira intimidade no casamento e experimentar a satisfação de nossos mais profundos desejos mediante relacionamentos corretos.

REIVINDICANDO A DÁDIVA DA AUTORIDADE

Mudar a maré em nossa cultura pode parecer uma tarefa impossível, mas não estamos sozinhas neste desafio, Deus irá mudar a maré através de nós. Ele simplesmente nos pede para submetermos nossa vida a ele e sermos testemunhas do que seu poder e amor podem fazer. A medida que mais e mais mulheres receberem esta revelação e compartilharem esta sabedoria com outros, a maré irá eventualmente mudar.

Precisamos começar a nos concentrar em nosso próprio comportamento, para não permitirmos que o mundo continue a nos influenciar. Isto só pode ser feito reivindicando pessoalmente a dádiva da autoridade que Eva inicialmente cedeu.

SOU ACEITA EM CISTO
• Sou filha de Deus (Jo 1:12).
• Sou amiga de Cristo (Jo 15:15).
• Fui justificada (Rm 5:1).
• Estou unida com o Senhor e sou uma com Ele em espírito (1 Co 6:17).• Foi pago o preço por mim; pertenço a Deus (1Co 6:20).
• Sou membro do corpo de Cristo (1Co 12:27).
• Sou santa (Ef 1:1).
• Fui adotada como filha de Deus (Ef 1:5).
• Tenho acesso direto a Deus por meio do Espírito Santo (Ef 2:18).
• Fui remida e perdoada de todos os meus pecados (Cl 1:14). • Sou completa em Cristo (Cl 2:10).

Figura 4.2: Quem eu sou em Cristo

A fim de reclamar essa dádiva, devemos compreender que Deus é a fonte primária e verdadeira de poder. A única maneira de experimentarmos o poder que almejamos é ligando-nos intimamente a ele. Quando agimos assim, ele satisfaz nossas mais profundas necessidades de amor, aceitação e significado. Isto resulta no poder para exercer domínio próprio. Deus promete nos dar autocontrole, junto a muitos outros atributos, quando permitirmos que o Espírito Santo nos guie. E "quando o Espírito Santo controlar a nossa vida, ele produzirá em

nós esta espécie de fruto: amor, alegria, paz, paciência, bondade, retidão, fidelidade, mansidão e domínio próprio" (Gl 5:22,23).

Uma vez que nos ligamos à fonte suprema de poder e descobrimos o verdadeiro poder do autocontrole, podemos receber de volta a autoridade que Eva um dia cedeu a Satanás. A passagem em l João 4:4 nos lembra que maior é aquele que está em você (o Espírito Santo) do que aquele que está no mundo (Satanás).

Como exatamente recebemos de volta essa autoridade? Compreendendo quem realmente somos como conseqüência da morte de Cristo para nos libertar das leis do pecado e da morte. A forma como nos vemos afeta nossa vida e as decisões que tomamos. Se nos virmos como fracas, tentadas acima das nossas forças ou necessitadas, é assim que iremos nos comportar. Contudo, se acreditamos nisso e nos comportamos dessa forma, então a morte de Cristo na cruz foi em vão. Ele morreu para que o Espírito Santo pudesse preencher o nosso vazio, curar nosso coração e satisfazer cada uma das nossas necessidades.

É lamentável que a maioria dos crentes não compreenda quem realmente são, quem Deus deseja que sejam, a autoridade que ele pretendia que possuíssem, ou como Cristo pode satisfazer seus mais profundos desejos de aceitação, segurança e significado. Em seu livro, Living free in Christ [Vivendo livre em Cristo], Neil T. Anderson resume quem somos como resultado de nosso relacionamento com Deus (v. fig. 4.2).

ESTOU SEGURA EM CRISTO
• Estou livre para sempre da condenação (Rm 8:1,2). • Estou segura de que todas as coisas concorrem para o bem (Rm 8:28). • Estou livre de quaisquer acusações que me condenem (Rm 8:33,34). • Não posso ser separada do amor de Deus (Rm 8:35,38,39). • Fui firmada, ungida e selada por Deus (2Co 1:21,22). • Confio que a boa obra iniciada por Deus será aperfeiçoada em mim (Fp 1:6). • Sou uma cidadã dos céus (Fp 3:20). • Estou guardada com Cristo em Deus (Cl 3:3). • Não tenho espírito de medo, mas de poder, amor e autodisciplina (2Tm 1:7). • Posso encontrar graça e misericórdia para me ajudarem em tempos de necessidade (Hb 4:16). • Sou nascida de Deus e o maligno não pode me tocar (1 Jo 5:18).

Figura 4.2: "Quem sou em Cristo.

DESAFIO DOS TRINTA DIAS

Freqüentemente desafio as mulheres a evitarem durante trinta dias televisão, filmes, livros, revistas ou músicas que possam influenciar de maneira negativa seus pensamentos a respeito de si ou dos homens. Peço que copiem as Escrituras da Figura 4.2, coloquem-nas no espelho do banheiro e repitam essas passagens para si todos os dias durante todo o período. O exercício pode ser repetido sempre que começarem a sentirem-se inseguras, solitárias ou tentadas a manipular alguém a satisfazer suas necessidades.

Conhecer a Deus mais intimamente significa, em parte, aprender como ele se sente a seu respeito e compreender as provisões que ele tem para satisfazer seus mais íntimos desejos de sentir-se amada, necessária, e poderosa (uma forma correta e não-manipuladora de poder). Esse é um grande meio para descobrir quem você realmente é — não como o mundo tenta programar você para ser, mas como o seu Criador destinou-a para ser. Uma vez que permita a

Deus corrigir-lhe as idéias a respeito de si, essas crenças começarão a dirigir suas decisões, seus comportamentos também serão orientados por elas e você ganhará essa batalha contra o comprometimento sexual.

SOU IMPORTANTE EM CRISTO
• Sou o sal e a luz da terra (Mt 5:13-14).
• Sou um ramo da videira verdadeira, um canal da sua vida (Jo 15:1,5).
• Fui escolhida e indicada para produzir fruto (Jo 15:16)
• Sou uma testemunha pessoal de Cristo (At 1:8).
• Sou o templo de Deus (1Co 3:16).
• Sou uma ministra da reconciliação (2Co 5:17-20).
• Sou colaboradora de Deus (2Co6:1).
• Estou assentada com Cristo nos lugares celestiais (Ef 2:6).
• Sou feitura de Deus (Ef 2:10).
• Posso aproximar-me de Deus com liberdade e confiança (Ef 3:12).
• Tudo posso por meio de Cristo que me fortalece (Fp4:13).

Figura 4.2: Quem sou em Cristo

O mundo não luta com imparcialidade. Nós, porém, não vivemos ou travamos nossas batalhas desse modo... As ferramentas de nosso negócio não são do mundo ou para manipulação, mas seu objetivo é demolir essa cultura inteiramente corrupta. Usamos nossas poderosas armas de Deus para esmagar as filosofias deformadas, derrubar as barreiras erguidas contra a verdade de Deus, adequar cada pensamento, emoção e impulso à estrutura da vida moldada por Cristo. Nossas armas estão prontas para livrar a terra de qualquer obstrução e construir vidas de obediência em direção à maturidade. 2Coríntios 10:3-5 (MSG Tradução livre)

PARTE II – ESBOÇANDO UMA NOVA DEFESA

5. DOMINANDO OS PENSAMENTOS

É verdade que eu sou um ser humano comum e fraco, porém não emprego planos e métodos humanos para ganhar minhas batalhas. Uso as poderosas armas de Deus [...j com estas armas posso capturar rebeldes e levá-los de volta a Deus, e transformá-los em homens [mulheres] cujo desejo do coração seja a obediência a Cristo. 2Coríntios 10:3-5

Você está entrando sozinha num carro com quatro portas. E tarde da noite e se encontra numa vizinhança suspeita. A fim de sentir-se segura, qual a primeira coisa que vai fazer ao entrar no carro? Certo. Fechar as portas.

Quantas portas você fecha? Você talvez ache essa pergunta tola, mas pense sobre ela. Se apenas fechasse uma ou duas, ou até três portas, estaria segura? Claro que não. As quatro portas devem estar fechadas para impedir a entrada de um intruso indesejável.

O mesmo se aplica à idéia de manter do lado de fora as tentações sexuais indesejáveis. Essas tentações podem invadir nossa vida e eventualmente dar à luz o pecado de quatro maneiras. Os pensamentos que entretemos em nossa mente podem nos influenciar. As palavras que pronunciamos em nossas conversas podem nos atrair para caminhos pecaminosos e perigosos. A falha em impedir que nosso coração se envolva em relacionamentos prejudiciais é um outro fator. Ao permitimos que nosso corpo esteja no lugar errado, na hora errada e com a pessoa errada, podemos ser induzidas ao comprometimento sexual.

Mesmo que deixemos aberta apenas uma dessas portas, estaremos vulneráveis. E preciso guardar nossas quatro áreas (mente, coração, boca e corpo) para termos alguma esperança de permanecermos seguras e mantermos a integridade sexual. Vamos discutir a primeira dessas áreas neste capítulo e as outras em cada um dos três capítulos seguintes.

O QUE VOCÊ ESTÁ PENSANDO ?

No filme Do que as mulheres gostam, Nick Marshall (Mel Gibson) desenvolve uma habilidade telepática de ouvir cada pensamento, opinião e desejo que passe pela cabeça de uma mulher.

Imagine isto: você acorda pela amanhã e todos os homens do planeta desenvolveram a capacidade de ler sua mente só de chegar perto de você. A idéia a deixa nervosa? Claro que sim! Especialmente quando consideramos o que regularmente passa pela nossa mente e que jamais expressaríamos a alguém! Pensamentos como:

• Será que ele me acha atraente?

- Será que ele sabe que o considero atraente?
- Como seria beijá-lo?
- Será que ele é minha alma gêmea?
- E se todas as mulheres também desenvolvessem essa habilidade? Elas poderiam ouvir comentários como:
- Ela realmente pensa que é alguma coisa, não é?
- Como ela conseguiu um homem bonitão como ele?
- Será que o marido dela se interessaria por mim caso acontecesse alguma coisa com ela?
- Pelo menos não sou gorda desse jeito!

'' Embora possamos estar seguras de que não há possibilidade de os homens e as mulheres adquirir esta habilidade, temos uma preocupação ainda maior: Deus sempre possui esta capacidade. Você poderia ser tão corajosa quanto Davi a ponto de fazer uma oração como esta: "Examina-me, SENHOR, e prova-me; sonda-me o coração e os pensamentos" (SI 26:2)?

Note que Davi não disse: "Examine meus atos". O que se passa dentro do seu coração e sua mente? Até as mulheres que nunca tiveram um relacionamento sério nem se envolveram em atividade sexual ilícita, freqüentemente têm pensamentos e anseios impuros. Sem levar em conta o nosso passado, todas compartilhamos desta luta.

O fato de todas as mulheres terem pensamentos tentadores não significa que é prudente tolerá-los ou entretê-los. Uma coisa é ter pensamentos sexuais ao acaso ou anseios emocionais inadequados. Somos apenas humanas. Deus não nos cobra essas coisas. Outro aspecto mais perigoso, é entreter repetidas vezes esses pensamento na mente ou envolver-se em fantasias freqüentes sem se preocupar com a natureza do que está se passando em sua cabeça. Como diz a famosa citação:

Plante um pensamento, colha um ato; Plante um ato, colha um hábito; Plante um hábito, colha um caráter; Plante um caráter, colha um destino. Samuel Smiles

Quero que os pensamentos por mim plantados colham atos e hábitos positivos para que eu possa ter um caráter cristão e cumprir o destino que Deus me reservou. Estou certa de que você quer o mesmo, então vamos examinar três perguntas sobre a nossa vida intelectual:

• Quais os pensamentos que Deus diz que são apropriados ou impróprios?

• Qual o efeito dos nossos pensamentos sobre esta batalha por integridade sexual e emocional?

• Como podemos preservar nossa mente contra as influências que nos fazem pecar?

MANTENDO COMO PRINCIPAL O PRINCIPAL

Você se lembra do que Jesus disse ser a coisa mais importante da vida? "Ame ao Senhor seu Deus de todo o seu coração, sua mente e sua alma." Este é o primeiro e o maior mandamento. (Mateus 22:37,38)

Estes versículos não dizem para amarmos o Senhor com as sobras do nosso coração, alma e mente. Também não diz que Deus deveria ocupar nossos pensamentos a cada minuto do dia. A maioria de nós não pode ficar sentada o dia inteiro meditando sobre Deus. Ele sabe que você tem uma vida. Foi ele quem a deu a você e quer que seja uma boa administradora de seu relacionamento conjugal, da educação de seus filhos, de sua carreira, do suas responsabilidades domesticas, de sua igreja, dos compromissos sociais etc.

De acordo com esses versículos, Jesus quer que amemos a Deus mais do que a qualquer outra coisa que exija nosso tempo e atenção. Devemos amar a Deus acima de tudo, com toda a força e paixão que cada uma de nós puder. Demonstramos esse amor a Deus ao concentrar nossos pensamentos e energias nas coisas que ele nos preparou para fazermos e que o agradam. Deus quer que façamos como Paulo encorajou o povo de Filipos a fazer:

E agora, irmãos, ao terminar esta carta, quero dizer-lhes mais uma coisa. Firmem seus pensamentos naquilo que é verdadeiro, bom e direito. pensem em coisas que sejam puras e agradáveis e detenham-se nas coisas boas e belas que há em outras pessoas. Pensem em todas as coisas pelas quais vocês possam louvar a Deus e alegrar-se com elas. (Filipenses 4:8)

Para mostrar a você como funciona, vou descrever um dia típico em minha vida quando consigo manter o foco nas coisas piedosas. Acordo com um hino de adoração em minha mente e é bem provável que cantarole algumas partes ou até o cante em voz alta no chuveiro. Enquanto me preparo para o dia, tento ter a melhor aparência possível para causar uma impressão positiva às pessoas que devo encontrar. Ao preparar o café, deixar os filhos prontos para a escola, fazer uma lista de compras, abastecer o carro e pagar contas pelo computador, estou servindo a minha família. Quando desempenho minhas responsabilidades, faço isso para avançar o reino de Deus. Ao enviar um bilhete para uma colega de trabalho que está doente, enviar um e-mail engraçado para uma amiga, visitar rapidamente minha vizinha, faço isso para construir e manter relacionamentos sadios e positivos. Todos esses pensamentos e ações são atos de administração responsável. Eu os pratico por apreciar a família e os amigos que Deus me deu. Deus é o meu único e constante pensamento durante o dia? Não. Mas, mesmo quando penso em outras coisas que exigem minha atenção, estou amando a Deus de todo coração, alma e entendimento? Absolutamente sim. Quando demonstramos administração responsável da vida que Ele nos deu, nossa vida oferece a prova do nosso amor.

DE VOLTA À BÍBLIA

O único padrão confiável que podemos usar para medir nossos pensamentos, a fim de determinar se são adequados ou não, é a Palavra de Deus. Hebreus 4:12,13 afirma:

Tudo quanto Deus nos diz é cheio de força viva: é mais cortante do que o punhal mais afiado, e corta rápido e profundo em nosso pensamentos e desejos mais íntimos em todos os seus detalhes, mostrando-nos como somos na realidade. Ele sabe de cada um, em cada lugar. Cada coisa a respeito de nós está descoberta e escancarada aos olhos penetrantes do nosso Deus vivente; nada pode se esconder dele, a quem devemos prestar contas de tudo o que fizermos [grifo da autora].

Antes de determinar quais pensamentos sexuais ou românticos são inaceitáveis aos olhos de Deus, será bom saber quais os atos sexuais proibidos na Escritura. No processo de escreverem o livro Intimate issues [Questões íntimas], Linda Dillow e Lorraine Pintus pesquisaram de Gênesis a Apocalipse, buscando descobrir tudo o que Deus tem a dizer sobre comportamentos sexuais. Segundo tal estudo, a Escritura proíbe os seguintes atos sexuais:

1. Fornicação — sexo imoral, inclusive relacionamentos fora do casamento

2. Adultério — sexo com alguém que não é seu cônjuge (Jesus expandiu esta definição em Mateus 5:28, incluindo não apenas os atos físicos, mas também os emocionais e mentais.)

3. Homossexualidade — envolver-se em práticas sexuais com alguém do mesmo sexo.

4. Impureza — corromper-se por meio de um estilo de vida secular ou pagão.

5. Orgias — envolver-se em sexo com mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

6. Prostituição — receber dinheiro em troca de atos sexuais.

7. Paixões lascivas — desejo sexual desenfreado e indiscriminado

8. Sodomia — sexo entre dois homens (também pode ser interpretado como sexo anal entre pessoas de sexos diferentes).

9. Obscenidades e piadas grosseiras - comentários sexuais impróprios em ambientes públicos.

10. Incesto - sexo com membros da família.

Em relação a atos sexuais não incluídos nesta lista, Dillow e Pintus recomendam que as mulheres façam três perguntas para verificar se um determinado ato sexual é permitido. Recomendo usar as mesmas perguntas para verificar se determinados pensamentos são aceitáveis. São estas as três perguntas:

1. É proibido na Escritura? Caso não seja, podemos supor que é permitido. "Posso fazer qualquer coisa que eu quiser se Cristo não tiver dito 'não'" (1 Co 6:12).

2. É benéfico? A prática prejudica de alguma forma o marido ou a mulher, ou lesa o relacionamento sexual? Caso positivo, deve ser rejeitada. "Posso fazer qualquer coisa

que eu quiser se Cristo não tiver dito 'não', mas algumas dessas coisas não são boas para mim" (ICo 6:12).

3. Isto envolve outra pessoa? A atividade sexual entre marido e mulher só é sancionada por Deus caso envolva outra pessoa ou torne-se pública, ela está errada com base em Hebreus 13:4, que nos adverte a manter puro o leito matrimonial.

Fiz uma pesquisa não-oficial, pedindo a algumas mulheres que me contassem sua fantasia ou pensamento sexual mais comum. Estas foram algumas das respostas, junto com a forma como esses pensamentos podem ser medidos, usando as três perguntas como filtro:

1. Tomar banho com meu marido. E proibido na Bíblia? Não. E benéfico? Aposto como o marido dela pensaria que sim. Envolve outra pessoa? Não. Este é um pensamento que irá intensificar a sua integridade sexual e não comprometê-la.

2. Ter um jantar romântico à luz de velas com Richard Gere. É proibido na Bíblia? Não. É benéfico? Não posso imaginar o marido dela aprovando. Envolve outra pessoa? Sim. Este é um pensamento que precisa ser redirecionado para um terreno mais seguro, tal como ter esse mesmo jantar com o marido.

3. Fazer um programa a três com meu marido e outra mulher. É proibido na Bíblia? Sim. É benéfico? Não. Envolve outra pessoa? Sim. Este é um pensamento certamente perigoso que precisa ser evitado a todo custo.

Acordar nos braços de meu marido numas férias de verão. É proibido na Bíblia? Claro que não. É benéfico. Claro que sim. Envolve outra pessoa? Não. Este é um sonho aprovado.

Podemos usar essas perguntas como um filtro para nossos pensamentos ou fantasias, assim como para qualquer outra coisa à qual exponhamos nossa mente (televisão, filmes, livros, revistas, salas de bate-papo etc). Antes de dar exemplos de como filtrei esses tipos de influências, vamos examinar como os pensamentos podem destruir nossa integridade sexual e emocional.

ENFRAQUECENDO NOSSAS DEFESAS

Observei um orador chamar vários voluntários da audiência para irem ao palco, a fim de realizar uma experiência sobre o poder dos pensamentos. Ele pediu ao grupo de indivíduos que pensasse sobre a melhor coisa que lhes acontecera na vida. Depois de um instante, disse: Agora que você tem esse pensamento plantado solidamente na mente, quero que estiquem os braços como se estivessem fazendo uma cruz com o corpo e os mantenham nessa posição, por mais força que eu faça para tentar abaixá-los.

O orador parecia bem forte, todavia não pode fazer com que o braço deles abaixasse. Ele deu aos voluntários alguns momentos para se recuperarem e depois disse: Quero agora que pensem na pior coisa que já lhes aconteceu, depois assumam a mesma posição. Um a um, o orador facilmente abaixou os braços deles. Sua questão foi bem compreendida.

Os pensamentos positivos nos dão força, enquanto os negativos nos enfraquecem.

Da mesma forma, nossos pensamentos sobre nossos maridos (quer pensemos neles de forma positiva ou negativa) e sobre atividades ou relacionamentos inadequados (quer pensemos sobre resistir a essas tentações ou se nos imaginarmos envolvidas nessas atividades) podem fortalecer ou enfraquecer nossa defesa contra o comprometimento sexual.

Lembro-me de ter assistido a um filme, há muitos anos, no qual um rapaz fantasiava sobre uma moça estranha aproximando-se dele amorosamente, pronta para o bote, tirando seus óculos, correndo os dedos por seus cabelos, abraçando-o firmemente e beijando-o apaixonadamente. Apesar de muito jovem ao assistir àquela cena, lembro-me de ter pensado: Vai sonhando, garoto. As mulheres não agem assim. Uma mulher não se aproxima de um homem estranho, beija-o e o seduz sem mais nem menos. Algumas mulheres, entretanto, fazem justamente isso depois de conhecerem um homem por algum tempo e entreterem repetidamente tais pensamentos na cabeça. Elas talvez tenham flertado um pouco, aqui e ali, para ter certeza da reação deles às suas investidas. É possível até que tenham ensaiado o plano para torná-lo seguro. Quando a mulher passa muito tempo imaginando a possibilidade de se envolver nesse tipo de comportamento negativo, ele pode enfraquecer sua resistência e fazer desmoronar suas defesas.

É claro que nem todas as mulheres iriam agir de maneira tão agressiva. Muitas mulheres mantêm os seus casos restritos à mente, ter as rédeas mais curtas pode ser resultado de modéstia, medo, aversão ou insegurança. Quando permitem, porém, que a mente imagine o envolvimento num caso, ou em outras atividades e relacionamentos impróprios, estão preparando o caminho para enfraquecer em muito suas defesas, e acabam pondo em prática os pensamentos. Vou mostrar como isso acontece.

PENSAR CORRESPONDE A ENSAIAR

Imagine uma atriz preparando-se para atuar numa peça. Ela decora o texto e entra na cabeça da personagem, tentando imaginar como essa pessoa se sentiria e agiria. Então ensaia ser essa pessoa. Reflete com cuidado sobre como fazer exatamente o que a pessoa faria e dizer o que ela diria. Quanto mais ensaia a personagem, tanto mais exato e automático é o seu desempenho.

Algo similar acontece quando fantasiamos sexual ou emocionalmente sobre um comportamento inadequado ou pecaminoso. Estamos ensaiando quando pensamos sobre conversas que teríamos com determinado homem em especial caso venhamos a ficar a sós com ele, quando entretemos pensamentos de um encontro íntimo, ou desejamos que certo homem note a nossa presença de maneira distinta. Quando ensaiamos essas cenas, imaginamos o que diríamos e faríamos nesses encontros. Então, quando Satanás prepara a armadilha e traz esse homem em nossa direção, adivinhe o que acontece! É mais do que provável que iremos desempenhar nossa parte como a ensaiamos. Quando não guardamos nossa mente nos relacionamentos com homens, enfraquecemos a nossa resistência antes que qualquer encontro tenha lugar.

Temos, no entanto, uma opção. Não é preciso que sejamos alvo fácil. Podemos treinar nossa mente para nos protegermos.

TREINANDO NOSSA MENTE PARA NOS PROTEGERMOS

Um de meus ditos favoritos é este: "Você não pode impedir que um pássaro voe sobre sua cabeça, mas pode impedi-lo de fazer ninho em seus cabelos!"

Embora pensamentos impróprios inevitavelmente surjam na mente de todas nós, não somos obrigadas a entretê-los. Tais pensamentos não são pecados, mas deter-se neles é essencialmente ensaiar para a rebelião, e praticar tais pensamentos é pecado. É impossível impedir que sejamos tentadas, mas podemos evitar os ensaios e podemos certamente recusar-nos a pecar. Nenhuma tentação se transforma em pecado sem a nossa permissão.

Podemos então impedir que o pássaro construa seu ninho em nossos cabelos? Como evitar nos determos em pensamentos ocasionais a ponto de "ensaiá-los" em vez de "reprová-los"?

Há três meios principais, e eu os chamo de "Três Erres":

- Resistir
- Redirecionar
- Renovar

RESISTIR À TENTAÇÃO NA PORTA

Permitir que sua mente se encha com imagens de comportamento sexualmente imoral ou inadequado é como enchê-la de lixo. O lixo apodrece, corrompendo-lhe a alma e contaminando-lhe a vida e as de outros que estão próximos a você. Um dos principais meios de evitar fantasias inadequadas e conduta sexual imprópria é resistir a tais imagens e pensamentos, limitando o acesso deles à sua mente. Isto exigirá vigilância severa do que lê, vê e ouve, mas fazendo da censura um hábito, ela se tornará uma segunda natureza.

A seguir, apresento uma lista, que incorporei a minha vida, de convicções pessoais a respeito do que vejo e ouço, juntamente com explicações da razão pela qual tomei estas decisões. (Você vai reconhecer o filtro das três perguntas mencionado antes.) Essas convicções me dão liberdade para desfrutar a vida sem sujeitar-me às tentações que poderiam ser esmagadoras. Espero que elas possam incentivar seus pensamentos a respeito de como você também pode guardar sua mente contra as tentações.

- Evito ver qualquer forma de pornografia. Creio que é proibido na Escritura segundo o item 4 na lista de questões íntimas das proibições sexuais de Deus (Impureza). Isso não beneficia minha vida sexual e envolve outra pessoa fora do meu casamento. Não quero concentrar-me em outra pessoa, um estranho, que não é meu marido.

- Limito minhas horas de televisão e evito assistir novelas durante o dia ou à noite. Elas não me beneficiam de forma alguma e são perda de tempo. A Bíblia proíbe as cenas ilícitas nesses programas (muitas delas envolvem sexo fora do casamento). Quando há um programa que sei ser edificante e apoiar meus valores cristãos, sento para assisti-lo. Quando termina o programa, termina também o meu tempo diante da TV. Levanto-me e passo para alguma coisa mais produtiva e benéfica.

- Não ouço música secular. Tenho uma porção de lembranças sexuais do passado, ligadas a determinadas músicas. Quando estou em público, e ocasionalmente ouço uma dessas músicas isso me faz voltar a um local, tempo ou relacionamento específico, evocando lembranças que preferia esquecer. É engraçado como a música tem poder para isso. Foi por essa razão que há dez anos mudei de minha rádio habitual para outra que só toca musica crista contemporânea. Quando ouço uma antiga música cristã, isso me faz pensar onde estava espiritualmente quando a ouvi pela primeira vez. Esses marcadores espirituais relativos à música me lembram como Deus me fez crescer. Com a grande variedade de música de qualidade que temos, a música cristã é tão interessante (e muito mais edificante!) do que qualquer outra no mercado secular.

- Decidi não ler mais histórias românticas. Considero essas histórias sensuais como pornografia para mulheres. Os detalhes das descrições sexuais são estímulos mentais e não visuais, o que seduz ainda mais as mulheres. Quase sempre tornam atraente o sexo fora do casamento e podem nos incitar sexualmente. Tenho igual cuidado com os livros românticos cristãos, caso me levem a comparar meu marido ao herói da história, e pensar em todos os pontos em que ele não chega à altura do galã. Quero proteger meu casamento, resistindo a quaisquer pensamentos que possam evocar sentimentos de desânimo ou decepção com a realidade.

- Tornei-me muito seletiva em relação às revistas que leio porque grande parte das mensagens não é útil para mim. Quando leio páginas e páginas de conselhos sobre como ser mais magra, e vejo as modelos finas como um lápis na lingerie, sinto-me insatisfeita e infeliz com o meu corpo. Depois de examinar todas as barrigas lisas e firmes espalhadas pela revista, acabo ficando um pouco deprimida só de me olhar no espelho e desejo menos ainda dar ao meu marido o prazer de me olhar quando me dispo. Ao evitar a comparação e apreciar o corpo forte e sadio que Deus me deu, sinto-me muito melhor com minha aparência e me entrego muito mais livre e alegremente a meu marido.

- Se você quer tornar-se uma mulher íntegra sexual e emocional-mente, insisto em que peça a Deus para ajudá-la a criar sua própria lista de como proteger sua mente da tentação sexual. Examine o que tem permitido entrar em sua mente através de revistas, livros, filmes, televisão, rádio e Internet, e pergunte-se:

- Isto glamouriza idéias ou situações contrárias a meus valores cristãos?

- É edificante para o meu espírito e me torna agradecida pelo que Deus me concedeu, ou me faz sentir deprimida e insatisfeita?

- Isto me leva a pensar em coisas que edificam o meu caráter ou o destrói?

- Não permita que entrem em sua mente coisas que possam desviá-la de sua dedicação a Cristo e das coisas que ele a chamou para fazer. Paulo advertiu os coríntios sobre essa possibilidade quando escreveu:

- Paulo não se preocupava com o fato dos coríntios não estarem pensando em Deus 24 horas por dia, sete dias por semana. Sua preocupação volta-se para o fato de que os pensamentos deles poderiam afastá-los de Deus. As coisas com as quais você enche sua mente a levam na direção de Deus ou na direção oposta a Deus?

- Seja sincera consigo e com Deus. Só ele sabe o que é melhor para você. Convide-o a lançar a luz da verdade sobre o seu coração e mente, mostrando o que você pode fazer para que os seus pensamentos fiquem mais firmes e resistam até mesmo à tentação.

Além de filtrar o que entra em sua mente, você pode mentalizar respostas diretas à tentação. Por exemplo, sempre que tiver pensamentos impróprios sobre alguém ou suspeitar que esse homem esteja querendo aproximar-se de você, imagine que, em vez de ceder e ser envolvida como uma personagem romântica, você na verdade rejeita as investidas dessa pessoa. Veja-se abafando o interesse dele logo no início. Pratique até mesmo o que você diria em resposta às investidas, deixando claro que você não é uma mulher com quem se pode brincar ou alguém com tamanha carência emocional que se agarre a quem quer que a trate com carinho.

Estes são exemplos de como algumas mulheres ensaiaram suas respostas práticas às tentações sexuais e emocionais a fim de desempenharem com perfeição seu papel quando os holofotes se fixassem nelas:

1. Jana acha seu vizinho recém-divorciado muito atraente, mas quer ter certeza de que nada impróprio acontecerá entre eles. Ela tem entretido pensamentos de que ele talvez vá até sua casa na ausência de seu marido. Em vez de imaginar como seria envolver-se numa conversa a sós com ele, Jana ensaia sua linha de defesa: — Meu marido chega depois das cinco. Por que você não volta nesse horário e conversamos todos juntos? — É assim que ela responderá no caso de algum dia ele bater em sua porta.

2. Quando um colega simpático e solteiro pediu para que se encontrassem, a fim de conversarem sobre alguns assuntos relativos ao pessoal do escritório, Donna pode até ter pensado em ficar a sós com ele. Porém, como profissional de princípios éticos e mulher íntegra, ela ensaiou tal situação, e para evitar qualquer possibilidade de um comportamento inadequado, responde: — Fale com minha secretária para marcar um horário, peça-lhe que reserve a sala de conferências. (Em vista dessa sala ser rodeada de vidro, ela poderia ouvir as queixas dele sem que ambos ficassem isolados das outras pessoas.)

3. Na clínica onde trabalha como dentista, há um paciente charmoso e excessivamente amigável com Linda cada vez que ela entra. Ela sabe que deve mantê-lo afastado e imagina como fazê-lo calar-se quando faz comentários impróprios. Certo dia, após uma obturação, ele foi procurá-la e, como de costume, deu sua investida. Colocou a mão do lado do rosto e disse: — Minha mãe sempre me beijava onde doía —, e inclinou-se na direção de Linda. Linda respondeu sem hesitar: — Mas, não sou sua mãe. Quando chegar em casa, talvez ela possa beijá-lo.

A prática aperfeiçoa as coisas. O fato de ensaiar as linhas de defesa capacitou essas mulheres a resistirem à tentação desde o início. Pratique sua linha de resistência dará a você também a vitória diante da tentação.

REDIRECIONANDO OS PENSAMENTOS TENTADORES

Por mais que você tente evitar os pensamentos tentadores, ainda assim alguns vão escorregar para dentro de sua mente. A vida em si provoca tentações. O dia em que deixará de sentir-se tentada não é aquele em que evitará ler histórias românticas ou assistir filmes vulgares, ou dia em que coloca uma aliança de casamento no dedo, sequer o dia em que jejua e ora durante doze horas sem parar. O dia em que deixará de experimentar tentação é o dia de sua morte.

A tentação faz parte do ser humano e você não é uma exceção a essa regra. Por exemplo, talvez um chefe bonitão provoque pensamentos de sentarse em seu colo para tomar os recados. É possível que um orador veemente instigue o seu espírito e você pensa por um momento em como seria interessante almoçar a sós com ele para ouvi-lo falar. Algumas vezes um amigo interessante pode levá-la a desejar tê-lo conhecido antes de comprometer sua vida com outra pessoa.

Você na verdade não pecou ao ter esses pensamentos; eles não passam de tentações desagradáveis. Cada pessoa nesta terra as experimenta de tempos em tempos. Como já mencionei, a Escritura nos mostra que Jesus foi tentado. Ela também afirma que ele nunca pecou.

Este nosso Sumo Sacerdote compreende as nossas fraquezas, visto que ele teve as mesmas tentações que nós temos, ainda que ele nunca cedeu a elas nem pecou. Portanto, vamos ousadamente até o próprio trono de Deus e permaneçamos lá para recebermos a sua misericórdia e acharmos a sua graça para nos ajudar em tempos de necessidade. (Hebreus 4:15,16)

Jesus compreende o que é ser tentado. Ele também era humano. Foi submetido a todo tipo de tentações que experimentamos, todavia não sucumbiu a nenhuma delas. Uma vez que termos o Espírito Santo habitando em nós, podemos alcançar a mesma vitória se aprendermos a resistir à tentação redirecionando nossos pensamentos.

É possível que pense: Mas você acabou de dizer que não posso escolher os pensamentos que entram em minha mente. Tem razão. Não podemos impedir nossas mentes de pensarem coisas ao acaso, nem evitarmos pensamentos impróprios. Podemos, entretanto, deixar de nos retermos neles.

De fato, fazemos isso o tempo todo. Por exemplo, ao chegar a um bufê self-service, pode escolher não pensar nos quilos que deseja perder, e assim satisfazer seu apetite e sua gula por doces, não é mesmo? Pode distrair-se com o telefonema de uma amiga, mesmo quando tem uma lista enorme de tarefas domésticas a serem realizadas. Você evita pensar nas roupas sujas se empilhando na área de serviço, quando aparece uma oportunidade para comprar outras novas? Claro que sim. Fazemos escolhas constantemente para dar importância ou desconsiderar os pensamentos. Podemos entreter idéias ou ignorá-las, e as tentações sexuais ou os desejos emocionais não são exceção.

O que fazemos então ao ficar frente a frente com a tentação?

- Quando você vir um homem atraente (os homens não são os únicos que às vezes os olhos precisam controlar, não é?), evite o segundo olhar e simplesmente diga a si: Obrigada, Senhor, por tua maravilhosa criação! A idolatria faz você desviar a atenção do Criador para a criatura. Ao encontrar uma linda criação, dê crédito ao Criador e siga adiante.

- Medite nas Escrituras que memorizou como um meio de manter o seu foco onde deve estar. Uma de minhas favoritas e que me ajudam a vencer a tentação é Apocalipse 3:21: "Ao vencedor, dar-lhe-ei sentar-se comigo no meu trono, assim como também eu venci e me sentei com meu Pai no seu trono".

- Cante uma música que ajude você a resistir à tentação. As músicas Run away [Fuja!] de Steven Curtis e Walk on by [Siga em frente] de Susan Ashton serviram de proteção mental para mim. Elas muitas vezes impediram minha mente de escorregar encosta abaixo.

- Ore pela mulher dele. Se não tiver uma, ore por aquela que terá um dia. Ou ore por seu marido ou por aquele que terá um dia. Lembre-se de que entreter pensamentos românticos ou sexuais sobre essa pessoa é adultério mental, e agradeça a Deus porque com a sua ajuda você consegue manter puros o seu coração e a sua mente.

- Por último, como ouvi Elisabeth Elliot dizer em seu programa de rádio, Gateway to joy [Portal para a alegria], quando você tiver de enfrentar a tentação apenas siga em frente. Você estava a caminho do escritório quando encontrou esse belo espécime? Não pare. Vá para o trabalho. Ia encontrar uma amiga na hora do almoço?

Não a deixe esperando. Vá. Se quiser manter-se no caminho da retidão, não permita que um homem bonito a desvie caso esse seja um relacionamento que não deva entreter.

Qual a sua estratégia para redirecionar os pensamentos tentadores? Como vai reagir quando o pássaro voar sobre a sua cabeça? Vai espantá-lo ou permitir que faça um ninho em seus cabelos?

RENOVANDO A MENTE

Uma vez que comece a barrar as tentações na porta e praticar o redirecionamento dos pensamentos tentadores, estará então pronta para dar início ao processo da renovação de sua mente. Isto significa basicamente colocar coisas novas no cérebro, para que tenha coisas melhores sobre as quais pensar e meditar. Isso é essencial para o seu plano de combate se quiser tornar-se uma mulher de integridade sexual e emocional. Paulo fala deste processo em Romanos 12:1,2:

E assim, irmãos [irmãs], eu apelo que vocês dêem seus corpos a Deus. Que eles sejam um sacrifício vivo, santo — o tipo de sacrifício que ele pode aceitar. Quando vocês pensam naquilo que ele fez por vocês, isto será pedir muita coisa? Não imitem a conduta e os costumes deste mundo, mas seja, cada um, uma pessoa nova e diferente, mostrando uma sadia renovação em tudo quanto faz e pensa. E assim vocês aprenderão, de experiência própria, como os caminhos de Deus realmente satisfazem a vocês.

Não devemos usar nosso corpo para satisfazer nossos desejos egoístas, eles são instrumentos mediante os quais Deus pode realizar sua obra poderosa. A fim de nos prepararmos para este propósito, devemos resistir àquilo que o mundo tenta colocar em nossa mente, em vez disso, devemos permitir o fluir sempre fresco de mensagens piedosas. É assim que saberemos o que Deus quer fazer através de nós, porque a sua voz não será sufocada pelo abraço de um mundo ímpio.

O e-mail de Susan é um exemplo clássico de como podemos deter as tentações à porta, redirecionar nossos pensamentos e renovar nossa mente:

Aos treze anos tropecei num canal de filmes adultos enquanto servia de babá para alguns amigos da família. Eu sabia que era errado assistir, mas fiquei tão excitada que comecei a me masturbar por causa dos filmes, e fazia isso toda vez que os assistia, depois de colocar as crianças na cama. Da primeira vez que tentei me masturbar em casa, sem assistir ao canal, fiquei surpresa ao perceber que bastava fechar os olhos para repetir a cena mentalmente selecionada. Lembrava-me perfeitamente de tudo.

Quando fui para a faculdade, minha masturbação e hábito de fantasiar me absorviam. Sem acesso a um canal de televisão, roubei algumas revistas pornográficas e as escondi debaixo do tapete do porta-malas do carro. Pelo menos uma ou duas vezes por semana, eu ia para um lugar escondido, pegava as revistas e me masturbava no carro.

Mesmo depois de casada, eu pegava minhas revistas favoritas e um vídeo que mantinha escondidos de meu marido e me masturbava enquanto ele estava no trabalho. Isto aconteceu durante uns dois anos até que tive meu primeiro filho. Enquanto revistava a casa, tomando precauções especiais para manter coisas perigosas fora do alcance, fiquei assustada com a idéia de que um dia meu filho poderia encontrar meu esconderijo secreto. Orei a respeito e pedi a Deus que me desse duas coisas: 1) um sinal claro de que deveria livrarme dessas coisas, e 2) a força para resistir à tentação de substituí-las uma vez que se fossem.

No dia seguinte estava folheando a Bíblia e encontrei esta passagem: ... então desfaçam-se dessa velha natureza má — o velho "eu" que era parceiros nos meus maus caminhos - completamente apodrecida, cheia de imoralidades e engano. Agora as suas atitudes e os seus

pensamentos, tudo deve estar constantemente mudando para melhor. Sim, você deve ser uma pessoa nova e diferente, santa e boa. Vista-se desta nova natureza.

Esse foi o sinal para mim, joguei tudo fora e prometi não me envolver mais em auto-satisfação. Eu geralmente praticava isso durante a sesta do meu bebê e tive, portanto, de criar um novo ritual. Comecei não só a ler a Bíblia, como também a estudar passagens das Escrituras e meditar sobre elas. Iniciei um diário e me pus a escrever o que sentia que o Senhor desejava me ensinar. Passei a orar por coisas pelas quais nunca tivera tempo. Comprei alguns cartões de felicitações e enviei bilhetes a pessoas que Deus pusera em meu coração durante os períodos de oração. Se sobrasse tempo, colocava música suave de louvor no aparelho de som e fazia alguns exercícios de alongamento ou arrumava a casa. Mal podia acreditar como as horas passavam tão rápido, como eu ficava à espera e apreciava esse tempo especial.

Susan descobriu o segredo da vida vencedora: Ou o pecado vai afastar você da Bíblia, ou a Bíblia afastará você do pecado.

É claro que ler ou até estudar a Bíblia não impedirá você de pecar (basta verificar todos os pastores que são eruditos bíblicos, mas se envolveram em pecado sexual). Temos de internalizar e aplicar o que a Bíblia ensina. Renovar a mente significa fazer entrar pensamentos novos e vivos, além de manter os velhos pensamentos corruptos afastados. Embora não seja humanamente possível esvaziar sua mente do lixo, é possível empurrar o lixo para o canto, enchendo a mente de pensamentos puros. Sua mente só pode concentrar-se em um determinado número de coisas por vez, e quanto mais se concentra em pensamentos saudáveis, tanto mais seus pensamentos nocivos terão de ficar longe. Algumas coisas que podem nos ajudar na renovação de nossa mente são:

- memorizar versículos bíblicos
- literatura cristã
- música de louvor e adoração
- programas de televisão e filmes baseados em valores cristãos
- livros devocionais
- revistas cristãs
- diários de oração
- conversas com outros cristãos

É possível que você acrescente a essa lista outras formas de manter sua mente repleta de mensagens piedosas que irão ajudá-la a afastar as mensagens prejudiciais.

Ao resistirmos à tentação na porta, redirecionarmos os pensamentos tentadores e renovarmos nossa mente, podemos desenvolver uma atitude como a de Davi quando pediu:

Por isso, ó Deus, examina a minha vida em detalhes! Põe os meus pensamentos e emoções à prova, toma conhecimento de tudo! Descobre qualquer caminho errado e mau e orienta-me para que eu ande sempre pelo caminho da vida eterna. (Salmo 139:23,24)

Ao envolver-se nas coisas de Deus e aprofundar seu caminho espiritual com ele, você ganhará poder sobre o seu corpo e se fortalecerá espiri- tualmente. As coisas que a tentavam antes irão

empalidecer quando comparadas à alegria de andar em obediência e desfrutar de uma doce comunhão com Cristo.

No vídeo, No more sheets [Não mais lençóis], Juanita Bynum conta sua experiência de recair na tentação sexual. Juanita explica a importância de "mergulhar tão fundo nas coisas de Deus como você fazia com as coisas do mundo", não apenas por algum tempo, mas por toda a vida. Ela teve de dizer a algumas amigas: — Não posso fazer o que você faz... não posso ir onde você vai... Quero ficar livre [da imoralidade sexual], e quero permanecer livre!

Algumas pessoas podem pensar que você é legalista por não assistir filmes para adultos. Sua amiga talvez se aborreça porque você deixou de gravar suas novelas enquanto ela trabalha. Outras amigas podem achar que você é uma pessoa obstinada, por não ir mais aos encontros de solteiros com elas. É até possível que suas companheiras do rodízio de veículos possam achar que você está ficando excessivamente espiritual porque só ouve música cristã no caminho.

Você sabe, porém, o que se evidencia em sua vida? Que você é uma mulher de convicção e vive de acordo com essas convicções. Outros verão que seu comportamento corresponde às suas palavras e que você reflete cuidadosamente sobre o tipo de mulher que quer ser. Se suas amigas chegarem a compreender que o estilo de vida delas não lhes dá a satisfação que almejam, adivinhe a quem pedirão conselho? É isso mesmo: à mulher que sabem que pode ensiná-las a levar todo pensamento cativo à obediência de Cristo e a viver como vencedoras!

6. GUARDANDO O CORAÇÃO

O Senhor dará uma paz perfeita a todos que confiam nele, aos que concentram seus pensamentos nele. Isaias 26:3 Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida. Provérbio 4:2 (BA)

Certa vez, cometi o erro de colocar as calças de meu filho na secadora com várias outras roupas. O problema? Em vez de zíper ou botões, aquelas calças fechavam com uma tira de Velcro. Por ter deixado de fechar o Velcro, protegendo o restante das roupas, arruinei uma blusa de seda, algumas peças de lingerie e várias outras roupas enquanto as arrancava da tira de Velcro com toda a força.

Nosso coração pode ser justamente como esse Velcro. Se os deixarmos desprotegidos, ficará fácil para eles se apegarem a qualquer pessoa por quem nos sintamos atraídas. Não basta então para as mulheres proteger apenas a mente e o corpo contra a tentação sexual, precisamos também guardar o nosso coração contra relacionamentos inadequados ou proibidos.

Embora a necessidade de amar e ser amada seja um grito universal do coração, o problema está em onde procuramos esse amor. Se não estivermos obtendo o amor que necessitamos ou desejamos de um homem — quer tenhamos ou não um marido — iremos provavelmente buscá-lo. Algumas procuram em bares e outras em escritórios. Algumas fazem isso nos campus universitários e outras nas igrejas. Certas mulheres procuram amigos do sexo masculino enquanto outras saem cm busca de fantasias. Quando o amor foge delas, algumas procuram medicar a dor da solidão ou rejeição. Certas mulheres buscam consolo na comida, outras, em relacionamentos sexuais com qualquer parceiro disposto. Algumas se apegam às novelas, outras, às compras compulsivas, e outras ainda, à auto-satisfação.

Se você tentou qualquer uma dessas possibilidades por longo tempo, chegou provavelmente a um beco sem saída. Sua busca a deixou desejosa de algo melhor, mais satisfatório, mais profundo. Se essa é a sua história, tenho boas notícias para você. Deus tem um caminho melhor. Você pode buscar relacionamentos afetuosos, sadios e ao mesmo tempo guardar o

coração. Pode encontrar contentamento com seu marido e proteger seu coração de casos emocionais. Neste capítulo vamos descobrir:

- o que Deus diz sobre o coração e porque é necessário guardá-lo;
- como saber quando você está prestes a iniciar relacionamentos impróprios e quais as providências que pode tomar;
- onde encontrar o amor que seu coração almeja.

PENETRANDO NA ESSÊNCIA DA QUESTÃO

Deus ordenou que guardássemos o nosso coração acima de tudo — acima de nossa vida, nossa fé, nosso casamento, nossos recursos financeiros, nossos sonhos, ou qualquer outra coisa de que gostamos. No livro de Provérbios, ele nos orienta: "Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida" (4:23). Qual o motivo de ser tão importante para Deus que guardemos o nosso coração?

Creio que a resposta está na palavra fontes, que também pode ser interpretada como "origem". O coração é a origem da vida. Quando Deus nos criou, ele fez do nosso coração o centro do nosso ser — física, espiritual e emocionalmente.

Na área física, o coração está no centro do sistema circulatório. Ele bombeia sangue oxigenado por todo o corpo. Se o coração tiver problemas, todo o corpo corre o risco de perder o fluxo de sangue que lhe dá vida. No campo espiritual, coração é o lugar onde o Espírito Santo habita quando você o convida para entrar em sua vida (Ef 3:16,17). Você recebe a salvarão não apenas por meio do conhecimento intelectual de Deus, mas mediante a crença no coração de que Jesus Cristo é Senhor (Rm 10:9,10). No terreno emocional, o coração salta de alegria quando se agrada de alguma coisa ou de alguém. Ele também sofre quando você passa por uma decepção como a perda de algo ou alguém especial.

O coração é literal e figuradamente o centro de tudo o que você é e de toda a sua experiência na vida. Portanto, quando Deus manda guardá-lo acima de qualquer coisa, ele está dizendo: "Proteja a fonte de sua vida, a origem física, espiritual e emocional de seu bem-estar". Assim como um lago não será puro se a sua nascente não for pura, os nossos pensamentos, palavras e atos não serão puros se os nossos corações também não o forem. A pureza começa no coração. Gosto da maneira como The message [A mensagem] coloca essa idéia:

Você conhece muito bem o próximo mandamento: "Não vá para a cama com o marido de outra pessoa". Mas, não pense que preservou a sua virtude simplesmente por ficar fora da cama. O seu coração pode ser corrompido pela cobiça ainda mais depressa do que o seu corpo. Esses olhares [ou pensamentos] lascivos, que você julga que ninguém notou, são igualmente corruptos. (Mt 5:27,28; MSC; grifo da autora) [Tradução livre]

É evidente que o seu coração deve ter máxima preocupação caso deseje ser uma mulher íntegra sexual e emocionalmente. Uma coisa é determinar até que ponto é ir longe demais fisicamente num relacionamento pré- matrimonial ou extraconjugal, mas outra é responder até que ponto poderá ir longe demais emocionalmente. Quais os limites emocionais? Para ajudar as mulheres a compreenderem melhor onde se encontram os limites emocionais quando se trata de relacionamentos com o sexo oposto, preparei os seguintes modelos — um para as mulheres solteiras e o outro para as casadas:

IDENTIFICANDO OS NÍVEIS VERDE, AMARELO E VERMELHO DA CONEXÃO EMOCIONAL.

Esses modelos ajudarão você a identificar cinco estágios da conexão emocional: 1) atenção, 2) atração, 3) afeto, 4) excitação e fixação, e 5) casos e hábito. Uma vez que aprenda como identificar esses estágios, saberá com certeza quando é certo abrir o coração (representado pelo nível da luz verde!), quando prosseguir com grande cautela (nível da luz amarela), e quando deve parar e fugir na direção oposta (nível da luz vermelha).

Embora Deus pretenda que apreciemos nossas conexões emocionais, ele não quer que cruzemos a linha para um estágio que destruirá nossa integridade sexual e emocional. Vamos examinar mais de perto cada um desses níveis.

Para mulheres solteiras
Luz vermelha
Casos e hábitos emocionais
Luz amarela
Excitação e fixação emocional
Afeto
Luz verde
Atração Atenção
Para mulheres casadas

Luz vermelha
Casos e hábitos
emocionais Excitação e fixação emocional
luz amarela
Afeto
Luz verde
Atração Atenção

CONEXÃO EMOCIONAL NO SINAL VERDE Atenção

Todas já tivemos aqueles momentos em que um homem prende a nossa atenção por algum motivo. Você talvez perceba que há um indivíduo simpático no carro ao lado em um cruzamento, ou veja alguém andando a passos largos e firmes pela rua. Você, quem sabe, até experimentou uma certa culpa por notar esses homens, especialmente se for casada.

Deve preocupar-se com o fato um homem atraente chamar-lhe a atenção? Absolutamente não. Desobedeceu às Escrituras ou quebrou algum voto? Não. Está deixando de guardar o coração só por ter notado alguém que atraiu os olhos? Não. Pode ficar descansada, e simplesmente agradeça a Deus porque seus olhos funcionam bem e por ele fazer coisas assim tão belas.

A atenção se baseia naquilo que vemos, enquanto a atração é baseada no que ouvimos. É por isso que não cremos em amor à primeira vista. Não passa de atenção à primeira vista. Você

talvez já tenha passado pela experiência de achar um homem incrivelmente bonito, para depois ouvi-lo abrir a boca e gritar com os filhos, gabar-se do seu sucesso, ou reclamar de alguém ou de alguma coisa em tom depreciativo. Você se sentiu atraída? Não. Por mais deslumbrante que ele fosse, provavelmente sentiu repulsa. Ele chamou sua atenção, mas você não se sentiu atraída. Por outro lado, uma mulher pode encontrar um homem bastante comum (em termos físicos) e talvez prestar pouca atenção nele, mas considerá-lo muito atraente depois de conversarem. Isto acontece porque as mulheres são mais estimuladas pelo que ouvem do que pelo que vêem.

- ***Atração***

Neste estágio você se familiariza com a pessoa a ponto de saber que se sente atraída por ela, mas não tem suficiente familiaridade para sentir afeto em relação a essa pessoa. A atenção e a atração não ficam limitadas aos homens, mas podem incluir uma grande variedade de coisas: o tipo de roupas que gostamos, o estilo de casa que preferimos e os tipos de comida que apreciamos. Quer nos sintamos ou não atraídas, algo irá determinar se gostamos ou não dele. É como sabermos que preferimos a praia às montanhas. Essa é a razão de sentirmos afeto por gatinhos que gostam do ser alagados em vez de cachorrinhos agitados. A atração determina nossa preferência por uma sinfonia em vez de um bale.

Somos também atraídas por certas mulheres e crianças. Você talvez prefira que seu filho brinque com um determinado amiguinho. Pode se ver convidando uma criança favorita para ir à sua casa, mais do que faria com qualquer filho de outros amigos. Você talvez até se esforce para que eles se tornem grandes amigos, pois gosta muito da companhia dessa criança. Quando vai a encontros da igreja ou de negócios, é provavelmente atraída por certos indivíduos e não por outros. A mulher de quem se tornou amiga é possivelmente alguém que você procura quando precisa de um abraço ou quando tem boas notícias para compartilhar. Passamos por todos esses movimentos e emoções num relacionamento porque nos sentimos atraídas por essas pessoas.

A sociedade deformou nossa mente, a fim de pensarmos que se estivermos atraídas por alguém, devemos desejar fazer sexo com essa pessoa. A atração não é, porém, necessariamente sexual. Acho atraentes muitos de meus amigos e colegas, mas não me sinto em nada tentada a ter um relacionamento sexual ou sequer emocional com eles.

Por que somos atraídas por alguns indivíduos e não por outros? As razões variam de pessoa para pessoa e são muitas vezes baseadas em nossas experiências durante o crescimento. Por exemplo, senti certa vez uma forte atração por um amigo da família. Não conseguia compreender aquilo, até que aprendi a respeito da terapia da imagem, que ensina que certas pessoas simplesmente "se ajustam ao seu molde", e o molde de cada uma é diferente. É por isso que você pode ter ouvido uma amiga tecer elogios sem fim ao novo namorado, mas quando o conhece, pensa: O que será que ela vê nele? Ele se ajusta ao molde dela e não ao seu.

Ao compreender melhor meu molde particular, percebi que o amigo da família se parecia muito com meu irmão e se comportava como meu pai. É claro que ele se ajustava ao meu molde! Entrei em pânico, pensando que ia ter um caso emocional com ele por considerá-lo

atraente? Poderia ter feito isso há muito tempo, mas já vivi o bastante para aprender que atração faz parte do ser humano. Exerci simplesmente a precaução, mantendo a monitoração de meus motivos e sentimentos por essa pessoa.

CONEXÃO EMOCIONAL NO SINAL AMARELO Afeto

Quando você conhece suficientemente a pessoa para discernir que está atraída por ela, sente a necessidade de expressar seus sentimentos mostrando afeição ou demonstrando respeitosamente boa vontade para com ela. Os sinais de afeto podem ser algo tangível, tal como um pequeno presente ou um bilhete carinhoso. Você pode expressar afeto fazendo algum favor a essa pessoa, como ajudar numa tarefa difícil ou oferecer-se para levar um recado ou uma mensagem. O afeto pode ser expresso verbalmente, tal como fazer um elogio sincero ou contar algo a uma amiga de confiança. Mostramos nossa afeição dando um passeio ou indo ao cinema com o alvo de nosso afeto. As expressões mais comuns de afeição são: tapinha nas costas, uma carícia delicada, um abraço, ou um beijo (o afeto pode progredir naturalmente até atos sexuais mais íntimos).

O autor Gary Chapman discute cada uma dessas formas de afeto em seu livro, As cinco linguagens do amor, no qual classifica essas expressões em cinco "linguagens" que podem ser usadas não só com os cônjuges, mas também com amigos e filhos: presentes, formas de servir, palavras de afirmação, tempo de qualidade e toque físico.

Como mulher casada, você está livre para mostrar toda afeição que quiser ao homem com quem se casou, mas, e para outra pessoa? Quando é apropriado expressar afeto por outro homem e quando não é? Como saber a diferença? Onde traçar uma linha de limite?

Embora eu não possa sugerir de antemão situações positivas e negativas, posso propor-lhe maneiras de verificar o coração. Em espírito de oração, faça-se estas perguntas antes de decidir expressar afeto a um homem que não seja seu marido:

- Qual o meu motivo para esta expressão de afeto? Ela é apropriada?
- Estou tentando mostrar estima genuína por este indivíduo, ou tenho um motivo oculto?
- Estou usando o afeto para atrair esta pessoa a um relacionamento mais profundo?
- Esta expressão poderia ser mal interpretada a ponto deste homem sentir-se confuso, tentado, ou suspeitar de meus motivos?
- Eu não me importaria que meu marido soubesse desta expressão de afeto?

Se você pediu a Deus que revelasse os seus motivos, se respondeu sinceramente a cada uma dessas perguntas e se o seu coração está limpo, então certamente é aceitável que expresse afeto a essa pessoa. Mas se seus motivos são questionáveis, então não demonstre afeição por essa pessoa. Trate-a simplesmente de modo rotineiro, amigável, sem um favorecimento especial. No caso de se perceber ultrapassando o limite da convivência formal quando está com essa pessoa, é sinal de alerta. Busque uma amiga a quem possa fazer confidencias, a fim

de guardar o coração contra as concessões, e tente ficar longe dessa pessoa o máximo que puder, até que saiba controlar melhor suas emoções.

Se for solteira, discernir onde traçar um limite pode ser ainda mais difícil. Se estiver interessada num relacionamento potencialmente satisfatório com alguém, desejará parecer aberta sem qualquer indicação de desespero. Se não estiver interessada num relacionamento romântico com essa pessoa, desejará evitar o envio de sinais nesse sentido. Quer esteja ou não interessada num relacionamento sério, irá esquivar-se de expressar afeto que possa ser interpretado como sexualmente provocante. Estas são, portanto, algumas perguntas que uma mulher solteira deve fazer antes de mostrar afeto por um homem:

- Esta pessoa é livre? Ela tem um "outro importante" na vida que ficaria preocupado com a maneira como expresso afeição por ele?

- Minha expressão de afeto corresponde ao nível atual de relacionamento com esta pessoa?

- Sinto que este homem tem sentimentos pessoais a meu respeito aos quais não correspondo? Caso a resposta seja sim, sinais de afeto dariam a ele a impressão de que estou interessada em algo mais do que amizade quando, de fato, não estou?

- Esta expressão de afeto poderia ser interpretada como sedutora, ou reflete verdadeiramente um caráter piedoso?

Se a sua consciência estiver limpa depois de fazer-se essas perguntas em espírito de oração e com sinceridade, sinta-se então livre para manifestar afeto a esse indivíduo de maneira apropriada. Seja, porém, sábia no caso de sentir que seu coração está se dirigindo para o nível seguinte de conexão emocional.

Excitação e fixação emocional: Deus deu os três estágios anteriores (atenção, atração e afeição) às mulheres solteiras e casadas para serem usufruídos em uma grande variedade de relacionamentos apropriados, mas devemos ficar muito atentas a este estágio. Embora a excitação física seja fácil de perceber, a emocional pode ser mais sutil e até mais difícil de controlar. O despertamento emocional ocorre quando somos romanticamente estimuladas por alguém, e ele geralmente precede a atividade sexual, porque o coração determina a direção de nossa mente e corpo.

Se você é solteira e espera desenvolver um relacionamento sério com um homem interessado e disponível, a excitação e fixação emocionais são parte natural do processo do namoro. A medida que caminha para o altar, é bem provável que se torne deliciosamente excitada com a idéia de vir a desposar esse homem. Não é pecado ser emocionalmente despertada pelo homem a quem espera dedicar vida.

Se for, porém, casada, sentimentos de excitação e apego emocional em relação a outro homem são sinais seguros de que é melhor parar antes da queda.

CONEXÃO EMOCIONAL NO SINAL VERMELHO

O único homem por quem uma mulher casada deveria sentir-se emocionalmente excitada e apegada é seu marido. Se for casada e permitir que outro homem a excite emocionalmente, corre o risco de comprometer-se e até de cometer pecado sexual.

Como perceber a diferença entre atração ou afeto e excitação e apego emocional em relação a um homem? Estas são algumas perguntas para fazer-se a fim de avaliar se, como mulher casada, você está em terreno perigoso:

- Você pensa nesse homem com freqüência (várias vezes por dia), mesmo quando ele não está presente?
- Você escolhe sua roupa pensando se vai ou não vê-lo?
- Você se esforça para encontrá-lo, esperando que a perceba?
- Procura desculpas para telefonar-lhe, a fim de ouvir a sua voz?
- Encontra razões para escrever e-mails a ele, esperando ansiosamente pela resposta?
- Fica imaginando se ele sente alguma atração por você?
- Você deseja falar ou passar tempo com essa pessoa, longe dos ouvidos ou dos olhos de outros?

Se a resposta a qualquer dessas perguntas for sim, você precisa parar e correr na direção oposta, até que as suas emoções se estabilizem. Se os seus sentimentos por esse homem não foram comunicados a ele e não há intimidade no relacionamento, você pode evitar ainda mais danos, fugindo desses comportamentos e padrões de pensamento. Todavia, uma vez que os sentimentos sejam comunicados à pessoa e haja reciprocidade de sentimentos, você acabou de cruzar a linha para um caso emocional.

Se for solteira e emocionalmente envolvida com um homem casado, ou se for casada e emocionalmente envolvida com um homem que não seja seu marido, recomendo que faça quatro coisas.

Primeira, peça perdão a Deus. Um caso emocional pode não ser tão importante quanto um caso físico aos olhos do mundo, mas todo pecado tem o mesmo valor aos olhos de Deus. Enquanto estiver orando para pedir perdão, peça também a Deus para revelar-lhe se deve ou não confessar o pecado a seu marido. Por mais aterrorizante que este pensamento possa ser, não deixe que o medo a convença de que mantê-lo em segredo é a melhor coisa para o seu casamento (o Cap. 10 irá explicar os benefícios de confessar a seu marido e lhe dará coragem para fazê-lo).

Em seguida, ore pedindo a proteção divina, não apenas sobre o seu corpo, mas sobre sou coração, mente e boca. Continue a orar cada vez que se sentir fraca ou vulnerável, mas certifique-se de que essa pessoa não se torne o foco de suas orações. Em vez disso, concentre-se em seu relacionamento com Deus, procurando crescer pessoal e espiritualmente. Ore pelos

seus outros relacionamentos com a família e os amigos. Pense em suas bênçãos atuais e este fardo em potencial não parecerá tão grande.

Terceira, evite contato desnecessário com essa pessoa. Da mesma forma que se esforçou para encontrá-la, faça agora de tudo para ficar longe do caminho dela. Vá por um trajeto mais longo até a sala de descanso, no caso do caminho direto passar pelo escritório dele. Procure outras ruas, a fim de não passar pela casa dele. Deixe que a secretária eletrônica receba suas mensagens. Se for casada, é bem provável que ele não deixe uma mensagem. Evite a todo custo falar particularmente ou ficar a sós com essa pessoa. Se tiver fotografias dela em sua sala, guarde-as ou as destrua se não significarem nada para outros. Não esqueça, as ações falam mais alto do que as palavras. Quando você se recusa a permanecer na presença da tentação, ela perde a força sobre você.

Por último, procure uma amiga de confiança ou um conselheiro para mantê-la responsável nesse período de tentação. Você pode decidir confiar em seu marido. Sempre corro para o Greg quando estou enfrentando a tentação sexual ou emocional, porque ele tem um interesse pessoal em orar por mim. Possuo também algumas amigas às quais presto contas. Se a idéia de tal sinceridade com outra mulher deixar você nervosa, volte ao capítulo 3 e leia mais uma vez a respeito do último mito. Se não tiver marido ou amiga em quem se apoiar durante esse tempo de provação, seria prudente procurar auxílio profissional. Não suponha que o seu problema não é suficientemente grande para justificar isso. Converse a respeito antes que aumente demais. Se souber que terá de prestar contas a alguém — quer seja seu marido, uma amiga, ou um conselheiro — a respeito de seus pensamentos, palavras e atitudes, se esforçará mais para limitá-los a coisas que não irão constrangê-la ao admiti-las. Mostrar-se real e sincera consigo e com alguém que pode impedir que caia na armadilha do comprometimento é o melhor salva-vidas que existe.

Minha experiência mostra que se você deixar morrer de forno o seu desejo de intimidade emocional com um homem, ele eventualmente morre. Quanto mais você controla o apetite pelo fruto proibido, sentirá mais dignidade e satisfação em relação a si e sua capacidade de ser uma mulher íntegra no plano sexual e emocional.

Se não atentarmos no sinal vermelho para a fixação emocional proibida, podemos progredir até o estágio destrutivo da conexão emocional.

Casos e vícios emocionais

Em lugar de correr para o Médico Supremo a fim de pedir alívio para as suas feridas emocionais, as mulheres no geral fazem ídolos dos relacionamentos — adorando um homem e não a Deus. Começamos submetendonos aos desejos impuros de um homem e aos nossos, em vez de nos submetermos aos desejos de Deus para nossa santidade e pureza, tornandonos assim escravas de nossas paixões.

Quando removemos as camadas que revestem essa questão, é possível ver o problema essencial: dúvida de que Deus realmente possa satisfazer nossas necessidades mais profundas. Olhamos então para um homem que não é nosso marido e eventualmente descobrimos que ele também não nos "conserta". Se continuarmos nessa atitude de procurar amor nos lugares

errados, podemos descobrir que nossos casos progrediram até tornar-se um vício completamente despertado.

Espero que você nunca chegue a esse estágio — e espero que a leitura deste livro esteja convencendo você de sua necessidade de criar um plano de batalha para evitar completamente o sinal vermelho de conexão emocional. Todavia, se você já chegou ao sinal vermelho, saiba que ainda há esperança. Conheci várias mulheres que chegaram a esse nível de desespero, esperando encontrar algo para preencher o vazio do coração, simplesmente para descobrir que o abismo era muito mais profundo, escuro e solitário do que podiam imaginar. Eu sou uma dessas mulheres, mas depois de muitos anos concentrando minha atenção e afeto em meu primeiro amor (Jesus Cristo) e em meu segundo amor (meu marido), minha vida é um testemunho da graça transformadora de Deus. Em seu generoso amor, o braço misericordioso de Deus alcança mais longe do que jamais poderíamos cair.

Em vista dos vícios arraigados estarem além do escopo deste livro, recomendo que procure um conselheiro profissional para descobrir o sofrimento que a levou até este ponto e qual a forma de curar as feridas causadas pelo seu estilo de vida nocivo. Meu livro anterior, Words of Wisdomfor women at the well [Palavras de sabedoria para as mulheres junto ao poço], trata das fixações amorosas, especialmente das mulheres, e pode ser obtido pela Internet.2 Recomendo também o livro de Stephen Arterburn, Addicted to Love [Viciado no amor], que trata de sexo, amor, romance e relacionamentos viciados. Este é um trecho de Steve sobre a questão em pauta:

O vício romântico, como qualquer outro vício, começa inevitavelmente a interferir na vida do viciado. O que antes produzia alívio, logo gera dor, exigindo mais alívio, causando mais dor... e assim por diante. O que antes era uma técnica para controlar, toma o controle e desequilibra a vida do indivíduo. O viciado não pode trabalhar ou divertir-se sem que a obsessão o persiga... Tudo o mais na vida passa para o segundo plano, dando primazia ao desejo compulsivo pela intoxicação romântica.

De maneira irônica, em quase todos os casos, o verdadeiro objeto da obsessão não é outra pessoa, quer real ou imaginária, mas o próprio viciado(a). O viciado se concentra totalmente em sua alma ferida, cheia das mágoas causadas por todos aqueles que o abandonaram no passado. Só uma coisa é importante: sentir-se melhor. Só uma coisa é procurada: alívio imediato da dor.

Pouca atenção ou interesse é desperdiçado com qualquer outra pessoa. É quase impossível para os viciados em romance, em meio aos espasmos de seus pensamentos e comportamento obsessivos, enxergar para além de sua auto-absorção o sofrimento que estão causando a outros. Tudo o que sabem é que estão sofrendo e que precisam ter o que necessitam para curar sua ferida. Se, nesse processo, ferirem outros, é uma pena. Mas, é inevitável. Conseguir a "dose" romântica é tudo o que importa.

Se você sentir que o desespero por sexo, amor, romance ou relacionamentos é algo que controla sua vida, busque ajuda. Você não precisa sofrer em silêncio.

AS RECOMPENSAS PELA SABEDORIA

Ao ler sobre esses estágios e níveis de conexão emocional, você pode ter se perguntado se as mulheres sempre progridem através deles na mesma ordem. É claro que não. Qualquer um dos estágios pode ser totalmente omitido. Por exemplo, uma mulher pode envolver-se mentalmente em um caso emocional particular com um homem, sem expressar qualquer afeto por ele.

Os estágios também podem ser abordados em ordens variadas. Por exemplo, uma mulher pode casar-se, unir-se a um homem por razões que não sejam a atração, mas com o correr do tempo passar a considerá-lo muito atraente. Essas exceções não têm o intuito de confundi-la, mas sim de ilustrar que, embora a conexão emocional seja progressiva, ela nem sempre progride na mesma ordem. Portanto, para guardar bem o coração, você não deve supor que só pelo fato de não ter entrado no primeiro estágio não corre o risco de envolver-se em outro ainda mais perigoso. Sempre, sempre examine o coração para descobrir quaisquer motivos impuros — antes de chegar ao estágio da conexão emocional.

A medida que vai sendo prudente e evitando os estágios do sinal vermelho da conexão emocional, você recuperará o autocontrole, a dignidade e o respeito próprio que pode ter perdido ao transigir com sua integridade sexual. Pode também esperar um sentimento renovado de conexão e intimidade com seu marido, e pureza em suas amizades ou relacionamentos de trabalho com outros homens. Melhor ainda, quando Deus observar o seu coração puro e vir que o está guardando contra relacionamentos pouco saudáveis, ele a recompensará com uma revelação ainda maior a respeito dele. Ele diz:

Somente o senhor sabe! Ele examina cuidadosamente o coração e os pensamentos do homem [da mulher], para dar a cada um [uma] a justa recompensa, conforme a vida que o homem [a mulher] levou. (Jeremias 17:10)

Felizes os que têm coração puro, porque verão a Deus. (Mateus 5:8)

Você quer uma revelação mais completa de quem Deus é? Quer receber as recompensas de uma vida piedosa? Quer experimentar um nível mais profundo de satisfação do que qualquer homem pode oferecer? Continue lendo enquanto descobrimos o segredo.

ENCONTRANDO O AMOR QUE DESEJAVA

Embora evitar vínculos e relacionamentos emocionais pouco saudáveis seja importante, isso não basta para garantir sucesso de manter nosso coração protegido contra o comprometimento. O segredo da suprema satisfação emocional é procurar um relacionamento de amor forte e apaixonado com aquele que fez o nosso coração, aquele que o purifica e fortalece contra as tentações mundanas. O segredo é focar seu coração no o Primeiro Amor.

Você lembra da primeira vez em que sentiu que estava amando? Como esse sentimento dominou seus pensamentos de manhã, à tarde e à noite? Como ficava pronta em instantes quando sabia que ele estava para chegar? Lembra-se de que deixava cair tudo quando o telefone tocava, esperando desesperadamente ouvir a voz dele? A possibilidade desse relacionamento chegar a algum lugar dominava o seu mundo. Por mais que tentasse, não

conseguia tirá-lo da mente. Estou certa? (Não que alguma de nós tentasse fazê-lo com muita veemência!)

Deus quer que você fique obcecada por ele dessa forma. Não que você vá ficar no alto de uma montanha, como o que acabamos de descrever, todos os dias de sua vida (todos os relacionamentos de amor passam por picos e vales), mas ele deseja ser o seu Primeiro Amor. Ele quer que seus pensamentos se voltem em sua direção nos dias bons e maus. Quer que o espere esperançosamente, para sentir que a chama para estar em sua presença. Ele anseia que o invoque e ouça sua resposta amorosa. Embora deseje que você invista em relacionamentos sadios com outros, quer que se preocupe ainda mais com o seu relacionamento com ele.

Você talvez esteja pensando: Oh, tenho ouvido isso toda a minha vida! A resposta para todos os meus problemas é "Jesus, Jesus, Jesus"! Conheço Jesus, mas também nunca senti satisfação completa com ele! Se for esse o seu caso, posso compreender a razão de não aceitar as minhas palavras. Sei, porém, por experiência, que digo a verdade e muitas mulheres que conheço afirmam a mesma coisa. Não posso senão duvidar de que você tenha realmente procurado de todo coração um relacionamento satisfatório com Deus. Encorajo você a responder honestamente às seguintes perguntas:

- Tenho investido tempo de verdade para conhecer a Deus pessoal e intimamente?
- Leio a Bíblia procurando pistas sobre o caráter e plano de Deus para minha vida?
- Dei a Deus todas as oportunidades que ofereci a outros homens? Fantasia? Salas de bate-papo da Internet?
- Alguma vez escolhi orar ou dar um passeio com Deus em vez de telefonar a um homem quando me senti só?
- Há momentos em que fico sozinha (masturbando, fantasiando, lendo ou vendo materiais impróprios etc.) e ignoro a presença de Deus numa tentativa de satisfazer-me?
- Creio que Deus pode satisfazer cada uma de minhas necessidades?
- Estou disposta a testar essa crença pondo de lado todas as coisas, pessoas e pensamentos que utilizo para medicar a minha dor, medo ou solidão, e tornar-me totalmente dependente de Deus?

Deus deseja que você o prove e o experimente nisso. Ele quer habitar em cada parte do seu coração e não apenas alugar um quarto nele. Quer encher seu coração até transbordar.

Não permita que a culpa de erros passados impeça você de buscar este relacionamento de primeiro amor verdadeiramente satisfatório com ele. Deus não despreza você pela maneira como tentou preencher o vazio em seu coração. Ele diz: "Vinde, pois, e arrazoemos [...]; ainda que os vossos pecados são como a escarlate, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que são vermelhos como o carmesim, se tornarão como a lã" (Is 1:18). Ele está pronto para purificar seu coração e ensiná-la como guardá-lo do sofrimento e da solidão no futuro.

CAINDO NA DIREÇÃO CERTA

Não caímos acidentalmente no amor ou na imoralidade sexual. Ou mergulhamos nessa direção (passiva ou agressivamente) ou escolhemos deliberadamente virar para o outro lado, recusando cruzar a linha entre o que é proveitoso e o que é proibido. Embora as nossas emoções sejam muito poderosas, não precisamos permitir que elas dominem nossos pensamentos e atitudes, levando-nos a situações comprometedoras. Em vez disso, podemos apoiar-nos no poder de Deus para guardar o nosso coração, direcionando as nossas emoções para circunstâncias e relacionamentos apropriados.

Encorajo você a decorar os níveis de conexão emocional do sinal verde, amarelo e vermelho discutidos neste capítulo. A compreensão exata de onde se encontra a linha entre a integridade emocional e o comprometimento emocional é um dos três segredos para guardar o seu coração. A segunda chave é ser honesta consigo e aprender a reconhecer quaisquer motivos ocultos, pois isso mostrará exatamente onde você está em relação a essa linha entre a integridade e o comprometimento. A terceira chave para guardar o seu coração (e a mais importante) é buscar um relacionamento do primeiro amor com Jesus Cristo (sobre o que falaremos mais no cap. 11). Uma vez que você experimentar um amor assim tão puro e apaixonado, seu coração será fortalecido como você nunca imaginou ser possível.

[Oro] que de seus recursos gloriosos e ilimitados ele conceda a vocês o poderoso fortalecimento interior dado pelo seu Espírito Santo. E oro para que Cristo se sinta mais e mais à vontade em seus corações, morando em vocês à medida que confiam nele. Que vocês aprofundem suas raízes no solo do amor maravilhosos de Deus; e que possam ser capazes de sentir e compreender, como devem todos os filhos de Deus, quão extenso, quão largo,quão profundo e quão alto é, na realidade, o seu amor; e por si mesmos experimentar este amor, embora seja ele tão grande que vocês nunca verão o seu fim, nem o poderão conhecer ou compreender completamente. E desta maneira, finalmente, vocês ficarão repletos do próprio Deus. Efésios 3:16-19

7. CERRANDO OS LÁBIOS

Se alguém diz que é cristão e não controla a sua língua ferina, está apenas enganando-se a si mesmo, e a sua religião não vale muita coisa.

Tiago 1:26

Qual é a palavra de cinco letras preferida da mulher nas brincadeiras sexuais? F-A-L-A-R! Pense nisso. Qual caso já aconteceu sem a troca de palavras íntimas? As mulheres costumam dizer-me: — Não fui infiel a meu marido. Tudo o que este homem e eu fizemos foi falar. — Entretanto, qual a natureza das palavras trocadas? Ele pode dizer coisas como:

- Estava esperando ver seu rosto lindo hoje.
- Minha mulher e filhos estão viajando e minha casa está muito solitária.
- Tive um sonho selvagem com você a noite passada. Acordar foi decepcionante.
- Será que seu marido valoriza a mulher maravilhosa que você é? Ela talvez responda então com palavras como:
- Gosto tanto de estar em sua companhia. Você sempre me faz sentir bem.
- Quando vou vê-lo outra vez? Telefone logo, combinado?
- Penso em você o tempo todo. Não consigo tirá-lo da minha cabeça.
- O que a sua mulher diria se soubesse que estamos tendo essa conversa?

O que ela diria? O que seu marido diria? Tudo bem, querida. Você ainda não foi infiel! Acho que não. Os cônjuges sentem-se muito traídos com tais palavras. Na verdade, essas palavras provavelmente feririam tanto quanto os atos físicos que você poderia ter cometido, porque indicam que o seu coração não está mais completamente investido em seu relacionamento conjugai. Considere esta passagem do livro de Tiago:

Podemos com que um cavalo grande se volte, e vá para onde quisermos, por meio de um pequeno freio em sua boca. E um leme minúsculo faz com que um navio enorme se volte para qualquer lado que o piloto queira que ele vá, mesmo que os ventos sejam fortes. Assim também a língua é uma coisa pequena, mas que prejuízo imenso pode provocar! Uma grande floresta pode incendiar-se por meio de uma centelha pequenina. E a língua é uma chama de fogo. Está cheia de maldade e envenena todos os membros do corpo. E é o próprio que ateia

fogo à língua, que pode toda nossa vida numa chama ardente de destruição e desastre. (Tiago 3:3-6)

Você entendeu essa última parte? A língua "envenena todos os membros do corpo". Devemos deixar de pensar em pureza e fidelidade estritamente em termos físicos e compreendermos a importância de fazer com que nossas palavras, pensamentos, atos e convicções correspondam à Palavra de Deus. Quando essas quatro coisas combinam entre si e concordam com a Palavra de Deus, estamos agindo com integridade sexual. Entretanto, se qualquer dessas áreas estiver em desacordo com a Palavra de Deus, comprometemos nossa integridade sexual, não importa até que ponto tenhamos ido fisicamente.

ALINHANDO NOSSOS LÁBIOS

Se desejamos ser mulheres íntegras sexual e emocionalmente, devemos compreender como nossas palavras são uma arma poderosa. As palavras nos levarão a um caso ou o impedirão de acontecer.

Eu costumava dizer: "Sou fraca demais para resistir à tentação sexual". E, sabe de uma coisa? Eu era. Entretanto, quando Deus começou a me curar e a santificar minha boca, mudei de tom. Comecei a perguntar a Deus: "Seria possível ficar livre da tentação sexual?" Ele me deu um vislumbre de esperança. Em seguida, comecei a reivindicar a idéia: "Estou livre da tentação sexual". Depois de algum tempo passei que acreditar nisso sinceramente e agora declaro com convicção: "Estou livre da tentação sexual!

Se dissermos a nós mesmas que não podemos resistir à tentação sexual ou emocional, provavelmente iremos cair em tentação. Se dissermos, porém, que não cederemos à tentação sexual nem emocional, será bem provável que sustentemos nossas palavras com atos coerentes. É assim que você se torna uma mulher íntegra, uma pessoa cujos lábios estão de acordo com sua vida e vice-versa.

Ó filhos [filhas] de serpentes! Como podem homens [mulheres] maus [más] como vocês falar o que é bom e certo? Pois o coração do homem [mulher] determina o que ele [ela] fala. A palavra de um homem [mulher] bom [bondosa] revela os ricos tesouros de seu íntimo. Um homem [mulher] de mau coração está cheio[a] de veneno, e sua palavra revela isso. E eu lhes digo isto: Vocês, no Dia do Juízo, terão de cada palavra que tiverem falado à toa. As suas palavras agora refletem o seu destino depois. Por elas você será justificado[a] ou condenado[a]. (Mateus 12:34-37)

Neste capítulo vamos examinar a idéia de vigiar a nossa boca como mais uma proteção contra o comprometimento sexual. Examinaremos primeiro que tipos de mensagens é preciso evitar:

- flertes e elogios;
- queixas e confissões;
- aconselhamento e oração impróprios. Examinaremos, e seguida, o que podemos fazer para assegurar que guardaremos nossa boca ao conversarmos com o sexo oposto.

FLERTANDO COM O PERIGO

O dicionário define a palavra 'flerte' como: relação amorosa mais ou menos casta, leve e inconsequente, geralmente destituída de sentimentos profundos".1 Muitas mulheres me perguntaram: "É certo flertar sendo solteira?" A pessoa que faz essa pergunta no geral não compreende o real significado do flerte. Embora talvez seja certo agir amorosamente (como se desejasse um romance) com alguém em quem você esteja interessada em iniciar um relacionamento mutuamente benéfico, flertar é outra coisa.

Flertar também poderia ser chamado de "provocar", uma vez que a pessoa que flerta não tem qualquer intenção séria. Sem levar em conta seu estado conjugai, deveria uma mulher estimular um homem (emocional ou fisicamente) quando não tem intenção de continuar um relacionamento com ele? É uma prova de amor provocar alguém com suas atenções e demonstrações de afeto se não deseja realizar quaisquer esperanças que possa despertar? Em minha opinião, mostrar amor sincero e respeito por outros não abre espaço para o flerte ou a provocação.

Ainda me perguntam: "É errado para uma mulher casada flertar desde que não passe disso?" Para mim, nunca é apropriado que uma mulher casada comporte-se amorosamente com alguém que não seja seu marido. Se retrocedermos às nossas definições da mulher íntegra, você se lembrará de que ela vive de acordo com seus lábios e vice-versa. Se quisermos ser leais ao nosso parceiro de casamento, devemos demonstrar a nossa fidelidade não apenas em atos, como também em nossa conversa com outras pessoas. Embora o ditado diga que "os atos falam mais alto do que as palavras", não podemos ignorar o efeito que as palavras têm sobre outras pessoas e sobre a nossa própria integridade.

Mesmo que você não tenha uma intenção séria quando começa a fazer elogios ou mostrar amizade excessiva por um homem, o estímulo desses afagos ao ego pode fazê-la entrar na estrada que leva ao comprometimento sexual, em geral devagar, mas algumas vezes na velocidade da luz. Sarah descobriu isso da maneira mais difícil:

Enquanto trabalhava como consultora de uma grande empresa cristã, gostava de sentar-me com um pequeno grupo de funcionários nos jantares e festas da firma. Sempre nos divertíamos muito, trocando histórias e 'Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa 1.0. (N. do T.) piadas, algumas que podiam ser repetidas em qualquer ambiente e outras não.

Certa noite, estávamos nos divertindo muito durante um jantar em um restaurante e decidimos continuar a festa no saguão do hotel onde os consultores de outras cidades estavam hospedados. Quando o nosso grupo alegre foi para o bar, começamos a pedir algumas bebidas e alguém berrou: "Quem quer participar de um jogo?".

Enquanto escolhíamos as equipes, Rick (claro que esse não é o seu nome verdadeiro) olhou diretamente para mim, piscou com seus grandes olhos azuis e, numa voz à Ia Humphrey Bogart, disse: "Somos nós dois agora, garota!" Depois da agradável conversa que havíamos tido durante o jantar e os elogios que ele me fazia, gostei da idéia. Lembro-me de ter pensado: Anime-se e divirta-se um pouco. É uma festa da empresa! E não passa de um jogo! Telefonei para meu marido e perguntei se podia ficar mais um pouco com o pessoal.

Não me lembro se ganhamos qualquer dos jogos ou não, mas lembro da maior parte das conversas que tivemos e como eu me deliciava com cada palavra: "Eu estava esperando que você fosse minha parceira, para que pudéssemos conversar mais... É difícil encontrar uma mulher inteligente e também charmosa... Todos estão vendo a mulher linda que está ao meu lado". Lembro-me também de como Rick passava a mão pela minha cintura a cada vez que eu devia participar do jogo. (Confesso que estava dando pouca atenção ao jogo com tal galanteador amável ao meu lado a noite inteira). Seu toque me fazia estremecer intimamente.

Quando a noite foi terminando e todos se dirigiam para casa ou para seus hotéis, Rick me puxou de lado e escorregou a chave do seu quarto em meu bolso. Gostaria de dizer que fiz a coisa certa com aquela chave, mas eu havia flertado com o perigo por tanto tempo naquela noite que acabei fisgada com anzol e tudo, e afundei. A conversa tinha sido tão fascinante. Eu sentia como se pudéssemos conversar a noite inteira. Pensava sinceramente que poderia entrar em seu quarto e manter as coisas no nível da conversa, mas assim que ele me beijou quase não conversamos mais. Dizer a mim mesma: Pelo menos não fizemos sexo!; aliviou minha consciência, mas não demorei a compreender que havia arrumado uma mala mais pesada do que podia carregar. Depois de meses de aconselhamento, oração e sondagem de alma compreendi que o adultério não é consumado quando o ato sexual acontece, mas quando há uma conversa íntima. gostaria de ter sabido isso antes daquele dia. Sinto como se Deus tivesse dado estes versículos especificamente para impedir que me engane outra vez:

Que não haja pecado sexual, impureza ou Ganância entre vocês. Que ninguém seja capaz de acusá-los de qualquer dessas coisas. As histórias sujas, a conversa indecente e as brincadeiras inconvenientes — estas não são para vocês. Ao invés disso, relembrem uns aos outros a bondade de Deus, e sejam agradecidos.

Não se deixem enganar por aqueles que procuram justificar estes pecados, porque a terrível ira de Deus está sobre todos aqueles que os praticam. Não andem nem mesmo na companhia de tais pessoas. (Efésios 5:3,4,6,7)

UM FILTRO PARA AS NOSSAS PALAVRAS

Embora muitas mulheres flertem deliberadamente com homens, outras não compreendem que seus comentários amorosos são inadequados. Ouvimos com tanta freqüência esse tipo de comentário na mídia que flertar pode vir a ser uma reação natural ou automática. Algumas mulheres são muito ingênuas para reconhecer o impacto de suas palavras e maneirismos sobre o sexo oposto. Outras sabem muito bem, mas são tão famintas de afirmação que continuam a comprometer sua integridade a fim de ouvirem elogios.

Esta é uma lista de perguntas, semelhante à do capítulo anterior, para ajudar você a discernir se as palavras que saem de sua boca e entram nos ouvidos dele são do melhor interesse dele ou de seu próprio ego.

- Qual o meu motivo para fazer este comentário? É piedoso? • O que espero obter ao dizer isto? Estas palavras serão prejudiciais ou benéficas para nós dois?
- Este homem é casado? Caso seja, sua mulher ficaria zangada comigo se soubesse que eu estava falando com seu marido deste modo?

- Estou usando as palavras para manipular esta pessoa e levá-la a relacionamento mais íntimo para satisfazer minhas necessidades emocionais ou para que me sinta melhor?
- Se ou dissesse realmente o que estou pensando e visse meu marido (ou um amigo, chefe, pastor, filho) atrás de mim, teria de dar algumas explicações?
- Quando percebo que um homem casado está flertando comigo, será mais divertido se eu responder à altura, ou mantenho minhas convicções pessoais sobre guardar a minha boca?

Embora palavras e cumprimentos bondosos possam ser apropriados, devemos ser honestas quanto aos nossos motivos e reconhecer quando estiverem à beira de tornarem-se manipuladores ou galanteadores. Mesmo quando aprendemos a discernir se estamos ou não flertando existem, porém, outras formas de conversa que também levam ao comprometimento sexual e emocional. Vamos continuar examinando estes tipos de palavras.

QUEIXANDO-SE DAS QUEIXAS

Não avanço tanto a ponto de dizer que as mulheres nunca têm o direito de queixar-se dos maridos, mas fazê-lo com alguém do sexo oposto pode resultar em algo contrário ao desejado. Este é um e-mail de Beth que ilustra minha idéia melhor do que eu poderia explicá-la:

Quando estava casada, meu marido abusava emocionalmente de mim quase todos os dias. Ele era do tipo que acordava cedo e, ao se levantar de mau humor, sempre encontrava algo para gritar comigo. Eu deixei que ele ficasse sem creme de barba. Não passei sua camisa favorita. Não cozinhei os ovos tempo suficiente. Havia sempre alguma coisa toda manhã. Ele chegava às vezes a dizer que se eu e a casa não tivéssemos melhor aparência quando voltasse, poderia até ficar fora de vez. No geral, quando eu saía de casa para trabalhar, me sentia como se tivesse sido mastigada e cuspida. Tinha freqüentemente de ficar sentada no carro algum tempo, até me recompor para começar o dia no emprego.

Um colega, Bob, viu-me, várias manhãs, sentada no carro, secando os olhos antes de entrar no escritório. Certa ocasião, quando me perguntou o que havia de errado, desabafei. Contei tudo. Falei sobre os gritos de meu marido e suas queixas sobre tudo o que eu fazia ou deixava de fazer em casa. Confessei o meu ódio pela maneira como me tratava. Confessei guardar pouco amor por ele em meu coração. Bob confessou a mesma frustração com a esposa, dizendo que ela também não o valorizava. Ele disse que cortava a grama, levava os filhos para a escola, lavava o carro, fazia elogios a ela e freqüentemente a levava a restaurantes, mas ela nunca estava satisfeita. Pensei então: Nossa! Se meu marido fizesse tudo isso para mim eu derreteria como manteiga!

Bob e eu começamos a compartilhar regularmente histórias de horror no casamento. Ele tornou-se a pessoa com quem eu desabafava toda vez que meu marido fazia alguma coisa para me aborrecer. Bob sempre mostrava compreensão e fazia com que eu me sentisse melhor. Não sei exata- mente o dia em que me apaixonei pelo Bob, mas nunca esquecerei o dia em que meu marido descobriu nosso caso.

Eu tinha esperanças de que Bob se divorciasse logo que meu marido saísse de casa, mas ele decidiu que nunca deixaria a esposa por causa dos filhos. Pediu transferência para um escritório fora da cidade, a fim de começarem de novo

Em retrospecto, Beth compreende que dois erros não constituem um acerto. Embora o marido não tivesse o direito de tratá-la tão mal, ela apenas piorou a situação ao queixar-se a outro homem sobre ele. Beth diz que deveria ter se queixado a um conselheiro conjugai. Pelo menos, o conselheiro poderia tê-la ajudado a estabelecer certos limites a fim de proteger-se do comportamento abusivo do marido. Se Beth tivesse tomado essa atitude, ela e o marido poderiam ter resolvido seus problemas e usufruído um relacionamento mais sadio.

Falar de aconselhamento nos leva a outra forma de conversa íntima que faz as mulheres perderem seu ponto de apoio: aconselhar e orar com alguém do sexo oposto.

QUANDO NÃO SE DEVE AJUDAR

Seis dias após um acidente de automóvel, Susan ainda não podia mover a cabeça sem que a dor se irradiasse pelas costas. Como as radiografias não revelaram ossos quebrados, o médico recomendou que ela procurasse um quiroprático. Susan encontrou nas páginas amarelas um consultório próximo a sua casa e marcou uma consulta para o dia seguinte. Ela tinha medo de submeter o corpo dolorido a alguém que provavelmente a curvaria e torceria em posições de contorcionista, mas orou para que Deus a curasse por meio das mãos hábeis do quiroprático. Quando cheguei para a consulta, fiquei um tanto quanto surpresa ao ver que o doutor Keifer era tão bonito. Ele tinha cabelos grisalhos que emolduram-lhe o rosto dando-lhe um ar sofisticado, e suaves linhas de expressão mostravam-se quando sorria encantadoramente. Parecia mais um modelo de revista do que um quiroprático. Ao deitar-me na mesa, ele começou a avaliação com o seu toque firme. Seis visitas, uma vez por semana, era o que eu pensava que seriam necessárias.

Acabamos nos conhecendo muito bem durante as primeiras visitas, enquanto falávamos sobre nossas famílias, nossas carreiras e nossos interesses comuns. Na quarta visita, notei que o doutor Keifer não aparentava a jovialidade de sempre — explica Susan.

> — Quem furou o seu balão? — perguntei de brincadeira.
>
> — Na verdade foi minha esposa. Obrigado por perceber que estou por baixo hoje — respondeu ele, enquanto seu sorriso doce começava a reaparecer. Olhou-a diretamente nos olhos como se dissesse: "Ajude-me nesta dificuldade!"

Susan tentou animá-lo, afirmando que tudo seria resolvido a seu tempo. Quando o doutor Keifer suplicou por alguém que orasse por ele, Susan prontificou-se imediatamente. Ele respondeu: "Claro!" Quando ela começou a orar, Keifer colocou a mão no joelho dela.

Na visita seguinte, Susan perguntou como iam as coisas em casa. Quando ele respondeu que não muito bem, Susan disse: "Posso fazer alguma coisa?"

Enquanto o médico manipulava a coluna dela, ele começou também a manipular seu coração com histórias de como sua mulher se mostrava fria nos últimos anos. Susan absorveu tudo,

fazendo comentários compassivos dispersos durante toda a conversa. No final do tratamento, o doutor Keifer a informou de que não cobraria a última sessão porque estava em dívida com ela por ter sido uma ouvinte tão boa.O prazer é todo meu, pensou Susan.

Na sexta e última sessão, o medico lembrou Susan de que o seu seguro-saúde pagaria por mais uma consulta uma vez que a anterior fora gratuita. Embora seu pescoço e sua coluna não doessem mais, o desejo em seu coração de continuar a vê-lo fez com que ela marcasse mais uma sessão com ele.

MUITO BOM PARA O NOSSO PRÓPRIO BEM

As mulheres podem ser excessivamente atenciosas em certas situações, mesmo quando os sinais vermelhos começam a surgir. No geral, pensamos: Mas ele precisa de mim... Estou só tentando agir como amiga... Como posso deixar de ajudar? Isso não seria muito cristão!

Uma mulher solteira aconselhar um amigo solteiro não tem problema, mas se qualquer dos dois for casado ou comprometido, a coisa pode acabar numa receita perigosa para um envolvimento relacionai. Ou, se uma mulher solteira sentir que existe um motivo oculto (o desejo de iniciar um relacionamento) por trás do apelo masculino, ela deve ser sábia e esquivar-se caso não seja um relacionamento que deseje cultivar.

Não caia na armadilha de aconselhar um homem quanto aos seus problemas se isso exigir conversas pessoais isoladas, especialmente se um de vocês for casado. É para isso que existem os conselheiros profissionais, pastores e os amigos dele. A única maneira de evitarmos o aumento dos muitos casos que aparecem nos escritórios dos ministros e dos conselheiros é orientarmos a que homens aconselhem homens e mulheres aconselhem mulheres com relação a questões íntimas.

Se um homem a procurar para aconselhamento ou oração, e se for um relacionamento proibido ou que você não deveria entreter, sinta-se livre para agir como Scott. Ao ser abordado na igreja por uma linda e jovem mulher aos prantos, Scott respondeu ao apelo dela por ser gentil: "Como posso ajudá-la?".

Enquanto ela começava a derramar o coração sobre algo que a perturbara muitíssimo, Scott intuitivamente percebeu as intenções dela e disse: "Por que não espera aqui enquanto chamo outra mulher para orar com você?".

Scott estava sendo insensível? Absolutamente não. Estava sendo muito sensível, não apenas com respeito à situação que afligia a mulher, como também quanto à destruição em potencial caso viesse a ser seu confidente e parceiro de oração. Ele não queria alimentar nenhuma falsa esperança de que pudesse vir a ter algum relacionamento com ela. Muitos pastores e líderes de ministério se recusam a aconselhar uma mulher sem que o marido dela esteja presente em todas as ocasiões. Isto não é rejeição, é prudência e sabedoria.

Sempre que recebo pedidos de homens para aconselhamento relativo à esposa ou namorada, respondo simplesmente: "Sinto muito. Tenho uma norma estrita de só aconselhar mulheres. Se quiser que sua esposa entre em contato comigo, gostaria de discutir o assunto com ela e possivelmente atendê-los como casal". A sabedoria nos ensina que se quisermos realmente

ajudar outras pessoas (e nos protegermos), não podemos "ser boas demais para o nosso próprio bem".

Agora que examinamos que tipos de conversas devem ser evitadas, vamos estudar como podemos ser mulheres emocionalmente íntegras em todas as nossas conversas com os homens.

RESTRINGINDO-NOS AO ASSUNTO EM PAUTA

Diz-se que o homem utiliza as conversas como meio de comunicação, mas as mulheres as utilizam como um meio de ligação (vínculo). Embora a comunicação e o vínculo com nossos maridos, filhos ou amigas sejam ótimos, comunicar-se e ligar-se a homens fora do casamento ou com aqueles que não escolheríamos para namorar é perigoso e muitas vezes destrutivo. Quanto mais nos comunicamos com uma pessoa, mais nos ligamos a ela, portanto, faríamos bem em aprender essa lição com homens, e procurarmos nos restringir um pouco melhor ao assunto. Podemos aprender a nos comunicar com os homens de maneira amigável, mas objetiva, a fim de não prejudicar nossa integridade emocional.

Quer o relacionamento seja proibido ou do tipo que não deseje cultivar, estas são algumas diretrizes específicas para ajudá-la a se comunicar com outros homens sem entrar por atalhos que possam levá-la ao caminho do comprometimento.

Comunicação via voz....

Ao reconhecer que qualquer chama pode ser soprada até tornar-se um fogo ardente por meio de conversas telefônicas, tente estabelecer estes limites para seus telefonemas:

- Se você luta com a tendência desviar-se para tangentes inadequadas sempre que tem um ouvido masculino a seu dispor, telefone quando houver outras pessoas por perto. Se isso não for possível, marque o despertador para tocar em cinco minutos, ou o tempo que precisar, a fim de tratar sobre o assunto a ser resolvido. Se completar o assunto, mas continuar a conversa em nível pessoal, deixe que a campainha seja o seu sinal para terminar o telefonema e vá fazer coisas mais importantes.
- Se telefonar para um homem no escritório for uma necessidade, use um telefone do tipo viva-voz.

- Esta é uma atitude especialmente sábia caso esteja telefonando para alguém que goste de flertar com você ou já enviou sinais inadequados. Se ele suspeitar que outras pessoas poderiam ouvir tudo o que está dizendo, terá cuidado com as palavras. O inverso é também verdade. Faça de conta que sua voz está num megafone e que tudo o que diz poderia ser monitorado.

- Se você já esteve envolvida num relacionamento e ele continuar telefonando, filtre suas chamadas usando uma secretária eletrônica. Você não tem obrigação de responder ao chamado de uma pessoa com quem não quer mais nada, especialmente se ele quiser fazê-la voltar a um relacionamento inadequado. Se isto parecer

incrivelmente rude para você, pense que é sábio e não rude. Se você já disse que o relacionamento acabou e ele continua telefonando, é ele quem está sendo rude. Talvez esse indivíduo precise de uma sugestão um pouco mais forte e os atos falam muito mais alto do que as palavras! Todavia, se ele tiver uma razão para telefonar e for preciso retornar o chamado dele, ponha em prática a primeira diretriz e telefone quando houver alguém por perto, ou ponha o despertador para limitar o tempo e a energia que investe no telefonema. Isto impedirá que ele, com palavras doces, a faça voltar a um relacionamento pouco sadio.

- Finalmente, evite conversas telefônicas que não sejam de emergência depois de certo horário à noite, quer seja solteira ou casada. Lembre-se de como seus pais não a deixavam falar ao telefone depois das dez da noite. Havia uma boa razão para essa regra. A maioria das conversas tarde da noite não passa de combustível para alimentar o incêndio.

Comunicação via encontro....

Apesar de o próximo capítulo abordar os limites físicos (discernindo se e quando é apropriado ficar a sós com um determinado homem), todas sabemos que ocasionalmente surgem situações que não percebemos de antemão. Vamos a uma consulta médica e a enfermeira sai momentaneamente da sala. O eletricista aparece quando você está sozinha em casa. O vizinho amável chega para ver como estão as coisas na noite em que seu marido está fora a negócios. Quando isso acontece, estas são algumas diretrizes:

- Mantenha a conversa no mesmo nível em que faria se outra pessoa estivesse presente. Só o fato de não haver alguém por perto, não é uma justificativa para você conversar coisas íntimas ou pessoais. Por mais que as mulheres gostem de ir fundo em suas conversas, isto nem sempre é sábio. Antes de entrar em algum tópico mais sério, verifique sua motivação para assegurar-se de que não tem um objetivo oculto, tal como usá-lo como confidente, testar sua determinação pessoal ou buscar afagos para o seu ego.

- Se um homem tentar envolvê-la numa conversa que pareça um flerte ou chegue perto disso (ela poderia facilmente seguir numa direção imprópria), responda com monossílabos e depois encontre um meio de terminar a conversa. Isto irá enviar uma mensagem clara, mas educada de que você não tem interesse em entrar no jogo dele.

- Se um profissional aparecer sem um parceiro para fazer um serviço e você estiver sozinha, telefone a uma amiga e veja se ela pode ir à sua casa por alguns minutos para tomar uma xícara de chá — agora! Tenho uma vizinha que combinou isso comigo. Quando uma de nós telefona com um convite inusitado para o chá, é como falar em código: Deixe tudo. Venha agora. A chaleira está fervendo. Vejo você num minuto. Se não houver uma amiga disponível, evite conversar mais do que o absolutamente necessário enquanto esse homem estiver em sua casa.

Comunicação via computador.....

Através de e-mails e salas de bate-papo, as mulheres descobriram que o ciberespaço pode ser um lugar muito escorregadio. Você já percebeu que os homens enviam e-mails de uma ou duas sentenças, ou algumas vezes usam só uma ou duas palavras? As mulheres, por outro lado, enviam vários parágrafos compridos, a poesia mais interessante que uma amiga enviou recentemente e uma foto anexa do animal de estimação da família nas férias do último verão. Embora isso seja apreciado pelas avós e pelas amigas, vamos estabelecer algumas diretrizes para conversar no ciberespaço com homens que poderiam nos tentar a entrar em relacionamentos proibidos ou pouco sadios:

- Se tiver de estabelecer contato com um homem por razões de trabalho, mantenha-se presa ao assunto. Evite conversinhas pessoais que façam parecer que você está interessada em mais do que uma relação de negócios.

- Se um homem com quem você se relacionou antes ou por quem se sente extremamente atraída enviar-lhe um e-mail que exija uma resposta, tenha cuidado para não dizer nada que possa ser interpretado como uma porta aberta ou uma insinuação. Se este relacionamento provocar mais tentação do que você possa suportar sozinha, considere enviar uma cópia para seu marido, secretária ou amiga, a fim de acrescentar mais uma medida de responsabilidade.

- Evite ter contas de e-mail particulares e pessoais que ninguém conheça ou às quais ninguém tenha acesso. Temos uma conta de e-mail pessoal e uma de ministério. Meu marido e seu assistente têm livre acesso a ambas a qualquer tempo e isso nos dá a proteção necessária.
- Se um homem invadir o seu espaço usando o Messenger e você sentir que as intenções dele são menos do que nobres, não se sinta obrigada a responder. É para isso que serve o botão Não Aceitar. Agora, se decidir responder, mantenha suas respostas breves e centradas na questão, tomando cuidado para não entrar numa conversa que você não gostaria que alguém ouvisse.

INTIMIDADE EMOCIONAL COM UM DEUS ÍNTIMO

Em nossa busca de intimidade relacionai, lembremos que há alguém a quem podemos sussurrar os desejos do nosso coração e de quem recebemos encorajamento sem prejudicar nossa integridade, mas fortalecendo-a. Se você estiver pensando: De maneira alguma conversar com Deus vai estimular-me como a conversa com um homem; então ainda não se permitiu ser cortejada pelo nosso Criador. O mesmo Deus cujas palavras possuíram o poder de formar todo o universo anseia por sussurrar, em seu coração faminto, palavras com poder para emocioná-la, curá-la e atraí-la para um relacionamento mais profundo do que jamais imaginou. Um homem pode dizer que você é bonita, mas a Palavra de Deus diz: "Então o Rei cobiçará a tua formosura" (SI 45:11; BA). Um homem pode dizer-lhe: "É claro que amo você", mas Deus diz, "Com amor eterno eu te amei, por isso com benignidade te atraí" (Jr 31:3; BA).

Até seu marido pode afirmar: "Estou comprometido com você até a morte", Deus, porém, diz: "De maneira alguma te deixarei nunca jamais te abandonarei" (Hb 13:5; BA).

Tome tempo para retirar-se para um lugar sossegado com aquele que ama a sua alma. Diga o que estiver em seu coração e depois ouça enquanto Deus fala diretamente do coração dele para o seu.

Desejo que as minhas palavras e os meus pensamentos íntimos sejam sempre agradáveis a ti, Senhor, minha Rocha minha e meu Libertador! Salmos 19:14

8. CONSTRUINDO FRONTEIRAS MAIS SÓLIDAS

SERÁ que vocês não aprenderam ainda que seu corpo é a morada do espírito Santo que Deus lhes deu, c que ele vive dentro de vocês? Seu próprio corpo não lhes pertence mais. Porque Deus comprou vocês por preço elevado. Portanto, todas as partes do seu corpo para render glória a Deus, porque o corpo pertence a ele: lCoríntios 6:19,20

Paulo encoraja os cristãos a usarem "toda a armadura de Deus" para se guardarem da tentação: o cinto da verdade, a couraça da justiça, os sapatos da paz, o escudo da fé, o capacete da salvação e a espada do Espírito (v. Ef 6:13- 17). Somos muito afortunadas, pois verdade, justiça, paz e fé são ingredienteschave para manter nossa integridade sexual e emocional, e o Espírito Santo nos dá completo acesso a todas essas coisas.

Todavia, ao vestir essa armadura de Deus, as mulheres esquecem de verificar os elos fracos que as deixam abertas e vulneráveis à tentação. Os elos fracos e comprometedores mais comuns são: roupas, companhias, atitudes.

Vamos examinar cada um desses elos fracos e tentar discernir se sua armadura pode estar deixando você vulnerável à tentação ou prejudicando a sua integridade.

ELO FRACO 1: ROUPAS COMPROMETEDORAS

Você provavelmente deve ter ouvido chefes de cozinha famosos dizerem que quando se trata de comida, a apresentação é tudo. A apresentação é tudo, não apenas no que se refere à

comida, mas também a seu corpo. Um dos conceitos que procuro passar às mulheres é que ensinamos às pessoas como nos tratar. Nós as ensinamos a nos tratar com respeito ou com desrespeito. Como? Pelos nossos trajes modestos ou despudorados. Depois de me ouvir falar pelo rádio sobre a importância da modéstia Christi (no início da casa dos vinte anos) escreveu-me a seguinte carta:

Quando comecei a trabalhar como conselheira num acampamento cristão, decidi que me recusaria a namorar qualquer rapaz no acampamento para poder dedicar-me inteiramente às moças do meu quarto. Queria muito que gostassem de mim e me achassem legal, portanto vestia-me na última moda — jeans justos, apertados nos quadris, shorts e tops curtos e justos, mas suficientemente longos para que, estando em pé, não fosse acusada de vestirme despudoradamente. Ensinei também às moças a dançarem as músicas da moda com os novos passos todas as noites no quarto, algo que esperávamos com ansiedade e com o que nos divertíamos muito.

Muitas das garotas ficaram à minha volta a semana inteira no acampamento, em vez de rodear as outras conselheiras. Elas me disseram que preferiam aprender as novas danças à noite no quarto a participar dos estudos bíblicos. Eu gostava de pensar que poderia ter grande influência sobre a vida daquelas moças por receber atenção e admiração.

Eu tinha também a atenção e a admiração de alguns dos conselheiros do acampamento, o que tornava difícil não me envolver num relacionamento romântico. Decidi que seria legal brincar um pouco com aqueles rapazes. Eles me perseguiam com revólveres de água, me acompanhavam até a cantina, jogavam gelo por dentro da gola de minha camiseta e outras brincadeiras desse tipo.

Eu ficava pedindo que me deixassem em paz para concentrar-me nas minhas garotas, mas eles raramente respeitavam meus pedidos, por mais sincera que me mostrasse.

Queixei-me a Kathy (uma das outras conselheiras) sobre como os rapazes estavam me distraindo do que pretendia fazer. Ela pôs sua mão sobre a minha e disse suavemente: "Christi, suas ações falam mais alto do que suas palavras. Mesmo que não queira vestir-se para agarrar os rapazes, eles não podem deixar de notar você em seus trajes. Se você se veste e se apresenta como um brinquedo engraçadinho, os rapazes se portarão realmente como rapazes e tentarão brincar com o brinquedo!"

A enormidade do que eu havia feito me atingiu no último dia do acampamento. Notei todas as minhas meninas enrolando os shorts para torná-los tão curtos quanto os meus. Elas estavam indo atrás dos rapazes na cantina e provocando-os para chamar atenção. Quando vi um grupo de garotas dançando na frente de alguns rapazes, meu primeiro pensamento foi: Elas são muito jovens para dançarem assim! Depois percebi que elas apenas estavam fazendo os movimentos de dança que eu lhes ensinara sem perceber como eram provocantes. Todos os meus planos iniciais de ter uma influência positiva sobre as moças do acampamento foram arruinados pelas minhas roupas e danças despudoradas.

No acampamento do ano seguinte levei shorts não muito curtos e camisas suficientemente longas para serem enfiadas dentro das calças. A noite ensinei às meninas alguns passos

acompanhados por música cristã e até dancei uma das músicas na competição de talentos. Os rapazes não se aproximaram tanto de mim e pude então realmente ajudar as meninas. Saí do acampamento naquele ano sentindo-me muito melhor comigo do que na temporada anterior.

A história de Christi é uma entre as muitas que ouço de mulheres que reconhecem que a maneira como se apresentam envia uma mensagem nãoverbal, mas clara, aos homens sobre como querem ser tratadas. Estes são alguns outros exemplos:

Meg, 43 anos:

Quando era mais jovem costumava ouvir assobios quando passeava no shopping ou ao atravessar um estacionamento. Agora não sou mais desrespeitada desse modo. Ao notar isto pela primeira vez, pensei que não era mais tão atraente, pois estava ficando velha. Compreendi afinal que não recebia atenção imprópria porque comecei a vestir-me mais modestamente e apresentar-me como uma mulher em uma missão para Deus, em vez de uma mulher numa missão para agarrar um homem.

Penny, 32 anos:

Eu costumava andar pela casa meio despida porque me sentia à vontade assim. Achava que era meu direito na privacidade do meu lar. Nunca pensei muito sobre isso até que meu filho de seis anos levou um amigo para casa depois da escola. Ele deteve o colega na porta e o ouvi dizer: "Espere um pouco, vou ver se minha mãe está vestida! Algumas vezes não está". Decidi dali por diante usar alguma coisa mais do que as roupas de: baixo pela casa. Não quero que meus filhos tenham de explicar a falta de comedimento da mãe!

Elizabeth, 38 anos:

No trabalho, minhas idéias eram ignoradas e muitas vezes fui preterida para uma promoção. Isso me deixava furiosa e frustrada. Percebi então que se me vestisse menos como uma "profissional sedutora" e mais como uma "profissional modesta", eles poderiam ver em mim mais do que apenas uma carinha bonita para decorar o escritório. Levou algum tempo para substituir o meu guarda-roupa, mas quanto mais conservadores meus trajes, mais respeito e valor pareço ganhar, não só dos homens, mas também das mulheres, assim como dos clientes e vendedores que visitam o escritório. Agora não ouço insinuações quando viajo, o que é bom. Prefiro o respeito à atenção.

Embora a Bíblia não determine especificamente o comprimento de uma saia ou quais as partes de pele devem estar sempre cobertas, não custa voltar ao mandamento de Jesus como uma regra para como devemos nos vestir: ame o próximo como ama a si.

Imagine esta cena: você sabe que sua vizinha está fazendo regime para perder quatro quilos antes de seu casamento. Sabe também que, se não perder esse peso, o vestido ficará apertado demais e ela vai sentir-se desconfortável em seu grande dia. Você, porém, é vidrada em culinária e quer ver afirmados os seus dotes como cozinheira; portanto, insiste em que sua vizinha experimente porções de bolo, doce de chocolate e creme de coco que leva para a casa dela todos os dias. Você está agindo com amor ou egoísmo para com sua vizinha?

Considere isto: você sabe que os homens são visualmente estimulados ao verem o corpo de uma mulher, especialmente um corpo seminu. Você sabe também que os homens piedosos estão tentando desesperadamente serem fiéis às esposas, não permitindo que seus olhos os traiam. Em vista disso, se você insistir em usar roupas que revelem suas curvas sinuosas e pele dourada, estará agindo amorosa ou egoisticamente? Esta é uma boa pergunta a fazer-se a cada manhã enquanto se veste para o dia. Em vez de perguntar: Qual o homem cruzará meu caminho hoje e me dará atenção?", tente isto: "Usar esta roupa será uma expressão de amor, não levando meus irmãos a tropeçarem e caírem?" Paulo escreve em sua carta a Timóteo:

As mulheres cristãs devem ser notadas por sua bondade e virtude, e não pela maneira como arrumam o cabelo ou por causa das jóias ou roupas extravagantes.
1 Timóteo 2:9,10

É claro que a verdadeira questão que Paulo queria tratar não era o penteado, jóias, ou roupas caras, mas a vaidade dos adornos exteriores. Deus quer que nos preocupemos mais com o nosso coração do que com nossa aparência. A história da mulher virtuosa (também conhecida como a mulher de Provérbios 31) enfatiza o mesmo princípio, mas também promete que Deus honrará tal integridade:

A verdadeira beleza, a verdadeira honra de uma mulher está me amar e obedecer ao Senhor. A mulher que fizer isso deve ser elogiada diante de todos...
Provérbios 31:30,31

Lembre-se de que sua aparência certamente se transformará. Sua pele um dia enrugará, por melhor que seja o seu hidratante. Seu corpo, sem dúvida, voltará ao pó. Entretanto, a herança piedosa da integridade e da modéstia que deixará para seus filhos, seus netos e para as mulheres que influencia durarão muito tempo depois de sua morte.

ELO FRACO 2: COMPANHIA COMPROMETEDORA

Por mais atentas que estejamos para nos tornarmos mulheres íntegras sexual e emocionalmente, a companhia que mantemos pode destruir nossos esforços mais sinceros. Embora devamos ser responsáveis por nossos atos, é preciso assegurar que os outros também façam isso. Quando a responsabilidade é recusada ou não é levada a sério, o amigo logo se torna um inimigo. Foi exatamente o que aconteceu com Pat.

Na metade da casa dos quarenta anos, Pat nunca esperou ficar solteira novamente. Quando seu marido a deixou por outra mulher, ela jurou afastar-se completamente dos homens. ISSO durou cerca de três anos. Começou então a sentir que se encontrasse um homem solteiro, maduro, cristão dedicado e que mostrasse interesse por ela, estaria disposta a experimentar um novo relacionamento. Pat escreve:

Acima de tudo eu estava procurando companhia. Queria um homem que gostasse de estar ao meu lado e me fizesse rir. Quando conheci Michael, senti como se ele correspondesse a todas as minhas expectativas. Era um cristão dedicado, então pensei que certamente teríamos os mesmos valores, inclusive os mesmos limites sexuais. Supus que as coisas andariam devagar, sem pressão para entrar no terreno físico. Michael e eu nos sentíamos muito atraídos um pelo

outro e conversamos como não seria correto fazer sexo antes do casamento, mas na verdade não discutimos outros limites além desse.

Tornou-se claro, porém, que a opinião de Michael sobre quais outras atividades sexuais eram aceitáveis fora do casamento, não estavam em acordo com as minhas convicções. Seus beijos gentis gradualmente tornaram-se apaixonados e sentia a pressão sutil de suas mãos passeando e massageando meu corpo. Compreendi que eu deveria dar o basta e reforçar os limites. Quando tentei fazê-lo, ele procurou convencer-me de que eu não tinha razão. Gostava de Michael de verdade, mas me senti frustrada e ressentida com suas tentativas de vencer meus escrúpulos. Não estava lendo a mesma Bíblia que eu? A Palavra de Deus é bem clara sobre evitar qualquer sinal de imoralidade sexual, e fiquei imaginando porque na verdade estávamos tendo essas discussões.

Tive finalmente de terminar esse relacionamento. Infelizmente, a essa altura, eu já dera o meu coração e afastar-me, embora fosse a coisa certa a fazer, foi incrivelmente difícil. Ele telefona de vez em quando para saber se posso dar-lhe outra chance, mas acho que ele não é uma boa companhia para mim se não pode respeitar meus limites pessoais.

Pat se valorizava muito para permitir que alguém queira tirar proveito dela e coagi-la a abandonar completamente sua moral e seus valores. Ela declara: "Vou ser mais inteligente da próxima vez, não só em relação a meu corpo, como também a meu coração". Pat felizmente compreendeu que Michael a tomava como posse dele ao tentar forçá-la além do que suas convicções pessoais permitiam.

Quando você passa tempo com alguém, está dando um presente a essa pessoa: sua presença. É verdade. O presente de sua companhia é muito precioso e seu valor é inestimável. Por trás de seus seios bate um coração no qual habita o Espírito Santo. Por trás de seu belo rosto encontra-se um cérebro que possui a mente de Cristo. Tenha cuidado com os homens que vêem o invólucro, mas deixam de ver o valor do que está dentro do pacote. Eles podem querer brincar com o laço... desatar o nó da fita... espiar dentro do embrulho.

Nunca me esquecerei do primeiro Natal de minha filha. Aos nove meses, ela ficou apaixonada pelos pacotes e laços. Tivemos de colocar a árvore de Natal num cercado para crianças, a fim de impedi-la de abrir todos os presentes. A cada mimo recebido dos membros da família, Erin, deliciando-se, rasgava o embrulho, jogava fora o presente e brincava eufórica com o papel, os laços e as fitas.

Muitos homens fazem exatamente o mesmo com as mulheres. Embora o presente por dentro (seu coração e alma) tenha grande valor, o embrulho é o que mantém o interesse deles e motiva os seus atos. Os homens que dão mais valor ao embrulho (seu corpo) do que ao presente dentro dele são má companhia. Como mulheres preciosas, pérolas de grande valor, temos todo o direito de nos recusarmos a agraciá-los com nossa presença e devemos aprender a exercer esse direito como fez José com a mulher de Potifar: José era também um belo rapaz. Passado algum tempo, a mulher de Potifar começou a olhar José com interesse carnal. Chegou mesmo a propor que se deitasse com ela! Mas José não caiu na tentação. Disse à mulher: "O meu senhor confiou a mim tudo o que é dele. Ele nem sabe o que existe na casa, porque deixou comigo a responsabilidade total. Tanto assim que ele não é mais do que eu nesta casa.

E não me proibiu coisa alguma! É claro que única coisa que não posso tocar é você, pois é mulher dele. Como poderia fazer essa maldade? Seria um grande pecado contra Deus!" A mulher não desistiu. Todos os dias falava com José, querendo a companhia dele. (Gênesis 39: 6-10).

Você pode imaginar um escravo suficientemente corajoso para recusarse a sequer ficar na presença da mulher de seu senhor? José sabia, sem dúvida, que a má companhia corrompe o bom caráter. Ele era um homem de grande coragem e integridade, e Deus certamente o abençoou ricamente e confiou muitas coisas aos seus cuidados por causa da sua integridade.

E você? Peça a Deus para dar-lhe esse tipo de coragem e integridade. Decida não desperdiçar a dádiva de sua presença com qualquer um. Lembrese, você é uma pérola de grande valor, uma mulher que deve ser tida em alta estima. Ao ser cuidadosa com suas companhias, você pode assegurar que o seu templo do Espírito Santo fique bem protegido.

ELO FRACO 3: ATOS COMPROMETEDORES

Antes de se casar e tomar juízo há trinta anos, Terry freqüentava os salões de dança country com as amigas nos fins de semana. As noites de sexta-feira e sábado eram cheias de caubóis bonitões, alguns drinques e um relacionamento sexual passageiro. "Depois de casada, as idas à boate para dançar tornaram-se algo que meu marido e eu fazíamos só em ocasiões especiais", rememorou Terri com saudades.

Após ficar viúva há dois anos, aos 53, Terri freqüentemente era convidada para ir dançar na companhia de amigas do escritório. Cansada de ficar sozinha e sentindo autopiedade, ela finalmente aceitou. "Os fins de semana são períodos particularmente solitários para mim. Pensei que seria bom sair e voltar ao salão para me divertir e me exercitar".

Vestindo seus jeans justinhos, Terri orgulhou-se ao ver como continuava atraente apesar da idade. Sem dúvida seria tirada para dançar antes que a noite acabasse.

Ao entrar no salão, o coração de Terri começou a bater em sintonia com a guitarra e seus olhos brilharam enquanto seguiam as luzes coloridas dos refletores que percorriam todo o lugar. Ela e as amigas esgueiraram-se pelo local superlotado até encontrarem uma mesa desocupada e sentaram-se nos bancos altos para pedir uma rodada de bebidas. Antes que estas chegassem, porém, um homem alto com um chapéu de caubói vistoso inclinou-se sobre o ombro dela e falou em seu ouvido: "Olá, senhora! Sou Brett e gostaria que dançasse comigo a próxima música!"

Terri olhou alegremente para as amigas, tomou a mão de Brett e dirigiuse para o centro da pista, onde ele envolveu sua cintura com o braço e prendeu sua mão na dele. Colando seu rosto no dela, Brett acompanhou-a por toda a pista numa dança de passo duplo com uma reviravolta ocasional que faziam sua mente e coração trepidar.

A meia-noite chegou logo e depois de muitas danças e alguns drinques, Brett perguntou se podia levá-la em casa. "Minhas amigas do escritório não me perdoarão se eu não for para casa com elas", replicou Terri. Lisonjeada com o evidente desapontamento demonstrado por Brett, ela escreveu o número de seu telefone num guardanapo e o colocou no bolso da camisa dele. Com relutância, Terri afastou-se dos raios de luz neon para voltar para casa com as amigas, esperando que Brett talvez a convidasse para sair no fim de semana seguinte.

Terri entrou na casa escura, temendo outra noite solitária na cama de casal. Ao entrar na cozinha para verificar as mensagens, surpreendeu-se com o toque do telefone. Encheu-se de prazer ao ouvir o som da voz de Brett. Ainda sob a influência das bebidas, ela concordou em que fosse vê-la já que agora as amigas não teriam condições de saber.

Os atos comprometedores de Terri infelizmente a levaram a descobrir da maneira mais difícil o que muitas mulheres que voltam à cena do namoro descobrem: não é a mesma cena de anos atrás. Até a década de 70, os pesquisadores só conheciam dois tipos importantes de doenças sexualmente transmissíveis (DST): sífilis e gonorréia. Essas duas moléstias eram facilmente curadas com uma dose de penicilina. Portanto, as DSTS não significavam um impedimento muito sério para a atividade sexual.

Hoje, porém, os pesquisadores calculam que exista de vinte a vinte e cinco tipos de doenças sexualmente transmissíveis importantes, sendo que só alguns serão discutidos aqui. Um grupo de especialistas registrou as seguintes estimativas para a incidência, predominância e custo das DSTS nos Estados Unidos:

- Quinze milhões de novos casos de moléstias sexualmente transmissíveis são identificados a cada ano.
- A prevalência corrente de DSTS passa dos 68 milhões.
- O custo anual direto das DSTS ultrapassa os oito bilhões de dólares.
- A DST que contamina a maioria dos americanos é o herpes genital (45 milhões).
- A DST com a maior incidência anual de novas infecções é o papiloma vírus humano (HPV) (5,5 milhões).

Uma das DSTS que recebe maior divulgação é o HIV, que eventualmente se transforma em AIDS e é essencialmente mortal. Embora os esforços para prevenção da AIDS tiveram historicamente como alvo os homossexuais e os adolescentes, em algumas regiões do país o maior índice de transmissão heterossexual da AIDS ocorre em pessoas com mais de cinqüenta anos. Isso mesmo, eu disse pessoas com mais de cinqüenta anos de idade. Em Palm Beach, Flórida, uma das áreas mais populares entre os aposentados, o índice por infecção de HIV nas pessoas idosas aumentou para setenta e um por cento entre 1992 e 1993.

Se não estivéssemos ouvindo tanta coisa sobre o HIV, ouviríamos muito mais sobre o HPV. Esta moléstia tem o maior índice anual de infecção (novamente, 5,5 milhões de pessoas a cada ano, só nos Estados Unidos). Embora as infecções bacterianas possam ser tratadas com antibióticos, não há cura médica para as infecções virais como o HPV, herpes e HIV. Os sintomas das infecções virais podem ser tratados, mas na verdade o vírus permanece com você a vida inteira. O Instituto de Medicina para a Saúde Sexual (IMSS) diz o seguinte sobre o HPV:

- O HPV é o vírus presente em mais de 93% dos cânceres de colo do útero.
- Mais mulheres morrem de câncer de colo do útero do que de AIDS a cada ano nos Estados Unidos.
- A maior parte dos americanos, inclusive profissionais da saúde, não têm até hoje conhecimento completo da dramática prevalência do HPV. Além do câncer de colo do útero, o HPV pode produzir câncer vaginal, vulvar, peniano, anal e oral.
- O doutor Richard KAUSNER, do Instituto Nacional do Câncer, afirmou: "Os preservativos são ineficazes contra o HPV porque o vírus prevalece não só no tecido mucoso (úmido), como também na pele seca circundante do abdome e da virilha e pode migrar dessas áreas para a vagina e o colo do útero".

O MISH calcula que de setenta a oitenta por cento do tempo o portador da DST não apresenta absolutamente qualquer sintoma. Sem exames médicos apropriados, você talvez nunca saiba que tem a doença, mas pode certamente transmiti-la a qualquer parceiro com quem entrar em contato. Muitas dessas moléstias são suas companheiras de vida e provavelmente causarão infecção em qualquer pessoa com quem você tenha de qualquer tipo de atividade sexual (vaginal, oral, sexo anal, ou masturbação mútua).

Certos segmentos da sociedade convenceram inúmeras pessoas de que se você praticar o sexo protegido ("sexo seguro"), não precisará temer a doença. Embora o uso do preservativo possa tornar o sexo mais seguro do que aquele completamente desprotegido, os preservativos de maneira alguma tornam o sexo totalmente seguro. Num estudo realizado para determinar se os preservativos protegem contra a proliferação do vírus HIV, os pesquisadores calcularam que eles são eficazes apenas sessenta e nove por cento das vezes. Isto deixa um fator de risco de trinta e um por cento. A doutora Susan Weller é citada como tendo dito: "É um desserviço encorajar a crença de que o preservativo irá evitar a transmissão sexual do HIV".

A única maneira de proteger-se efetivamente é evitar o comprometimento sexual de todas as formas. Nenhum preservativo protege você inteiramente contra as conseqüências físicas do comportamento sexualmente imoral. Mais importante ainda, nenhum preservativo protege você contra as conseqüências espirituais do pecado (perda da comunhão com Deus). Nenhum preservativo protegerá você das consequências emocionais de um coração partido. Portanto, não pense em termos de "sexo seguro", mas em termos de "esperar pelo sexo" até o casamento ou novo casamento. Sábia é a mulher que evita o comportamento comprometedor que pode colocar seu corpo em risco de uma doença.

Se essa revelação chegar depois de você ter permitido que seus limites físicos tenham sido transpostos, faça-se um favor: vá a um médico para um teste de DST. O tratamento pode salvar a sua vida e a de outros.

ALGUNS OUTROS LIMITES

Se você guardar o seu corpo dos elos fracos das roupas, companhia e atos comprometedores, e integrar os limites para as suas ações, emoções e palavras como discutido nos capítulos anteriores, terá uma armadura de proteção completa. Antes, porém, de encerrarmos a nossa discussão sobre a proteção de nossos corpos, estes são alguns outros limites pessoais a considerar:

- Guarde os seus abraços para as amigas e membros da família imediata. Um abraço é raramente necessário com um amigo quando um aperto de mão, um tapinha nas costas ou um sorriso resolve. Se você decidir que o abraço é apropriado, dê um "abraço de irmão" que é iniciado ficando de pé ao lado da pessoa com o braço ao redor do ombro dela para um aperto rápido lado-a-lado, ou um tapinha nas costas. Se um homem aproximar-se e der-lhe inesperadamente um abraço, incline o corpo de maneira que ele abrace seu pescoço e não o seu corpo.

- Quando for a algum lugar, quer do outro lado da cidade, ou cruzar o campus, ou o corredor, tome cuidado para não se desviar e encontrar indivíduos que sempre a elogiam ou a fazem sentir-se bem. É extremamente divertido estar com certos homens e é fácil ser tentada a colocar-se no caminho deles, a fim de encher seu tanque emocional ou afagar seu ego. Colocar-nos no caminho deles também significa andar pela Trilha da Tentação. Lembre-se: "Quando estiver andando, mantenha o seu curso!"
- Muitos homens e mulheres íntegros decidiram nunca ficar a sós com alguém do sexo posto sem uma terceira pessoa por perto que possa vê-los e ouvi-los. Billy Graham conta que pede a outro homem para acompanhá-lo das reuniões a seu hotel, a fim de nunca ficar numa situação em que possa conversar a sós com uma mulher. Deus evidentemente honrou este limite com um ministério proveitoso e estou certa de que a senhora Graham também valorizou a integridade de Billy! Se nunca houver ocasião para ficar a sós com um homem, será difícil iniciar um caso, e é tão importante para a mulher cristã evitar a aparência do mal quanto evitar o próprio mal.

- Seja seletiva com quem você anda sozinha de carro. O interior do carro é um lugar extremamente íntimo (como muitas de nós descobriram quando começamos a namorar dentro deles!). A sensação de isolamento e reclusão do resto do mundo enquanto estamos num carro fechado oferece o ambiente perfeito para pensamentos ou atos impróprios se intrometerem.

- Sempre mantenha a porta aberta quando estiver no escritório de um homem e mantenha a sua aberta se um colega entrar no seu. Conheço uma supervisora que mandou colocar uma porta de vidro em seu escritório, a fim de que quando os empregados do sexo masculino desejassem falar particularmente com ela nunca houvesse qualquer dúvida sobre o que estava acontecendo por trás da porta fechada.

Lembre-se de que seu corpo é o templo do Espírito Santo; seu coração, a habitação de Deus. Como cristã, você tem a mente de Cristo e as suas palavras são instrumentos da sabedoria dele e encorajamento para outros. Quando você coloca toda a armadura de Deus e vigia protetoramente seu corpo, coração, mente e boca sem fazer concessões, está a caminho de colher os benefícios físicos, emocionais, mentais e espirituais da integridade sexual.

Não se iludam; lembrem-se de que vocês não podem desprezar a Deus e escapar: um homem [uma mulher] sempre colherá justamente o produto da semente que ele [ela] plantou! Se plantar a fim de aos seus próprios desejos maus, estará plantando as sementes do mal e

logicamente fará uma colheita de ruína espiritual e morte; mas se plantar as coisas boas do espírito, ele [ela] colherá a vida eterna que o espírito lhe dá.

Gálatas 6:7,8

PARTE III – ABRAÇANDO A VITÓRIA NA RETIRADA

9. DOCE RENDIÇÃO

Não deixem que nenhuma parte de seus corpos seja instrumento do mal, usada para pecar. Antes, entreguem-se inteiramente a Deus — o corpo todo — pois que vocês voltaram da morte e desejam ser instrumentos nas mãos de Deus, usados para seus bons propósitos.
Romanos 6:13

Mindy, participante de um dos meus grupos de desenvolvimento Well Women [Mulher Satisfeita], veio consultar-me por não saber mais o que fazer:

Não estou mais me comportando mal sexualmente, mas estou lutando muito com outras questões. Não sei o que está acontecendo, não consigo conviver com minhas colegas de dormitório. Não as suporto, mas também não sei ficar sozinha. Odeio o que vejo no espelho [Mindy é uma jovem belíssima]. Sinto-me estressada, ansiosa e irritada a maior parte do tempo, sem saber o porquê. Quase não durmo à noite e meu coração está sempre acelerado. Tenho ficado doente com uma coisa e outra, há meses, mas o médico não encontrou nada de errado quando fui consultá-lo. Estou tendo o mesmo tipo de pensamentos suicidas de quando estive numa instituição para doentes mentais. Você pode me ajudar?

Ao considerar a gravidade das palavras de Mindy, não tive certeza se poderia. Não sou psicóloga formada e a encorajei então a conversar com um profissional no campus. Depois perguntei se poderíamos conversar. Mindy afirmou que era fiel ao seu tempo com Deus, não usava drogas, tinha uma dieta relativamente saudável e havia perdoado todos os seus ex-

namorados, assim como seus pais e irmãos por quaisquer erros que julgava terem cometido contra ela. "Não há mais ninguém a perdoar. Reli a lista muitas vezes em minha mente", insistiu Mindy.

Agora era ou quem estava sem saber o que a perturbava e, portanto, encerrei nosso encontro com uma oração: "Deus, por favor, dê-nos discernimento sobre o que está acontecendo na monto, no coração o no corpo da Mindy, e dê-nos discernimento sobre como remediar essa situação"; suplicamos juntas.

Entrei em meu carro e me dirigi para a sede da Mercy Ships International, já atrasada para uma aula de treinamento para o discipulado. Nosso orador daquele dia era o pastor Mel Grams, cuja palestra sobre o perdão já havia começado. Quando ele compartilhou a seguinte informação de um artigo publicado no exemplar de janeiro de 1999 da revista Prevention [Prevenção], fiquei admirada. Os sintomas relacionados à falta de perdão eram praticamente os mesmos que Mindy apresentava.

Segundo o artigo, os psicólogos afirmam que a falta de perdão geralmente causam sentimentos negativos, falha em reconhecer e desfrutar de relacionamentos potencialmente bons e os seguintes problemas psicológicos: ansiedade crônica, depressão severa, desconfiança generalizada, baixa autoestima, ira e ódio, e, ressentimento.

Além disso, os médicos também citaram as seguintes conseqüências físicas da falta de perdão: aumento do fluxo hormonal acelerando os batimentos cardíacos; limitação ou paralisação do sistema de imunológico; a probabilidade de um ataque cardíaco aumenta em quinhentos por cento; risco de hipertensão e colesterol elevado; aumenta o risco de coágulos sangüíneos e câncer; vários outros problemas crônicos.

Sentindo que deveria haver mais coisas neste cenário, orei outra vez: "Senhor, por que Mindy tem tantos desses sintomas mesmo depois de ter perdoado a todos que a magoaram?" Caiu então a ficha. Ela perdoara a todos, mas teria se perdoado?

Copiei, apressada, minhas notas e levei-as ao grupo de desenvolvimento naquela noite para discuti-las com Mindy mais tarde. "Esses parecem ser os sintomas que você está tendo?" Ao ler a lista, ela confirmou a maioria deles. Eu disse: "Mindy, é isso que os psicólogos e médicos declaram que a falta de perdão provoca na pessoa. Você mencionou ler perdoado a todos de que pôde lembrar, mas se perdoou?"

Os grandes olhos castanhos dela se encheram de lágrimas antes que pudesse falar qualquer coisa. "Não e não sei se poderei fazer isso um dia", afirmou.

LIVRANDO-SE DO SOFRIMENTO EMOCIONAL DO PASSADO

Se você quiser vencer a batalha pela integridade sexual, deve livrar-se do sofrimento emocional do passado. Talvez um pai, emocional ou fisicamente ausente, feriu você. É possível que a distância em seu relacionamento com sua mãe deixou-a sentindo-se desesperadamente só. Quem sabe seus irmãos ou amigas nunca a trataram com dignidade ou respeito. Se você foi abusada de qualquer maneira (física, sexual ou verbalmente) quando criança, talvez ainda mantenha ira e sofrimento que precisa ser reconciliado.

Antigos namorados podem ter tirado proveito de suas vulnerabilidades, enganado ou sido infiéis a você. Ou talvez você nunca compreendeu porque Deus permitiu que_____acontecesse (você preenche o espaço). Não importa a fonte, temos de entregar nosso sofrimento do passado para permanecermos fortes na batalha pela integridade sexual e emocional.

Levei muito tempo para esquecer o sofrimento da perda de minha irmã de oito anos quando eu tinha apenas quatro, e para perdoar Deus por ter permitido a morte dela. Tive dificuldade em perdoar o garoto de dezoito anos que me forçou a ir para a cama quando eu tinha apenas quatorze. Levei anos para livrar-me da amargura e ira contra meu pai por ser tão emocionalmente desligado de mim. Encontrei gradativamente a graça de Deus para cada pessoa que me deixou, decepcionou ou ofendeu de qualquer forma. Perdoarme, porém, pelas más escolhas que fiz durante a vida parecia exigir muito mais graça do que as forças que eu conseguia reunir. Sempre que refletia no que havia feito, pensava: Não consigo acreditar como tenho sido tola. Deveria ter sido mais esperta. Provavelmente ninguém poderia me amar se soubesse de todas as coisas que fiz.

Eu não tinha idéia de que esses pensamentos me tornavam mais vulnerável às tentações emocionais e sexuais. Minha auto-estima estava na sarjeta, e eu então sempre procurava afirmação em fontes externas, especialmente nos homens mais velhos. Sentia-me exatamente como Mindy — odiava o que via no espelho todos os dias -- e esperava que se os homens me considerasse atraente, eu talvez também pudesse crer nisso. Meu problema não foi solucionado nem mesmo quando encontrei um marido. Não bastava ter um homem que me admirava. Até com uma aliança no dedo, minha antena continuava ligada para ver quem estava me notando. Quando meu radar não funcionava e eu sabia que estava na mira de alguém, acabava sendo um alvo fácil. Dizia a mim mesma: É melhor ceder. Você sabe como se sente quando tentada. Que mal fará mais uma vez?

Certo dia, eu estava me reprovando por causa de outro caso emocional e minha melhor amiga me interrompeu com estas palavras sensatas: "Você sabe o que está dizendo sobre o sangue de Jesus quando se recusa a perdoar-se pelo seu passado? Está afirmando que o sangue dele não foi suficiente para você. Não tinha poder bastante para purificá-la". Ela estava certa. Por baixo de minha autopiedade se achava a idéia de que o sacrifício de Jesus não tinha o poder necessário para libertar-me, e até que alcançasse esse milagre, era necessário esbofetear-me em sinal de penitência.

Se isto soa verdadeiro para você também, adivinhe! O Espírito Santo está dizendo-lhe a mesma coisa que me disse no passado: Jesus abriu a porta da sua prisão. Cabe a você sair dela! Como fazer isto? Perdoando cada pessoa que a tenha ferido, inclusive você. Se Deus não a despreza pela maneira como tentou preencher o vazio em seu coração, você também não deve desprezar-se. Paulo pregou:

Agora Deus diz que nos aceitará e nos absolverá — ele nos declarará sem culpa — se nós confiarmos em Jesus Cristo, para ele tirar os nossos pecados. E todos nós podemos ser salvos deste mesmo modo, vindo a Cristo, não importa o que somos ou o que temos sido. Sim, todos pecaram; todos fracassaram, e não puderam alcançar o glorioso ideal de Deus; no entanto,

Deus nos declara agora "sem culpa" das ofensas que lhe fizemos se confiarmos em Jesus Cristo, aquele que em sua bondade tira os nossos pecados gratuitamente. (Romanos 3:22-24)

Em outras palavras:

- A justiça não procede de uma vida perfeita, mas é uma dádiva de Deus.
- Não recebemos esta dádiva por sermos dignas, mas pela simples fé em Jesus Cristo (e no sangue que Ele derramou para a redenção de nossos pecados).
- Somos justificadas gratuitamente pela graça de Deus — incondicionalmente.

Quando sou justificada, é como se eu nunca tivesse feito essas coisas. Por que então continuamos nos esbofeteando? Por que permitimos que a nossa miséria afete nossa saúde mental e física? Você não tem de carregar toda essa bagagem emocional. Entregue seu sofrimento e seu fardo cheio de culpa e vergonha; isso só a faz ficar cansada e irritadiça. Viaje sem eles e deixe que a alegria do Senhor seja a sua força! Livrar-se da amargura, promova mudanças saudáveis em suas atitudes e seu corpo, abaixa a pressão sangüínea e desacelera o coração, aumenta a auto-estima e confere uma sensação de esperança e paz.

O perdão é essencial não só para a cura emocional e física, como também para a verdadeira adoração. Mateus 5:23,24 diz:

Portanto, se estiver diante do altar no templo, oferecendo um sacrifício a Deus, e de repente se lembrar de que um amigo tem alguma coisa contra você, deixe seu sacrifício ali, ao lado do altar, vá e peça desculpas, faça as pazes com ele, depois volte, e ofereça o seu sacrifício a Deus.

Em outras palavras, Deus quer a nossa reconciliação uns com os outros antes de nos apresentarmos a ele em adoração. Creio que ele não só deseja a nossa reconciliação mútua, como quer que nos reconciliemos também conosco.

Quando não perdoamos, um bloqueio espiritual permanece em nós. Não podemos crescer. Em 2Coríntios 2:10,11, Paulo escreve:

Quando vocês perdoam alguém, eu também o faço. E tudo quanto eu perdoei (até onde aquilo me atingiu também), perdoei-o pela autoridade de Cristo, e para o bem de vocês. Outra razão para perdoar é não deixarmos Satanás, com a sua astúcia, obter vantagens sobre nós; pois bem sabemos o que ele está procurando fazer.

Paulo adverte aqui que Satanás usa a falta de perdão como um instrumento para a nossa destruição. O perdão frustra os planos de Satanás de impedir nosso crescimento espiritual.

Para iniciar o processo do perdão, você deve dar estes passos:

- Reconhecer sua ira e mágoa. Elas são muito reais e Deus sabe que existem.
- Compreender que o fato de apegar-se a esse sofrimento só atrasa sua vida.
- Livrar-se conscientemente de qualquer necessidade de vingança.
- Refletir sobre a origem de sua dor: as pessoas que sofrem magoam outras pessoas. Coloque-se no lugar delas.
- Ore com sinceridade por aqueles que magoaram você, pedindo a Deus que cure as feridas que os levam a ferir outros.

- Ore para que as suas mágoas não levem você a fazer o mesmo a outras pessoas.

Dei todos esses passos no processo de. perdoar meu pai, meu marido, qualquer outro homem que tivesse me magoado, e consegui me perdoar também. Como resultado, consegui transpor a barricada que me impediu por tanto tempo de experimentar plenamente o amor de meu Salvador.

Não devemos apenas entregar nosso sofrimento emocional passado para que nosso coração possam receber o amor que Deus generosamente deseja nos dar, mas também renunciar ao nosso orgulho.

RENUNCIANDO AO ORGULHO DO PRESENTE

Uma das primeiras sentenças completas que minha filha aprendeu a formular foi: "Eu faz isso mim mesmo!" Aplaudia o desejo de Erin de ser autosuficiente, exceto quando esse desejo de independência era maior do que sua habilidade para agir por si.

Erin muitas vezes recusava segurar minha mão ao caminhar porque desejava andar sozinha. De vez em quando ela se perdia momentaneamente na multidão ou caía de rosto na calçada, chorando para que a mamãe ou o papai a carregasse. Embora isso possa parecer uma maneira irresponsável de educar, sabíamos que forçá-la a segurar nossa mão não lhe ensinaria nada. Permitir que tropeçasse e caísse a ensinaria a não ser tão orgulhosa e pedir ajuda quando necessário. Nosso Pai celestial faz o mesmo conosco. Ele nunca nos força a tomar sua mão, mas permite que sintamos a necessidade de sua mão, a fim de que a desejemos. Quando dizemos a nós mesmas: Posso travar esta batalha sozinha, não preciso de ajuda, posso resolver isto sem prestar contas; estamos nos preparando para uma queda.

Ouvi recentemente uma afirmação que fez meu coração acelerar: "Você nunca se parece tanto com Satanás como quando está cheia de orgulho". É verdade! O orgulho fez com que Satanás fosse expulso do céu. O orgulho impede os pecadores de pedirem a Jesus que seja o seu Salvador e de se submeterem a seu domínio. O orgulho também impede os cristãos de se arrependerem das coisas que os fazem tropeçar e cair, tais como o comprometimento sexual e emocional.

As conseqüências do orgulho podem ser realmente devastadoras. O orgulho de Eva a levou a ser expulsa do jardim do Éden quando foi enganada a ponto de crer: Posso ser tão sábia quanto Deus se comer deste fruto. Quando Moisés estava guiando o povo de Deus pelo deserto, ele supôs que Deus precisava de sua ajuda quando perguntou aos israelitas: "Será que tiraremos água desta rocha para vocês?" (Nm 20:10). Esta falha em dar honra a Deus como o único capaz de tal milagre desqualificou Moisés como o líder que faria o povo entrar na Terra Prometida. Quando Davi espiou Bate-Seba do terraço, ele deve ter pensado: Eu sou o rei e posso ter o que quiser. Seu orgulho o levou a cometer adultério com Bate-Seba e depois matar o marido dela, Urias, enviando seu leal comandante para a frente de batalha, a fim de assegurar sua morte

Estou segura de que Eva, Moisés e Davi confessariam que o orgulho algumas vezes pode levantar a cabeça e morder você antes de sequer perceber que ele invadiu seu coração. Portanto, nesta batalha pela integridade sexual e emocional, é importante que aprenda a

reconhecer o orgulho e arrependa-se dele antes que a faça cair. Listas são algumas ilustrações de como o orgulho pode nos tornar vulnerável à tentação sexual e emocional:

- Embora esteja casada, Carla acha que não tem problema flertar e brincar com seu amigo Danny. Quando ele lança algumas insinuações sexuais, ela responde à altura, insistindo que qualquer mulher faria o mesmo. Interpretação: As regras de certo e errado não se aplicam a mim. Posso baixar os padrões da retidão porque outras fazem o mesmo.

- Alicia parou de freqüentar um grupo de auxílio, no qual era ativa, por causa do tempo que passa com o novo namorado, Rob. Preocupada com a súbita desaparição dela, as amigas do grupo de Alicia tentaram telefonar várias vezes para confirmar se continuava fiel ao seu compromisso de manter Deus em primeiro lugar na sua vida e não se deixar envolver em outro relacionamento sexual. Alicia não gosta dos telefonemas, se recusa a atendê- los e deseja que todos a deixem em paz com Rob. Interpretação: Não preciso prestar contas a quem quer que seja. Estou acima da tentação e da censura. O que faço não é da conta de ninguém.

- O comportamento pré-menstrual de Shirley, casada há quinze anos, afastou cada vez mais seu marido. Para compensar a falta de conexão emocional, suas conversas com um colega amigável se tornaram cada vez mais íntimas. Interpretação: Se meu marido não pode satisfazer minhas necessidades emocionais, vou satisfazê-las com outra pessoa.

O orgulho pressupõe várias coisas:

- Mereço aquilo que desejo.
- Minhas necessidades precisam ser satisfeitas a qualquer custo.
- A vida se resume a mim e a meu prazer.
- As regras se aplicam a todos menos a mim.
- Estou acima das conseqüências.

Embora nunca cheguemos a fazer essas afirmações em voz alta, nossas atitudes às vezes não provam que essa postura se aplica a nossa vida?

Se desejamos ser mulheres íntegras sexual e emocionalmente, devemos renunciar nosso orgulho. Tiago 4:6 nos lembra que "Deus dá força ao humilde, mas se opõe aos orgulhosos e ao arrogante". Podemos imaginar o que pode significar opor-se a Deus (e estremecemos com o pensamento!). Mas, o que significa "Deus dá força ao humilde"? Tito 2:11-14 descreve isso vividamente:

Porque o dom gratuito da salvação eterna agora está sendo oferecido a todos; e juntamente com este dom, vem a compreensão de que Deus quer que nos voltemos da vida ímpia e dos prazeres pecaminosos para uma vida correta no temor de Deus, dia a dia, aguardando ansiosamente aquele tempo quando se verá a sua glória — a glória do nosso grande Deus e Salvador Jesus Cristo, que morreu debaixo da condenação de Deus sobre os nossos pecados,

para que pudesse livrar-nos de cair constantemente no pecado e fazer de nós o seu próprio povo, de coração purificado e com profundo entusiasmo para fazer coisas boas pelos outros.

Você quer estar preparada para recusar as paixões mundanas? Ter uma vida disciplinada, reta e piedosa? Ser purificada como propriedade exclusiva de Deus? Estar disposta a fazer o que é bom? Você não pode fazer essas coisas por "mim sozinha!", como Erin costumava dizer. Deus, entretanto, pode lhe dar o que for necessário quando você se humilha diante dele e disser: Renuncio a meu orgulho, preciso de ajuda para experimentar o seu plano de satisfação sexual e emocional para mim, estou disposta a dar satisfações de meus atos e a responsabilizar-me por eles.

Em seguida, mantenha os olhos abertos para encontrar um parceiro responsável. É possível que seja uma amiga ou irmã, uma professora, uma conselheira ou uma mentora. Embora possa ser tentada a procurar alguém que simpatize com a sua causa, pode ter mais sucesso em longo prazo com alguém que não esteja lutando ou que já tenha vencido essa batalha. Prender dois bois fracos juntos para arar um campo não é tão eficaz quanto prender um boi fraco a outro forte.

Quando você tem uma orientadora que pode mostrar-lhe como se aperfeiçoar numa dieta de humildade, é possível descobrir uma mudança saudável em seu apetite. Lembre-se de que não podemos pecar e vencer. Se houver pecado sexual ou emocional em sua vicia, deve fazê-lo morrer de fome. Não pode apenas "podá-lo ", pois ele voltara a crescer ainda maior do que antes. O pecado deve ser completamente desarraigado.

Você talvez esteja se perguntando se quer realmente cortar completamente certos hábitos. É possível que goste do que está fazendo ou pensando.

Uma das orações mais sinceras que já ouvi foi: "Senhor, perdoa-me pelos pecados que aprecio!" O pecado sempre parece bom (pelo menos no início), caso contrário ele não seria tentador. Ao reconhecer como seus pecados de estimação finalmente causam impacto em sua vida, prejudicando- a, isso pode inspirar você a renunciá-los.

Quando nos submetemos humildemente às tesouras de podar do Jardineiro e permitimos que ele corte nosso orgulho para podermos crescer, nossa atitude começa a mudar de direção:

- Embora o orgulho diga: "Mereço aquilo que desejo"; a humildade diz: "Meus desejos carnais não ditarão os meus atos".
- Enquanto o orgulho diz: "Minhas necessidades devem ser satisfeitas a qualquer preço"; a humildade diz: "A vida consiste em Deus e seu prazer".
- Enquanto o orgulho diz: "As regras se aplicam a todos, menos a mim"; a humildade diz: "Vou submeter-me às regras por causa da retidão".
- Enquanto o orgulho diz: "Estou acima das conseqüências"; a humildade diz: "Só venço quando resisto ao pecado"

Além de livrar-se do sofrimento emocional e aprender a trocar o orgulho pela humildade, devemos renunciar a nossos medos do futuro se quisermos nos proteger do comprometimento sexual e emocional.

MEDO DO FUTURO.

Você já contou quantas são as referências ao medo nas Escrituras? Trezentas e sessenta e cinco (uma para cada dia do ano!). Dado que Deus tenha proclamado tantas vezes: "Não temas..."; é evidente que o medo seja um grande impedimento para a vida cristã.

Qual a razão de tal obstáculo? Porque o medo se opõe fé. Quando nos concentramos no medo em vez de termos fé em Deus para nos livrar do mal, temos mais probabilidade de perder a guerra pela integridade sexual e emocional.

Como podemos nos concentrar no que sabemos a respeito da vontade de Deus, quando pensamos que estamos condenadas? Essa falta de fé diz a Deus: Embora o Senhor tenha me trazido até aqui, provavelmente me abandonará agora, não é? Vencer o nosso medo e exercer nossa fé diz a Deus, exatamente o mesmo que Davi disse no Salmo 9:9,10: "Por isso, Senhor, quem te conhece confia em ti porque não abandonas quem te procura sinceramente".

Gosto de levar os grupos de jovens para um desafiador curso de equilíbrio em altura. Usamos capacetes e proteções de segurança, depois somos ligados a um cabo-guia para nos movimentarmos sobre uma trave de dez metros de comprimento, suspensa entre dois postes a oito metros de altura. Esse exercício pode fazer surgir o leão na mais tímida das criaturas e o rato na mais ousada. Já vi garotas delicadas subirem ao poste e caminharem graciosamente de um lado para o outro sem sequer transpirar. Já vi também garotões robustos ficarem brancos de medo e chorarem na metade do percurso.

Antes de subirem nos postes, eu sempre pergunto: "Você teria problema em caminhar sobre uma viga de madeira a cinco centímetros do chão?" Quando dizem não, lembro-os de que andar sobre uma viga a oito metros de altura não é muito diferente. A única diferença é o desafio mental de vencer o medo da altura. O sucesso acontece quando esquecemos o que nos cerca e nos concentramos em colocar um pé na frente do outro.

O mesmo se aplica à nossa batalha contra o comprometimento sexual e emocional. A maioria das mulheres está mergulhada no medo de ficai sozinha, de não ter quem a proteja, de não ter outro homem na reserva caso o atual vá embora. Podemos ficar com tanto medo de comprometer o amanhã que deixamos de notar e celebrar o fato de que estamos firmes hoje.

Por exemplo:

- Helen diz: "Não estou muito interessada no Bill porque ele é sensível demais e se ofendo facilmente, mas sempre que chega um fim de semana para o qual não tenho planos, geralmente aceito o convite dele para jantar, pois não consigo encarar um fim de semana inteiro, sozinha".
- Casada há oito anos, Barb não tem certeza de que ela e Jim vão poder continuar juntos. Eles brigam muito, e Barb está terrivelmente decepcionada com a maneira rude como Jim a trata. "Quando fico realmente aborrecida com ele, sei que posso ir chorar no ombro do Charlie (Charlie é o ex-namorado de Barb que sempre quis casar-se com ela). Guardei todas as cartas de amor do Charlie e nossas fotos antigas juntos. Tenho medo de livrar-me delas. Afinal, ele poderia vir a ser algum dia minha escolha, no caso de Jim e eu não continuarmos juntos."

- Desde a morte do marido, há dois anos, Beatrice se preocupa com a situação financeira. "Não acho que estou pronta para investir em um novo relacionamento e sequer tenho certeza de que quero casar-me novamente", diz ela. Todavia, Beatrice acha que talvez deva iniciar um novo namoro porque eventualmente pode precisar de um marido para sustentá-la.

Eu costumava ficar apavorada com a ideia de fidelidade em longo prazo, duradoura. Meu pensamento era: Nunca poderei ser fiel a um único homem a vida inteira! Quando uma conselheira me perguntou:

> — Você consegue ser fiel por um dia? Achei a pergunta ridícula, e disse:
>
> — Claro que sim. Um dia não é nada! O que me assusta é o resto da vida.
>
> — A vida consiste em um período de vinte e quatro horas após outro. Se puder ser fiel por um dia, é o que importa — respondeu a conselheira. — Basta fazer a mesma coisa no dia seguinte e no outro.

A simplicidade da resposta dela me desconcertou. Viver um dia por vez e confiar nosso futuro a Deus é tudo o que precisamos. Foi por essa razão que Jesus nos ensinou a orar: "O pão nosso de cada dia dá-nos hoje". Esse é também o motivo pelo qual Deus fez cair pão do céu quando os israelitas estavam peregrinando no deserto sem alimento — para que o seu povo aprendesse a depender diariamente dele. Quando mudamos nosso foco tio futuro distante para o presente imediato, ganhamos força e coragem para vencer o medo do que podemos encontrar pelo caminho. Não fique pensando na possibilidade de ser fiel a um único homem a vida inteira, concentre-se em ser fiel a ele (ou a Deus se for solteira) só no dia de hoje. Depois faça a mesma coisa amanhã, no dia seguinte e no outro dia.

AGITANDO A BANDEIRA BRANCA

Agitar a bandeira branca no meio da batalha é um sinal de rendição. Uma bandeira branca simboliza que as tropas não estão mais usando suas cores, mas uma cor neutra como símbolo da derrota. Todavia, a bandeira branca que você agita ao entregar seu sofrimento, orgulho presente e medo futuro não simboliza a derrota. É um símbolo de vitória, pois representa a pureza. Você será lavada de todo comprometimento à medida que permitir que Deus a transforme — coração e mente — numa mulher que perdoa seus devedores, anda de forma humilde e enfrenta o futuro confiando em seu Criador e Sustentador.

O branco é a sua cor, amiga! Faça uso dela orgulhosamente desfrutar da paz e da alegria da doce rendição ao Salvador.

Entretanto, a sabedoria que vem do céu primeiro que tudo é pura e cheia de calma brandura. Depois, é amante da paz e cortês. Tolera o debate está pronta a submeter-se aos outros; é repleta de misericórdia e de boas obras. È cordial, correta e sincera. E todos aqueles que são pacificadores plantarão sementes de paz e levantarão uma colheita de justiça.

Tiago 3:17,18

10. RECONSTRUINDO PONTES

Esta é a razão por que o homem deixa de viver junto com seu pai e sua mãe e se une à mulher dele. E de tal se unem os dois, que se tornam uma só pessoal Pois bem, embora o homem e a mulher não estivessem usando roupa nenhuma, não ficavam envergonhados.

Gênesis 2:24,25

A indústria bancária investe muito tempo no treinamento de seus funcionários para reconhecerem notas falsas. Em vez de apresentarem uma variedade de notas falsas e ensinarem aos empregados como reconhecê-las, eles fazem com que passem bastante tempo manuseando apenas dinheiro autêntico. A lógica é que se conhecerem o verdadeiro, jamais aceitarão uma imitação.

O mesmo princípio se aplica à intimidade no casamento. Uma vez que você compreenda o dom inestimável de sua sexualidade e como ela pode unir você e seu marido de um modo que jamais experimentará fora do casamento, terá menos probabilidade de aceitar qualquer coisa inferior ao plano de Deus para a satisfação sexual e emocional.

Todavia, tanto homens como mulheres têm manuseado a intimidade falsa por tanto tempo que baixaram o padrão e passaram a aceitar muito menos do que o dom verdadeiro. Os homens buscam a satisfação no sexo, mas a intimidade física por si só não oferece a máxima satisfação. Muitas mulheres podem comprovar o fato de que só porque um homem é fantástico na cama, isso não significa que ele preencha suas necessidades emocionais. Inclusive, sexo satisfatório no casamento não é o mesmo que intimidade genuína.

na. Nós, mulheres, buscamos satisfação mediante conexão emocional, mas isso não nos satisfará a não ser que esteja unida à intimidade física com nosso esposo. Um casamento sem sexo se assemelha mais a uma amizade do que a um casamento. Em vista de a tensão sexual surgir mais depressa nos homens do que nas mulheres, provavelmente manteremos esta

amizade com um marido muito frustrado sexualmente. Nem mesmo a mais profunda conexão emocional substitui a verdadeira intimidade.

A intimidade sexual genuína envolve todos os componentes da nossa sexualidade — físicos, mentais, emocionais e espirituais. Quando os quatro estão combinados, o resultado é um elixir que estimula a alma, cura o coração, cuida da mente e satisfaz por completo.

Como são desafortunados os que nunca provaram a doçura da intimidade sexual como Deus pretendeu que fosse, por terem aceitado uma ou duas partes como um substituto para o todo. A satisfação não é dada aos que insistem: "Ele não satisfaz minhas necessidades emocionais, portanto, por que devo satisfazer as necessidades dele?", ou: "Ela sequer tenta entender meus desejos físicos, por que devo preocupar-me em tentar compreender os desejos emocionais dela?"

Quando você pegou este livro com o subtítulo, Discovering God's plan for sexual and emotionalfulfillment [Descobrindo o plano de Deus para a satisfação sexual e emocional], talvez tenha pensado que se restringiria à satisfação sexual. É possível que esteja certa, mas não será provavelmente do tipo que você estava esperando. Espero que tenha ficado agradavelmente surpresa ao aprender sobre as coisas que podem estar impedindo sua verdadeira intimidade sexual. Portanto, agora que aprendeu a não destruir sua satisfação sexual e emocional, vamos falar de alguns modos específicos de obtê-las em seu casamento.

INSPIRE EM VEZ DE EXIGIR INTIMIDADE

Quando meu filho começou a andar, ele muitas vezes levava seus brinquedos para brincar perto de mim. Não importa o que eu estivesse fazendo, ele queria ficar ao meu lado. Eu amava isso. Lembro-me também das ocasiões em que ele levantava a mãozinha para virar meu rosto na direção de alguma coisa e dizia: "Olhe, mamãe, olhe!" Eu achava muito chato. Se apenas me pedisse para olhar, teria apreciado, mas por sentir que devia forçar-me a olhar, a última coisa que eu queria era corresponder à sua exigência.

Meu filho, felizmente, já deixou esse hábito. Muitas esposas, porém, não fizeram isso. Queremos ainda que nosso marido olhe para dentro de nós, nos dêem atenção e a intimidade emocional que desejamos, e muitas vezes tentamos obrigá-los a isso. Quando tentamos exigir intimidade deste modo, a última coisa que eles querem é corresponder às nossas exigências (ou manipulações, ou o que quer que nos empenhemos em obter). Existe, no entanto, um caminho melhor.

Imagine que queira dar uma cenoura a um coelho. Como você faria? Correria atrás do coelho pelo quintal, o agarraria pelo pescoço e forçaria a cenoura em suas bochechas gordinhas? Claro que não. Você não pode exigir que um coelho aceite uma cenoura de suas mãos. Todavia, pode inspirar o coelho a isto, simplesmente colocando a cenoura na palma da mão, deitandose embaixo de uma árvore e adormecendo. Quando o coelho quiser pegar a cenoura, ele o fará.

A comunicação íntima com nosso marido é muito similar a dar uma cenoura a um coelho. Exigir é inútil. A intimidade pode ser, porém, inspirada. Eu costumava ir para a cama, esperando que meu marido conversasse comigo por algum tempo, não só sobre questões

superficiais, mas realmente se envolvesse numa conversa profunda. Embora tivesse ouvido os psicólogos explicarem que o homem só consegue falar um determinado número de palavras a cada dia e que todas já estarão praticamente gastas na hora em que ele chega em casa, pensei que poderia arrancá-las dele. Não é preciso dizer que eu geralmente adormecia desapontada. Algumas vezes dormia arrasada. Enquanto me esforçava para manter uma conversa significativa, a única resposta que obtinha quando parava de falar era "Zzzzzzzz".

Ouvi então a respeito dessa teoria do coelho e da cenoura e decidi que poderia pelo menos tentá-la. Ia para a cama com meu marido num horário razoável, mas em vez de esperar uma conversa, eu simplesmente dizia boanoite e permitia que ele pegasse no sono. Depois de algumas noites, Greg perguntou:

> — Você está aborrecida comigo por alguma coisa? — Não, por que pergunta? — respondi.
>
> — Tem estado muito quieta ultimamente — explicou. Sorri e disse:
>
> - Não estou querendo dar um gelo em você querido. Sei apenas que está cansado à noite, depois de um longo dia de trabalho, e quero que descanse bem.

Mais tarde, naquela mesma noite, estávamos deitados quando Greg começou a perguntar-me como fora o meu dia e o que eu planejava fazer no dia seguinte. Respondi, mas não falei muito. De modo surpreendente, ele fez mais perguntas. Depois de me contar algumas coisas em que estivera pensando nos últimos dias, querendo saber a minha opinião. Acabamos conversando por mais de uma hora e depois nos aproximamos um do outro até nos abraçarmos. Decidimos orar juntos e quando Greg terminou a oração, meu desejo de entregar-lhe meu corpo era positivamente dominante! Ele se importou de ficar acordado mais alguns minutos para receber o presente que eu ansiava dar-lhe? Absolutamente não!

Tropeçamos em algo naquela noite, há muitos anos, que jamais esqueceremos: a verdadeira satisfação sexual não resulta apenas da conexão física, mas também de uma íntima conexão mental, emocional e espiritual. Embora em algumas noites nós dois durmamos sem que muito seja dito por estarmos muito cansados, em muitas outras, essas conversas íntimas, que estimulam o cérebro, o coração e a alma, acontecem espontaneamente. Nem sempre fazemos sexo, mas quando isso acontece, é uma experiência incrivelmente satisfatória porque a paixão entre nós foi inspirada e não exigida.

SIRVA SEU MARIDO COMO SE ELE FOSSE SUA MELHOR AMIGA

Se quiser tentar esta teoria do coelho e da cenoura, por favor, entenda que não se trata de outro jogo de manipulação. Ao renunciar a suas expectativas de que seu marido lhe satisfaça as necessidades emocionais e redirecionar seu foco no sentido de satisfazer as necessidades dele (quer sejam de sono ou de prazer físico), você estará servindo-o. Desta forma, o desejo dele certamente será de servir você também. Ele reconhecerá sua disposição para satisfazer as necessidades dele e esse desejo será contagioso se você não interromper o processo ficando impaciente ou esperando que aconteça rápido demais. Assim como a intimidade, o serviço prestado de coração é inspirado e não exigido.

Quando falo de servir o marido, não estou me referindo ao tipo de serviço que faz numa partida de tênis, quando bate na bola e exclama: "Olhe, a bola está do seu lado. É a sua vez de servir-me!" Estou me referindo a servir às necessidades de seu marido por amor profundo e amizade sincera, sem qualquer motivo oculto e sem esperar qualquer retribuição. Jesus se referiu a esse tipo de serviço na seguinte passagem:

Eu lhes ordeno que se amem uns aos outros como eu amo a vocês. E esta é a maneira de medir o amor — o maior amor é demonstrado quando uma pessoa entrega a vida pelos seus amigos... (João 15:12,13)

Pergunte-se: "Considero meu marido um amigo?". Confesso que era culpada por não tratar meu marido tão respeitosamente como trataria uma amiga. Orgulhava-me de ter mais argumentos do que ele e de poder vencer qualquer discussão com facilidade. Quando meu marido me disse: "Você seria uma ótima advogada"; pensei que seu comentário refletia meu intelecto, mas não se tratava de um elogio. Ele tinha razão sobre uma coisa: Eu certamente nunca perdia uma discussão, mas perdia algo muito mais importante — a verdadeira intimidade com o homem que amo.

Greg felizmente reconheceu que esta atitude de "vencer a causa a qualquer preço" estava afetando o nosso relacionamento e falou a respeito com amor. Eu estava discutindo com ele, muito ironicamente. Ele então me perguntou de maneira sincera: "Shannon, você falaria com a sua melhor amiga do jeito que está falando comigo agora?"; xeque-mate. Eu estava esperando que meu marido aceitasse tudo o que eu lhe dizia, sem compreender que ele merece o tratamento e a cortesia oferecidos a um melhor amigo, tanto ou mais do que qualquer outra pessoa em minha vida. Eu estivera agindo como Jekyll e Hyde — distribuindo sorrisos e palavras doces para todos os de fora e desafogando minhas frustrações nos de dentro. Vim então a compreender que a Shannon que realmente sou não é aquela que o mundo vê, mas a que minha família vê. Manter isso em mente me ajudou a agir amorosamente com meu marido e meus filhos, e isso tem sido útil para que a intimidade em nosso casamento floresça até alcançar seu pleno potencial.

Tenha em mente que tratar seu marido como seu melhor amigo significa tratá-lo como o homem adulto que é e não como criança. No início de nosso casamento, eu falava muitas vezes com Greg como se ele fosse uma criança, tratando-o como se fosse alguém sobre quem eu exercesse autoridade. Em vez de pedir delicadamente que fizesse algo, esperava ou até exigia que o fizesse, como um pai espera que o filho obedeça a uma ordem. Reclamava da maneira como ele se vestia e escolhia outras roupas para ele, quando na verdade não havia nada errado com as que usava, comentando astutamente: "deixe que a mamãe vista você". Cheguei até a corrigir as maneiras dele à mesa na frente de nossos filhos.

Esta dinâmica de mãe e filho pode matar o desejo de intimidade. Os homens não querem fazer sexo com as mães. Seu marido não se casou com você para ter outra mãe, mas para poder ter uma melhor amiga. Se você tratá- lo como o adulto que é, irá incentivar nele uma atitude de respeito, admiração e desejo sexual em relação a você.

APRENDAM A LINGUAGEM DO AMOR UM DO OUTRO

Quando você se esforçar para falar respeitosamente com seu marido, como se fosse seu melhor amigo e como o adulto que é, perceberá que sente muito mais amor em relação a ele ao conversarem. Poderá também sentir se os pratos da balança da comunicação estão fora de equilíbrio quando ele não corresponder verbalmente a suas expectativas, o que nos leva a outra maneira de cultivar a intimidade: aprender a linguagem de amor um do outro.

Como mencionei antes, a maioria dos homens pronuncia menos palavras do que as mulheres. Isto não significa, no entanto, que eles não se comunicam, mas simplesmente fazem isso de formas diferentes. Se não compreendermos isto, deixaremos de perceber o que nosso marido está nos dizendo. Embora eu tenha tido diversas experiências com fracassos desse tipo, uma delas em especial se destaca em minha mente. Havíamos nos casado há um ano e eu muitas vezes enviava cartões a Greg. A cada duas semanas eu passava a hora do almoço na papelaria, escolhendo todo tipo de cartões sinceros, inteligentes ou engraçados para dizer: 'Amo você".

Todavia, não passou muito tempo depois do nosso primeiro aniversário de casamento quando notei que Greg nunca me enviara um cartão. Nenhum sequer. Senti-me negligenciada e furiosa com o tempo e o dinheiro que gastara com todos aqueles cartões especiais, sem qualquer reciprocidade da parte dele. Em vez de perguntar o motivo, deixei de mandar-lhe cartões, dei-lhe uma gelada e recuei emocionalmente (como se isso o inspirasse a me enviar uma nota de admiração!).

Fiquei fervendo por dentro durante vários dias até que acabei explodindo, comecei a chorar na cozinha em cima de uma salada de atum.

> — Caso você não tenha percebido, deixei de mandar cartões todas as semanas! Você nunca enviou um cartão para mim! Sabe como isso dói? Ou será que sequer se importa?

Minha explosão chocou Greg, que esperou até que meus gritos cessassem para responder baixinho

> — Mas, eu corto a grama todas as semanas... lavo o seu carro... e eu...
>
> — É claro que faz essas coisas, — interrompi, — Você também mora aqui! Essas são as suas responsabilidades!
>
> — Faço isso por amor a você, Shannon!

Não fiquei convencida até que Greg trouxe para casa o livro que já mencionei no capítulo 6, As cinco linguagens do amor, de Gary Chapman. Lemos juntos, e compreendi que Greg tinha razão. "Formas de servir" é uma legítima linguagem de amor, embora não seja minha linguagem de amor preferida (que é dar presentes), é a principal forma de Greg mostrar amor por mim. Aprendi também que da mesma forma que as formas de servir de Greg não enchiam o meu tanque de amor, meus cartões também não estavam fazendo seu barco flutuar. Nossas linguagens de amor são opostas — as mais importantes para ele (formas de servir e toque físico) são as menos importantes para mim, e as que mais importam para mim (presentes e palavras de afirmação) são as menos importantes para ele. Tivemos de ficar muito atentos no

que se refere a falar e compreender a linguagem de amor do outro, para podermos reconhecer as expressões mútuas de amor.

Num aniversário, não muito depois, Greg me deu um presente que nunca esquecerei. Era um cartão (finalmente!), mas este estava coberto de centenas de pequeninos quadrados de papel cor-de-rosa. A princípio pensei que era sua fraca tentativa de surpreender-me com confete feito em casa, mas ao ler o cartão, ele me tocou muito mais profundamente do que qualquer confete poderia fazê-lo. Dizia o seguinte:

Shannon, sei que não consigo expressar meu amor por você como gostaria. Não estou me desculpando, mas meu maior desejo é saber reconhecer quando você precisa da confirmação do meu amor sem que se sinta negligenciada ou aborrecida.

Estou dando então a você esses pedacinhos de papel e pedindo que deixe um onde eu possa vê-lo quando estiver falhando em fazê-la sentir-se tão especial como realmente é para mim. Sempre que vir um pedacinho de papel cor-de-rosa, lembrarei da sua necessidade de que eu expresse meu amor e dedicação a você. Espero que haja papeizinhos suficientes para uma vida inteira, mas se não bastarem, corto mais alguns. Seu marido que a ama, Greg Acho que só tive de colocar um papelzinho cor-de-rosa no carro de Greg duas vezes em todos esses anos depois que ele escreveu isso. Só o fato de saber que Greg deseja satisfazer as minhas necessidades emocionais mantém cheio o meu tanque emocional, quer ele esteja ou não falando a minha linguagem de amor. Aprendi também que se quiser expressar meu amor por ele, basta lavar as suas roupas ou tirar o mato do canteiro de flores em vez de ir à papelaria.

À medida que aprendemos a falar a linguagem de amor um do outro, nossos tanques de amor são abastecidos e protegemos nosso relacionamento conjugai das tentações físicas ou emocionais externas. Quando um ou ambos os parceiros deixam de reconhecer e satisfazer as necessidades do cônjuge, essas tentações podem tornar-se preponderantes. Ouço frequentemente mulheres dizerem (e eu também já disse): "Sou assim tão tentada porque ele não satisfaz minhas necessidades emocionais!" Antes de criticar seu marido por isso, olhe em seu espelho emocional e responda a estas perguntas:

- Você sabe quais são as suas necessidades emocionais (muitas mulheres não sabem; apenas sabem que não estão satisfeitas)? Você conhece a sua própria linguagem de amor? (Caso a resposta seja não, recomendo que leia As cinco linguagens do amor)
- Você explicou, com amor o respeito, quais são exatamente essas necessidades e como seu marido pode encher o seu tanque emocional?
- Você o inspirou a tentar compreender suas necessidades de intimidade emocional, ou isto é algo que tentou exigir dele?

Até que ponto você tem sido constante em satisfazer as necessidades físicas dele (não apenas em ocasiões especiais, mas de acordo com o ciclo de necessidades dele)? Você serviu às necessidades dele de todo coração e com uma atitude positiva?

Sheila compartilhou isto por e-mail, a fim de encorajar as mulheres a reconhecerem seu papel especial como única fonte de prazer do marido:

Se eu não cozinhar para meu marido, ele pode ir ao McDonald's. Se não limpar, ele pode contratar uma faxineira. Mas, se não responder a ele fisicamente, onde poderá ir? Da mesma forma, se meu marido não satisfizer minhas necessidades emocionais, certamente não poderei ir a outro homem. Não devo satisfazer-me com os elogios e atenção de outro homem. Se seguirmos verdadeiramente os princípios de Deus, morrer para nós mesmos e servir um ao outro, o casamento pode ser uma bênção maravilhosa!

Embora a palavra de sabedoria de Sheila seja valiosa, permita-me introduzir uma objeção. Compreendo que algumas mulheres tentaram tudo, inclusive atender às necessidades físicas do marido, em um esforço para despertá-los emocionalmente. Se for este o seu caso e as perguntas acima só frustraram você em vez de inspirá-la a tentar uma nova abordagem, vocês dois talvez tenham de olhar num espelho emocional com a ajuda de um conselheiro cristão. Caso seja isso, eu a encorajo a procurar a cura como casal.

Embora não possa prometer-lhe uma mudança milagrosa, posso prometer que Deus vê o desejo de intimidade em seu coração e vai honrar sua fidelidade. Posso também prometer que nenhum relacionamento é impossível de ser consertado quando duas pessoas começam a servir uma a outra desinteressadamente. Já vi muitos homens passarem a entender as necessidades emocionais da esposa mesmo depois de anos de confusão e caos em seu casamento. Se o seu marido precisa de uma revelação como essa, lembre-se destes três pontos:

1. A revelação não vem por meios humanos, mas divinos. Se quiser que o marido tente compreender suas necessidades mais íntimas de atenção e afeto, ore para que Deus revele isto a ele, no tempo e à maneira dele. Em seguida confie em que Deus fará exatamente isto. Não o importune, apenas ore a favor dele. Deixe o resto com Deus.

2. Quando você orar para que o seu relacionamento conjugai melhore, não ore apenas por ele. São necessários dois para dançar um tango. Se o seu coração se tornou amargo ou ressentido pela falta de sensibilidade de seu marido a suas necessidades emocionais, ore a Deus para ajudá-la a transformar seu coração de modo a poder inspirar melhorias.

3. Tente satisfazer ao máximo as necessidades sexuais dele. Não recue quando ele tomar a iniciativa, mas tome você a iniciativa para satisfazer as mais profundas necessidades dele. Aprenda olhá-lo como que diz: "Você não precisa nem pedir! Tome-me agora!" Quando demonstrar que as necessidades dele são importantes para você, talvez se surpreenda ao ver como as suas necessidades passarão a ter importância para ele.

COMPREENDA QUE O SEXO É UMA FORMA DE ADORAÇÃO

Deus destinou o sexo para ser compartilhado entre dois corpos, duas mentes, dois corações e dois espíritos que se unem para se tornarem uma só carne. Se você nunca experimentou em seu casamento esta união de uma só carne, está perdendo um dos momentos mais importantes, fundamentais e satisfatórios da sua vida!

Como então você pode passar de "apenas sexo" para a experiência de uma forma de amor que satisfaz cada fibra de seu ser? Quando compreende que o sexo na verdade é uma forma de o marido e a esposa adorarem a Deus juntos. Quando dois se tornam uma só carne, física, mental, emocional e espiritualmente, estão dizendo a Deus: "O seu plano para a satisfação sexual e emocional é bom. Preferimos seu plano ao nosso".

Esta passagem de Mike Mason no livro O mistério do casamento talvez ajude você a compreender o que Deus queria que fosse a noite de núpcias e todos os outros encontros sexuais:

Que momento na vida de um homem se compara com o da noite de núpcias, quando uma linda mulher se despe e se deita junto dele no leito, e essa mulher é sua esposa? O que se compara à surpresa de descobrir que exatamente a coisa acima de todas as outras que a humanidade se empenha em arrastar pela lama acaba sendo de fato a mais inocente do mundo? Existe qualquer outra atividade que um homem e uma mulher adultos pratiquem juntos (exceto a adoração) que seja na verdade tão infantil, limpa e pura, mais natural e sadia e indiscutivelmente certa do que o ato de fazer amor? Se a adoração é a forma mais profunda de comunhão com Deus (e especialmente esse ato particular de adoração conhecido como comunhão), então certamente o sexo é a comunhão mais profunda possível entre seres humanos e, como tal, é algo absolutamente essencial (em mais do que no sentido biológico ou pro criativo) para a sobrevivência da raça.

Para ajudar você a considerar o sexo como um ato de adoração, sugiro que comece despindo-se espiritualmente. Orem juntos e convidem Deus para entrar em seu quarto, a fim de integrar em sua experiência a alegria e a maravilha que ele criou e lhes deu de presente no casamento. Se ainda não tiverem o hábito de orar juntos, isto pode parecer-lhes embaraçoso. Caso desejem fazê-lo, comecem orando juntos a cada noite sem nenhuma intenção de fazerem amor depois.

Ao conversarem e entrarem em comunhão aberta com Deus e um com o outro, com o passar do tempo vocês com certeza irão aproximar-se mais espiritualmente, o que pode despertar o desejo de uma proximidade física mais íntima. Caso isso aconteça, estarão avançando na direção certa. A medida que ambos começam a experimentar este nível mais alto de conexão espiritual (e supondo que você permaneça fiel em manter sua mente concentrada na intimidade apenas com seu marido e nenhum outro), irá descobrir um nível mais profundo de satisfação emocional em seu relacionamento. Para a mulher, esse nível mais profundo de intimidade mental, emocional e espiritual é a chave que abre a porta para o desejo de intimidade física com o marido.

Uma vez que a mulher experimente a intimidade de estar mental, emocional e espiritualmente nua perante o marido e sinta que é amada por aquilo que realmente é por dentro, sua reação natural será desejar oferecer o embrulho a seu admirador. Note que eu disse desejar e não sentir que deve. Nosso desejo de oferecer nosso corpo como troféu para o homem que cativou nosso coração e dedicou sua fidelidade a nós prepara o cenário para a verdadeira satisfação sexual. O sexo praticado apenas por obrigação ou dever jamais satisfará a você (ou a ele) como se apresentasse sua mente, corpo, coração e alma cheios de paixão a seu marido

numa bandeja de prata, convidando seu amante a entrar em seu jardim e provar suas frutas saborosas (v. Ct 4:16).

CULTIVE A VERDADEIRA INTIMIDADE NA PRÁTICA DO AMOR

Considere acrescentar estas ideias de "faça" e "não faça" no cultivo da verdadeira intimidade na hora de fazer do amor, e com isso maximizar a satisfação em seu casamento.

> • Fique preparada para tudo, fazendo da higiene feminina uma rotina diária. Nada impedirá mais depressa você de sentir liberdade para envolver-se na intimidade física espontânea do que pernas não depiladas ou a sensação de não estar suficientemente limpa. Depile as pernas quantas vezes precisar e limpe a área genital diariamente com um sabonete neutro especial. Tornar a higiene feminina parte de sua rotina matinal ou vespertina, tal como escovar os dentes, a ajudará muito a ter a confiança necessária para buscar a satisfação sexual sempre que sentir desejo de envolver se na intimidade física.
>
> • Mantenha uma luz fraca acesa e abra várias vezes os olhos enquanto estiver fazendo amor. Você não apaga as luzes e fecha os olhos para sentir-se mais íntima ao conversar com uma amiga, não é? Minha experiência mostra que no escuro ou quando mantenho os olhos fechados, fico muito mais tentada a permitir que minha mente vagueie indo para os braços de outra pessoa. Fazer frequentes contatos visuais com meu marido me mantém concentrada nele, e meus pensamentos nas experiências agradáveis do presente, o que certamente aumenta minha satisfação sexual. Admire a beleza de vocês dois, marido e mulher, envolvidos no ato de agradar um ao outro sexualmente e aprecie essa visão.

Treine seu cérebro a focalizar apenas seu marido durante o sexo. Algumas mulheres tiveram tantas experiências sexuais com outros homens que acham difícil ou até aborrecedor concentrar-se na intimidade física com o marido. Pena termos aprendido a confundir intensidade com intimidade. Embora você possa pensar que fazer sexo com um estranho seria mais excitante, com certeza não seria íntimo, e é isso que as mulheres verdadeiramente desejam. Você não vai conseguir isso de maneira completa com um estranho. A intimidade ocorrerá apenas como resultado de conhecerem ao máximo um ao outro. Você de forma alguma experimentará isso com um estranho, mas apenas com o homem com quem vive e com quem envelhecerá. Se precisar treinar sua mente para se concentrar em seu marido durante o sexo, tente meditar na palavra marido ou adoração. Lembre freqüentemente: Este é meu marido. Agradá-lo sexualmente é um ato de adoração a Deus. Ore até durante os momentos sexuais para que Deus maximize a sua intimidade ajudando vocês a se concentrarem exclusivamente um no outro.

Esteja pronta para conversar a respeito de formas para que seu marido acentue seu prazer físico, e pergunte a ele sobre o que sente em relação a isso. No geral conhecermos nosso próprio corpo e o que nos agrada muito mais do que conhecermos o corpo do sexo oposto, e a maioria dos homens está disposta a aprender tudo o que pode sobre a fascinante área destinada exclusivamente ao nosso prazer. Sinta liberdade para falar sobre fantasias sexuais com ele, desde que essas fantasias não envolvam outras pessoas além de vocês. Lembre-se, o

sexo feminino é despertado pelo que ouve e palavras sensuais ditas entre o casal enquanto estão envolvidos na intimidade física, podendo fazer com que uma mulher se derreta como manteiga.

• Não aceite a idéia de que é certo entreter pensamentos impróprios para chegar mais depressa ao orgasmo. Só porque a mulher leva de cinco a dez minutos mais do que o homem para isso, não significa que devemos deixar a cautela de lado o acabar depressa por causa do tempo. Algo bem mais valioso do que o tempo está em jogo aqui, isto é, a satisfação sexual completa como Deus a destinou. Seu marido não vai ficar ofendido com a demora do seu orgasmo se souber que está se concentrando apenas nele e no prazer que ele lhe dá. Como já disse, você pode treinar seu cérebro para evitar lugares impróprios e concentrar-se em manter a lareira acesa.

• Não conte quantas vezes cada um de vocês chega ao orgasmo. Uma amiga contou: "Eu disse a meu marido que meu orgasmo é tão importante quanto o dele e que me recuso a fazer sexo a não ser que ele também invista o tempo e a energia para meu orgasmo". Em vez de experimentar o orgasmo quantas vezes desejava, ele só experimentava com a freqüência necessária para ela, o que não era assim tão freqüente. Vários meses depois, ela se mostrou devastada com os problemas no relacionamento deles e chegou à conclusão de que exigir jogo limpo na vida sexual era um tanto injusto. O seu relacionamento conjugai é destinado por Deus para que vocês completem um ao outro e não compitam um com o outro. Se ele necessitar de alívio sexual e você não, prover um encontro rápido (também chamado de "rapidinha") mostrará que você não fica registrando pontos, mas é uma parceira do jogo cooperativo. Tal sensibilidade às necessidades de seu marido fará com que ele seja o seu maior admirador.

• Não esconda seu corpo de seu parceiro pensando que não está à altura das modelos das capas de revistas. A maioria dos homens não se importa com isso. O que eles gostam, entretanto, é do prazer de contemplar a mulher, sabendo que é uma propriedade sagrada que pertence unicamente a eles. Randy conta sobre a descoberta da beleza da esposa: Pensando que essa [toda a satisfação sexual que eu estava obtendo através de meus olhos] fosse talvez a razão da minha perda de apetite por Regina (minha esposa)|, comecei subjugar os olhos. Não acreditava no que eslava acontecendo! Regina não era mais uma simples amiga. Ela se tornou uma deusa, pelo menos para mim. E é estranho — quanto mais me sacio somente com ela, mais minha predileção muda. Aquelas sobras de gordura em seu bumbum e nas laterais costumavam me chatear. Agora, quando passo meus olhos sobre elas, tenho outra reação, fico ligado. Isso não é uma loucura? E aquele pedaço do bumbum que cai para fora da calcinha? Antes isso só fazia me lembrar de quanto peso ela tinha adquirido, agora me faz explodir de desejo por ela. Regina pode não ser uma supermodelo, mas eu também não sou maravilhoso. Mesmo assim, para mim ela é a Miss América.

Permita-me adverti-la de que ao experimentar satisfação sexual neste nível mais profundo (não apenas no físico, mas também no mental, emocional e espiritual), você poderá notar

algumas ocorrências estranhas. Por causa do profundo alívio emocional que a experiência do orgasmo pode trazer para a mulher, você talvez acabe chorando nos braços dele mais tarde. Ou pode rir histericamente (não de seu marido, mas com ele). Talvez seja motivada a ouvir música de louvor e a adorarem juntos, só vocês dois em seu quarto. Você nunca sabe como vai ser inspirada a reagir ao sentir-se tão incrivelmente satisfeita dos pés à cabeça, e em todos os pontos intermediários (inclusive sua mente, coração e espírito, é claro). Você pode até acabar gostando e iniciando o sexo com mais freqüência do que seu marido!

RECONSTRUINDO SOBRE UM FUNDAMENTO SÓLIDO

Antes de terminar este capítulo sobre a descoberta de um novo nível de intimidade com seu marido, quero tratar de um último assunto. Algumas de vocês desejariam ter aprendido alguns destes princípios há anos, porque isso poderia ter evitado que se envolvesse num caso físico ou emocional. Agora que está tentando tornar-se uma mulher íntegra sexual e emocionalmente, fica imaginando que efeito o seu segredo poderia ter em seu casamento se falasse com seu marido a esse respeito.

Alguns psicólogos dizem: "Não há razão para o seu parceiro saber de seu caso. Qual o propósito de limpar a sua consciência se vai perturbá- lo?"

Sou a favor de proteger os sentimentos de uma pessoa, não a sobrecarregando com informação desnecessária. Compreendo também seu compromisso em manter seu casamento, especialmente se acha que divulgar seus segredos seria como bater o prego no caixão de seu casamento. Todavia, antes de decidir que não confessará um caso a seu marido, faça a si estas perguntas:

- Guardar esses segredos está prejudicando tanto o nosso casamento quanto aquilo que fiz?
- Estou roubando a mim e a meu marido a verdadeira intimidade e satisfação sexual por causa da culpa que carrego?
- Minha confiança de que meu marido me ama está baseada no que ele pensa que sou — uma esposa que nunca o traiu?

Se a resposta a essas perguntas for sim, encorajo você a examinar esta questão sob uma luz diferente. Descobrir um novo nível de intimidade em seu casamento pode ser muito difícil caso você não possa ser completamente transparente com seu marido. Os segredos conjugais não servem a nenhum outro propósito senão afastar você do único que pode prover o nível de intimidade que deseja sinceramente como um ser sexual. Se mantiverem segredos um para o outro, poderão construir um muro entre vocês e a satisfação sexual e emocional completa.

Todavia, mediante humilde confissão e eventual restauração da confiança, você pode transformar esses muros em pontes que irão uni-los ainda mais do que antes. Creio que você pode reconstruir um alicerce mais sólido ao abrir-se com seu marido, confessando o seu pecado, buscando conselho que promova a cura e recrutando a ajuda dele para vencer tentações futuras. Afinal, quando você acredita que seu marido a ama pelo que pensa que você é (mas você se vê como uma pessoa diferente por saber coisas que ele não sabe), isso não é íntimo nem satisfatório.

Tiago 5:16 afirma: "Confessem suas faltas uns aos outros e orem uns pelos outros, a fim de que vocês possam ser curados". Tiago evidentemente sentia que a confissão é boa para a alma. Embora possa ser terrivelmente penosa a princípio, acredito que a confissão, no final, também é boa para o casamento.

A sua honestidade talvez crie um ambiente onde ele finalmente se sinta seguro para discutir suas mais profundas batalhas sexuais. Façam um pacto de que você não vai julgá-lo pela maneira como ele tende a ser estimulado visualmente e que ele não a julgará pela maneira como você tende a ser estimulada emocionalmente. Seu amor incondicional pode inspirá-lo a vigiar seus olhos e o amor incondicional dele pode inspirar você a vigiar seu coração. Considere então tirar a máscara e permitir que ele veja o que há de bom, mau e feio em você. Não se choque quando ele também tirar a máscara dele. Lembre-se de que todos somos seres humanos com nossas lutas pessoais. O seu casamento pode ser um lugar em que você e seu esposo tenham condições de polir um ao outro com responsabilidade e não apunhalar um ao outro com críticas.

Além disso, se você luta sexualmente por causa de abuso que sofreu no passado, conte a seu marido o que lhe aconteceu. Quando Greg e eu nos casamos, eu não queria falar a respeito de como meus tios tentaram me molestar na adolescência. Ficava com medo de que ele me visse como "mercadoria avariada" e não se sentisse sexualmente atraído por mim. Todavia, minha conselheira me incentivou a conversar sobre esses medos com Greg e embora fosse desconfortável, fizemos um grande avanço. Contei-lhe como um de meus tios costumava me acordar no meio da noite e levar para a sala onde ele podia me beijar enquanto a esposa dormia. Contei como algumas vezes ainda podia sentir o cheiro de cigarro de seu hálito e sentir seu bigode pinicando meu lábio, um sentimento que me fazia estremecer de desgosto. Sentia-me muito envergonhada até em pronunciar essas palavras, achando de alguma forma que a culpa era minha e não de meu tio.

INCENTIVOS A INTIMIDADE	DESTRUIDORES DA INTIMIDADE
1. Fazer sexo como resposta à proximidade	1. Fazer sexo como meio de aproximação
2. Inspirar intimidade com seu esposo	2. Exigir intimidade do esposo
3. Servir às necessidades mútuas	3. Esperar que suas necessidades sejam satisfeitas
4. Conversar respeitosamente como melhores amigos	4. Conversas sarcásticas ou condescendentes
5. Tratá-lo como marido	5. Tratá-lo como se fosse seu filho
6. Conversar sobre suas fantasias e as dele	6. Ocultar pensamentos e fantasias
7. Aceitar um ao outro incondicionalmente	7. Fazer *comparações* pouco sadias de seu marido ou de si.
8. Aprender e falar a linguagem de amor um do outro	8. Deixar de usar a linguagem de amor um do *outro*
9. Dispor-se a satisfazer as necessidades *sexuais* do marido, de acordo com o ciclo de necessidades dele	9. Assumir que ele deve necessitar de alívio sexual só com a freqüência que você necessita.
10. Orar consistentemente um pelo outro e um com o outro	10. Importuná-lo para que mude seus hábitos ou dar-lhe o tratamento do silêncio
11. Considerar o sexo um ato de adoração	11. Considerar o sexo um ato mundano
12. Iniciar o sexo como resultado de amor intenso	12. Ceder ao sexo por obrigação
13. Manter a higiene feminina	13. Sentir-se pessoalmente impura
14. Envolver-se visualmente na atividade sexual	14. Escurecer o quarto ou fechar os olhos durante o *sexo*
15. *Conversar* sobre o que lhe dá prazer	15. Expressar frustração porque ele "não está fazendo direito"
16. Saborear a intimidade sexual sem pressa	16. Tentar apressar o orgasmo mediante pensamentos impróprios
17. Evitar fazer contas no quarto	17. Exigir o orgasmo com a freqüência que ele ejacula
18. Depender totalmente um do outro para o prazer sexual	18. Masturbar-se na ausência de seu esposo ou quando ele não está envolvido
19. Estimular visualmente com a nudez	19.Mostrar vergonha do corpo e extrema inibição
20. Permanecer transparente e sincera sobre as batalhas e temores sexuais	20. Ocultar segredos de falha moral ou abuso sexual

Greg, porém, ocupou-se em fazer conexões e discernir como poderia ajudar-me a curar essas feridas. Ele disse compassivo: "Será por isso que você não gosta quando eu a acordo no meio da noite para abraçá-la e beijá-la?" Embora eu nunca tivesse feito essa ligação antes, tive de confessar que não

gostava de ser surpreendida com demonstrações físicas de afeto, especialmente no meio da noite.

Isto serviu de grande alívio para Greg, pois sempre julgara minha falta de resposta como desinteresse por ele. Greg também perguntou: "É por isso que você não me beija tanto agora que deixei crescer o bigode?" Mais uma vez senti como se ele tivesse acertado em cheio. Na manhã seguinte, Greg barbeou-se completamente e passamos meia hora dando todos os beijos que aquele bigode havia nos roubado sem sabermos.

Quando permitimos que as pessoas mais comprometidas a amar-nos incondicionalmente vejam o que realmente está dentro de nós, por mais envergonhadas ou ressentidas que nos sintamos a respeito, as recompensas são infindáveis. Ganhamos confiança e coragem, experimentamos a cura de emoções penosas e desfrutamos verdadeira intimidade com as pessoas que amamos e nas quais mais confiamos.

MANTENDO AS RAPOSAS LONGE DAS VINHAS

Esta passagem do livro de Cânticos de Salomão sempre me prendeu a atenção:

> *As raposinhas estão acabando com as plantações de uvas. Apanhem as raposas porque as plantações estão em flor.*
>
> *Cantares 2:15*

O vinhedo é uma metáfora para o relacionamento compartilhado entre os amantes. Creio que uma vinha em flor simboliza um relacionamento no qual a intimidade mental, emocional, espiritual e física está em seu apogeu. Muitas vezes, entretanto, tentei imaginar qual seria o símbolo que as raposinhas destruidoras da vinha representam.

Enquanto pensava e orava a esse respeito, comecei a lembrar de muitas coisas em nosso casamento que arruinavam a nossa vinha, criando distância em vez de intimidade com meu marido. Greg e eu trabalhamos para reconhecer esses "destruidores da intimidade" e transformá-los em "incentivos à intimidade".

A lista na página anterior é um resumo dos princípios sobre os quais falamos neste capítulo. Quando você cultiva a verdadeira intimidade com seu marido, evitando os seus destruidores e desfrutando dos seus incentivos, irá experimentar o tipo de prazer mental, emocional, espiritual e físico que Deus pretende para o seu relacionamento conjugal.

> ***Beije-me mais uma vez porque melhor é o seu amor é mais doce do que o vinho.. O meu amado é como um saquinho de pó perfumado, colocado entre os meus seios...O meu amado é como uma macieira;comparado com outros rapazes, ele é a árvore mais bonita do pomar. Eu me sento à sombra dele; como é gostoso o seu fruto. Ele me leva ao salão de festas e mostra o quanto me ama...Vamos, vento norte, acordei Venha, vento sul, sopre no meu jardim, e leve esse delicioso perfume para o meu amado.Ah! Tomara que o meu amado venha para o seu jardim e coma os seus frutos escolhidos...O meu amado é um homem assim. Ele é meu amigo, tal, o meu marido...Eu sou do meu amado; ele sente saudades de mim.***

Cantares l:2,13;2:3,4;4:16;5:16;7:10

11. RECUANDO COM O SENHOR

Eu sou do meu amado c ele é meu.

Cânticos 6:3

Dirigiu-se a cada convidado, aproveitando para conversar com eles e agradecer os cumprimentos. "Você está absolutamente maravilhosa". "Seu vestido é lindo". "Nunca vi noiva mais bela". "Que cerimônia esplêndida!", exclamavam. Os elogios continuaram por muito tempo. A noiva não podia estar mais orgulhosa ou apreciar mais a adoração de todos os que estavam presentes. Ela poderia ter ficado ouvindo as expressões extasiadas deles a noite inteira e na verdade foi o que fez.

Mas, e o noivo onde estava? Todos se concentravam na noiva e ela nunca chamou a atenção de ninguém para o marido. Sequer notou a ausência dele ao seu lado. Olhei pelo salão, procurando por ele e me perguntando: Onde será que está o noivo?

Encontrei-o afinal, mas não onde esperava que estivesse. O noivo estava sozinho num canto, com a cabeça baixa. Enquanto girava lentamente a aliança de ouro que a noiva acabara de colocar em seu dedo, lágrimas corriam pelo seu rosto pingando em suas mãos. Foi quando notei as cicatrizes dos pregos. O noivo era Jesus. uma noiva radiante recebeu sorrindo os convidados ao entrar no salão de recepção depois da cerimônia de casamento. Ela andou graciosamente, com a cauda de seu belíssimo vestido flutuando atrás dela e o véu descendo como cascata costas branco abaixo.

Ele ficou à espera, mas a noiva não olhou para ele em momento algum. Ela não tomou a sua mão. Não o apresentou aos convidados. Agia por conta própria, independente dele.

Acordei de meu sonho, com um frio na barriga: Senhor, foi assim que o fiz sentir-se enquanto procurava o amor nos lugares errados? Chorei ao pensar em tê-lo ferido tão profundamente.

E uma pena, mas esse sonho ilustra exatamente o que está acontecendo entre Deus e milhares de seu povo. Ele se casa conosco, usamos seu nome (como "cristãos") e depois seguimos nossa vida procurando amor, atenção e afeto em todas as fontes sob o sol exceto no Filho de Deus, aquele que ama a nossa alma.

Jesus anseia pelo reconhecimento dos que lhe pertencem, deseja que o apresentem a seus amigos, que fiquem a sós com ele, que se agarrem a ele para encontrar sua identidade, que fitem os olhos, que o amem de todo coração e alma.

E você? Tem esse tipo de relacionamento com Cristo? Experimenta a alegria inexplicável da intimidade com aquele que ama você com uma paixão muito mais profunda, muito maior do que qualquer coisa que possa haver na terra? Sei por experiência que isso é possível.

COMO POSSO IR DAQUI PARA LÁ ?

Você talvez esteja imaginando como, a partir do lugar em que se encontra agora, poderá chegar a esse nível muito mais profundo e gratificante de intimidade com Jesus Cristo. Seria útil examinar onde a nossa jornada espiritual se inicia como crentes e como nosso relacionamento com Deus evolui enquanto viajamos em direção à maturidade espiritual.

Jack Hill, professor e palestrante internacional (www.royal-quest.com), explica que existem três níveis progressivos no relacionamento com Deus, como encontramos nas seguintes metáforas da Escritura: oleiro/barro, pastor/ovelha, senhor/serva, amigo/amiga, pai/ filha e noivo/noiva.

Creio que Deus nos deu essas metáforas para aumentar nossa compreensão da sua personalidade multifacetada e nos ajudar a compreender a profundidade de seu perfeito amor por nós (embora a mente humana não nossa penetrar nessa profundidade). Essas metáforas ilustram o amadurecimento de nossa relação de amor com Deus. Assim como os filhos se desenvolvem fisicamente até alcançarem a idade adulta, os que crêem em Cristo se desenvolvem em estágios espirituais, à medida que caminham em direção à maturidade espiritual. Ao examinarmos a dinâmica de cada um desses estágios, você talvez possa discernir qual o seu atual grau de intimidade em sua caminhada com Deus. Pode também determinar o nível de conexão que virá a ter enquanto seu relacionamento com Deus continue progredindo.

RELACIONAMENTO OLEIRO/BARRO

Quando aceitamos Cristo, nossa vida espiritual quase não tem forma. Submetemo-nos a Jesus Cristo como nosso Salvador e pedimos a Deus que comece a nos moldar naquilo que ele quer que sejamos. "Apesar de tudo isso, ó Deus, o Senhor é nosso Pai. Nós somos o barro e o Senhor é o oleiro que faz os vasos. Todos nós somos feitos pelo Senhor" (Is 64:8; v. tb. Jr 18:4-6). Como pedaços de barro, permitimos ser moldados e nos tornamos um produto do Oleiro que nos ama, mas não podemos expressar nosso amor em resposta a ele. Não experimentamos nenhuma sensação de profunda intimidade quando permanecemos neste nível de relacionamento. Por que? Porque o valor de um punhado de barro está em como ele pode ser usado. Quando consentimos e percebemos que Deus está fazendo uso de nós, nos sentimos bem conosco. Quando erramos ou não temos uma noção clara de propósito, nos sentimos culpadas e distantes de Deus. No geral recuamos por pensar que ele esteja zangado conosco devido ao nosso fraco desempenho. Efésios 2:10 diz: "Foi o próprio Deus quem fez de nós o que somos e nos deu uma vida nova da parte de Cristo Jesus; e muitos séculos atrás, ele planejou que gastássemos essa vida em auxiliar os outros". Essa passagem afirma que é importante para nós nos submetermos a Deus e permitirmos que molde nossa vida em algo que dê honra a ele. Todavia, ele não quer que nosso relacionamento pare nesse ponto, mas que continue crescendo em intimidade.

RELACIONAMENTO PASTOR/OVELHA

A comparação com uma ovelha pode não ser lisonjeira, mas esta metáfora ilustra como Deus cuida bem de seu povo, da mesma forma que o pastor cuida de seu rebanho. Deus falou por meio do profeta Ezequiel:

Eu, o Senhor Deus prometo: eu mesmo vou procurar e encontrar minhas ovelhas. Farei como o pastor que procura as ovelhas perdidas de o seu rebanho. Tirarei minhas ovelhas de todos os lugares por onde elas foram espalhadas no dia de nuvens e escuridão... Darei às minhas ovelhas bons pastos, nos montes verdes de Israel. Lá elas se deitarão, tranqüilas e bem alimentadas, tendo sempre pastos onde nunca falta bom capim. Eu mesmo tomarei conta das minhas ovelhas, diz o Senhor. Eu mesmo lhes darei descanso". Ezequiel 34:11-15 (v. tb. a parábola do bom pastor em João 10:1- 18)

Embora as ovelhas conheçam a voz do pastor e o sigam, esses animais não têm idéia de qual o sentimento do pastor em relação a eles. As ovelhas não têm condições de compartilhar os sonhos e as esperanças do pastor. Elas se preocupam apenas com sua necessidade diária de alimento e água. Apesar de ser importante para nós seguir e confiar em Deus como nosso protetor e provedor, como fazem as ovelhas com seu pastor, Deus deseja que tenhamos muito mais do que este tipo de relacionamento com ele.

RELACIONAMENTO SENHOR/SERVA

As ovelhas ficam do lado de fora, enquanto que os servos pelo menos vivem na mesma casa que o senhor e podem falar com ele, contanto que seja sobre serviços. O servo desfruta de um relacionamento mais íntimo. Este nível de relacionamento é mencionado na parábola dos talentos (Mt 25:14-30) e na das dez minas (Lc 29:11-27). Todavia, os servos sabem pouco do que está acontecendo com o senhor, além daquilo em que estão diretamente envolvidos. O valor da serva se baseia em quão bem ela cumpre a vontade do senhor. Se não corresponder às expectativas do senhor, será removida da casa e substituída por outra. Embora seja importante para nós servir de todo o coração a Deus e fazer sua vontade, ele continua desejando um nível ainda maior do que este de intimidade conosco.

RELACIONAMENTO AMIGO/AMIGA

O relacionamento do servo com o senhor tem como base o serviço e o desempenho, enquanto o amor e a preocupação mútua são a base do relacionamento entre amigos. Jesus falou claramente aos discípulos sobre este nível mais profundo de intimidade compartilhado com eles quando disse: "Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz o seu senhor; mas tenho-vos chamado amigos, porque tudo quanto ouvi de meu Pai vos tenho dado a conhecer" (Jo 15:15; BA). Jesus está afirmando: Vocês têm valor para mim, não só pelo fato de me servirem, mas porque fazem parte do meu coração. O valor de uma amiga não está tanto no que ela faz, mas em quem é como confidente pessoal. Deus quer ser nosso amigo e nos quer como amigos. Podemos experimentar este nível de amizade íntima, como lemos em Tiago 2:23: "E assim aconteceu tal como as Escrituras dizem, que Abraão confiou em Deus, e o Senhor o declarou justo aos olhos de Deus, e ele até foi chamado 'o amigo de Deus' ". Provérbios 22:11, diz também: "O homem [A mulher] sincero[a] de coração e delicado[a] no falar ganhará a amizade do rei".

No entanto, por mais íntimas que duas amigas possam ser, a voz do sangue fala mais alto.

RELACIONAMENTO PAI/FILHA

Ao compreendermos e aceitarmos a verdade de que não somos apenas punhados de barro, ovelhas, servas ou mesmo amigas de Deus, mas também filhas dele, podemos experimentar a completa cura das feridas e decepções da infância. Podemos permitir que Deus seja o Pai ou a Mãe (ele possui qualidades de ambos os gêneros) que tão desesperadamente necessitamos ou desejamos. Podemos ficar livres do fardo de tentarmos ter o melhor desempenho ou a maior produção para ele quando compreendemos que não somos amadas pelo que fazemos, mas pelo que somos como suas filhas. Paulo escreveu:

Mas quando chegou o tempo certo, o tempo determinado por Deus, ele enviou seu Filho, nascido de mulher, nascido judeu, para comprar liberdade para nós que éramos escravos da lei, a fim de que ele pudesse nos adotar como seus próprios filhos(as). E porque nós somos seus filhos(as),

Deus mandou o Espírito de seu Filho aos nossos corações para que tenhamos o direito de falar de Deus como nosso querido Pai.

Gálatas 4:4-6

Por mais maravilhoso e libertador que seja o relacionamento pai/filha, o relacionamento noivo/noiva promete a ligação mais intima de todas.

RELACIONAMENTO NOIVO/NOIVA

Quando uma mulher fica noiva, o foco de sua vida e prioridades mudam, as outras pessoas e coisas empalidecem em comparação com este relacionamento primordial de amor. Essa metáfora ilustra novamente uma verdade muito mais profunda: Deus deseja um nível de relacionamento conosco de amor intenso por ele, a ponto de nos deliciarmos por simplesmente estar em sua presença, para o conhecermos pessoalmente tanto em público como em particular, e de modo que o nosso foco e prioridades se tornem conformes a seus desejos.

Você talvez sinta que pode se relacionar com Deus como Pai, Salvador ou Senhor, mas está lutando com a idéia de se relacionar com ele tão intimamente como o faria com um marido. Embora algumas até possam dizer que não seja respeitoso relacionar-se com Deus de maneira tão íntima, Deus sempre ansiou por esse tipo de relacionamento com seu povo escolhido. Ele disse mediante o profeta Oséias:

Desposar-te-ei comigo para sempre; desposar-te-ei comigo em justiça, e em juízo, e em benignidade, e em misericórdias; desposar-te-ei comigo em fidelidade, e conhecerás ao Senhor.

Oséias 2:19,20; BA

De acordo com esta passagem, Deus estendeu um compromisso eterno de amor para nós como seu povo, um amor tão profundo, tão extenso e tão grande que mente terrena alguma

poderia imaginar. É o tipo de presente que deveria inspirar-nos a retribuir com um presente igual de amor na medida possível de nossa forma humana.

As Escrituras com freqüência se referem à igreja como a noiva de Cristo. Se você recebeu Cristo como Salvador, então é noiva dele. João evidentemente compreendeu o desejo de Deus de casar-se conosco nesse tipo de relacionamento íntimo entre esposa e esposo. Ele escreve:

Alegremo-nos e regozijemos, e o referendamos; porque chegou o tempo do banquete do casamento do Cordeiro, e a noiva dele já se preparou. Ela tem permissão para usar o linho mais puro, mais branco e mais fino. (Olinho fino representa as boas obras praticadas pelo povo de Deus) E o anjo ditou para mim esta frase: "Benditos aqueles que são convidados para a festa de casamento do Cordeiro". E acrescentou: "O próprio Deus declarou isto".

Apocalipse 19:7-9

O que começou como um noivado entre Deus e os que lhe pertencem, no jardim do Éden, será finalmente consumado no casamento do Cordeiro, quando Jesus Cristo vier buscar sua noiva (a igreja). Na última linha desta passagem, o anjo disse especificamente para acrescentar que essas são as palavras do "próprio Deus", como se alguma forma o anjo soubesse que este tipo de relacionamento nupcial com o Todo-Poderoso seria difícil de compreender. Entretanto, o seu amor de noivo por nós é muito real.

Como então cultivamos um amor de noiva por Jesus e desfrutamos deste relacionamento íntimo que ele quer ter conosco? Sentindo amor ardente por ele e tentando buscá-lo tão apaixonadamente quanto ele sempre nos buscou.

SEGUINDO COMPLETAMENTE APAIXONADA

Christie, no início da casa dos vinte anos, começou a almejar um tempo mais profundo e significativo de comunhão com Deus. Depois de orar pedindo discernimento sobre como satisfazer esse desejo, ela decidiu separar uma noite por semana para um "encontro" com Jesus. Por mais que isso pareça extravagante para você, Christie espera ansiosa para afastar-se do trabalho, da escola e de outras amigas a fim de desfrutar suas noites de sexta-feira sozinha com Jesus. Christie explica:

Algumas vezes vou a um parque para um piquenique e noite de oração. Outras, leio a Bíblia e escrevo cartas a Deus em meu diário, incluindo toda a sabedoria, correção, encorajamento e afirmação que sinto que ele está me dando. Outras ainda, vou a uma cafeteria para tomar um café com o Senhor e ler algum livro da seção 'vida cristã' que ele indicar.

Alegremo-nos, e rejubilemos, e o reverenciamos; porque chegou o tempo do banquete do casamento do Cordeiro, e a noiva dele já se preparou. Ela tem permissão para usar o linho mais puro, mais branco e mais fino. (O linho fino representa as boas obras praticadas pelo povo de Deus) E o anjo ditou para mim esta frase: "Benditos aqueles que são convidados para a festa de casamento do Cordeiro". E acrescentou: "O próprio Deus declarou isto".

Apocalipse 19:7-9

Algumas vezes preparo uma refeição deliciosa e ponho a mesa para dois, conversando com Deus como se ele estivesse realmente sentado ali comigo, porque sei que está. Há ocasiões em que sinto seu amor com tanta força que fico até tonta! Certa noite, preparei uma mesa para quatro e convidei Deus, Jesus e o Espírito Santo para jantarem comigo. Senti- me tão alegre com a presença deles, foi como se estivéssemos numa festa celestial! Se minha companheira de quarto entrasse durante um desses jantares, ela provavelmente pensaria em me mandar para um hospício! Acho, porém, que diria a ela que já estou comprometida com Deus! Amo esse tempo precioso com o Senhor e se perco um único encontro, sinto tanta falta dele quanto sei que ele sente falta de mim!

ANDANDO E CONVERSANDO COM JESUS

Algumas mulheres gostam de sentar numa poltrona confortável para meditar ou para ter sua hora tranqüila com o Senhor. Comigo não é assim. Fico distraída pensando em todas as coisas que deveria estar fazendo ou sinto sono. Gosto de andar e conversar com o Senhor. Geralmente deixo meus filhos na escola e depois dirijo até uma estrada de terra onde caminho cerca de seis quilômetros. Começo alongando-me e respirando fundo, agradecendo a Deus por dar-me um novo dia de vida e com saúde. Contemplo a beleza das árvores altas, sinto o aroma das flores e sentindo a brisa acariciar meu rosto, comungo com Deus ao ar livre durante meu passeio, de uma forma que nunca conseguiria fazer de outro jeito. Enquanto ando, converso com ele sobre cinco coisas:

- Adoração: contando-lhe todas as coisas maravilhosas que amo nele, tais como suas misericórdias que são novas a cada manhã, seu poder incomparável, seu caráter compassivo, e assim por diante.
- Confissão: reconhecendo minhas muitas falhos e pedindo que ele me revele qualquer coisa que eu tenha feito ou atitude que tenha e que o entristeceu.
- Agradecimento: expressando minha gratidão pela multiplicidade de bênçãos em minha vida. - Súplica: pedindo por uma benção especial ou sua divina orientação para determinada questão. - Outros: intercessão pela família e pelos amigos, por mulheres às quais Deus me chamou para servir, por colaboradores e qualquer outra pessoa à qual Deus chame minha atenção.

Você pode ficar perplexa: Como é possível lembrar de tudo isso? Eu oro até que me sinta ligada a Deus, e sua resposta algumas vezes é audível, não aos meus ouvidos, mas ao meu coração. Ao confessar, sinto que ele me conforta, dizendo: "Está bem, não vou deixar que isso interfira em nosso relacionamento". Quando peço um conselho, ele geralmente guia meus pensamentos para uma solução que não me ocorrera antes. Ao orar a favor de outros, ele sempre me leva a fazer ou dizer algo especifico em benefício deles. Esse momento de resposta é uma parte vital de minhas orações. Ele já sabe o que está em meu coração sem que eu diga uma só palavra. Preciso achar tempo para ouvir o que está no coração dele, porque se eu não ouvir, nunca saberei. Deus freqüentemente me faz lembrar disto quando estou caminhando e tagarelando. Algumas vezes quando chego aos três quilômetros em minha caminhada, sinto Deus dizendo: "Lembre-se de deixar algum tempo para mim, tenho muito a lhe dizer hoje". Devo me sentir especial porque o Deus do universo deseja ter um tempo para falar especificamente comigo todo dia? Ele quer falar

com você também todos os dias. Há um espaço em sua agenda para marcar um encontro com ele, esteja você parada ou andando.

Enoque andou com Deus trezentos anos e depois Deus o tomou para si (Gn 5:21-24). Ele não passou pela morte. Quase posso imaginar que o andar de Enoque com Deus era tão íntimo, tão alegre, que um dia Deus simplesmente disse: "Bem, Enoque, estamos mais perto da minha casa do que da sua. Vamos para a minha".

Don e Deyon Stephens, co-fundadores da Mercy Ships International, contam sobre a tia de Don, Lilly, que se encontrava regularmente com Deus para caminharem juntos às quatro da tarde todos os dias. "Se estivéssemos fazendo uma visita e a tia Lilly desaparecesse perto das quatro horas, já sabíamos a razão e que estaria de volta às cinco. Ela nunca permitia que nada impedisse seu encontro com Jesus". A tia Lilly morreu há alguns anos e quando Don estava se preparando para pregar em seu funeral, perguntou qual fora a hora exata de sua morte. Suas suspeitas foram confirmadas quando o hospital declarou que havia falecido às quatro da tarde. A tia Lilly não perdera sua caminhada com Jesus.

UM ENCONTRO SOSSEGADO

Descobri que, quando estou estressada ou desanimada, ficar quieta e descansar na presença de Deus me ajuda a enfrentar as exigências do casamento, da maternidade e do ministério. Eu costumava ser tão irritável que não conseguia parar por tempo suficiente para fazer aqueles "intervalos sadios" nem me deitava, a não ser que tivesse duas horas para poder cochilar; agora aproveito cada minuto sempre que posso. Se tiver vinte minutos antes de sair para o jogo de futebol, digo a meus filhos que preciso de um "tempo da mamãe". Fecho a porta, acerto o despertador, deito-me e imagino Jesus me carregando, acariciando meu rosto e até passando os dedos pelos meus cabelos. Muitas vezes medito sobre o Salmo 46:10: "Fiquem quietos! Saibam [..] que eu sou Deus!". Esses poucos minutos podem aliviar o estresse, levantar meu espírito, ajustar minha atitude e dar-me forças para continuar meu dia cheio. Só o fato de saber que o Deus todo-poderoso vê como eu trabalho bastante para manter a casa, criar a família e exercer um ministério, e sentir seu encorajamento amoroso para prosseguir, me dá forças para continuar a corrida, mesmo quando estou tropeçando e querendo desistir.

Não sei você, mas eu preciso desesperadamente desse tipo de encorajamento e afirmação. Eu costumava representar diante de outros para satisfazer essa necessidade. Fazia o máximo por meu chefe, ultrapassando em muito o chamado do dever, só para ouvir: "Seu trabalho estava ótimo!" Eu me arrumava o tempo todo, vestindo-me de maneira a chamar a atenção dos homens e esperando ouvir: "Você está linda hoje!" Saía de meu caminho para fazer favores a outros, na expectativa de um elogio: 'Admiro sua gentileza". Quando você espera que outros a afirmem, tem de encontrar novos meios de continuar ouvindo esses cumprimentos e isso acabará por cansá-la. Descobri, no entanto, que a afirmação de Deus enche o meu tanque emocional muito mais do que quaisquer palavras lisonjeiras ditas por quem quer que seja. Quando sinto o Deus do universo dizendo para mim: "Eu vejo tudo o que você está fazendo, seu esforço me traz grande alegria...Você é linda para mim mesmo quando está

dormindo...Vejo o seu coração e você é muito especial para mim". Os sentimentos dele me deixam muito mais reconfortada do que qualquer ser humano jamais poderia fazê-lo.

FUGINDO COM O SENHOR

Além de separar algum tempo a cada dia para descansar nos braços de Deus e conversar com Jesus, recomendo que programe um período sabático a sós com Deus pelo menos uma vez ou duas a cada ano. Com base na palavra Sabbath, o período sabático é um tempo separado para cultivar melhor um relacionamento de amor com Jesus. Deus se compraz quando você o honra com um presente de tempo. Que melhor maneira de honrá-lo e demonstrar seu desejo pela presença dele do que marcar um longo encontro com ele?

Pratiquei momentos sabáticos nos últimos anos e nunca houve um em que Deus não tivesse derramado seu amor generoso e renovador sobre mim e não fizesse uma revelação importante para minha vida ou meu ministério. Lembro-me de um retiro, no qual fui sozinha, só para estar com Deus e alinhar meu coração ao dele. Eu acabara de ganhar uma bolsa parcial para trabalhar num mestrado em aconselhamento. Minha igreja local também se dispusera a cobrir o resto dos custos e as despesas com livros. Fiquei muito entusiasmada com essa incrível oportunidade e tinha plena certeza de que fora uma graça de Deus. Todavia, no segundo dia do retiro enquanto agradecia a ele por essa provisão maravilhosa, senti um fardo pesado em meu coração. "O que pode estar errado?", me perguntei. Continuei orando a respeito e fiquei ouvindo: "Está tentando me dizer algo, Deus? Existe alguma coisa que eu não esteja enxergando?" Então, com os olhos da mente, uma passarinha deixando dois filhotinhos no ninho. Compreendi na mesma hora que não pensara muito no que esse novo empreendimento significaria para minha filha de quatro anos e meu filho de dois. Comecei a orar por meus filhos e pedi a Deus que me mostrasse porque eu sentia um fardo tão pesado apesar benção financeira tão grande.

Senti Deus perguntando: "Você confia em mim o suficiente para deixar essas bolsas no altar? Irá sacrificá-las por causa da minha vontade para a sua família?" Nossa! Eu amava a minha família, mas a ideia de desistir de mais de cinqüenta mil dólares para estudar de graça, parecia quase idiota. Todavia, quando voltei para casa, sabia sem sombra de dúvida que era exatamente isso que Deus queria que eu fizesse. Quando entrei em casa, abracei meus filhos bem apertado e olhei para meu marido com lágrimas nos olhos e disse:

> — Estou desistindo das bolsas. Não vou voltar a estudar até que meus filhos estejam crescidos. Se Deus proveu o dinheiro uma vez, poderá provê-lo de novo quando for a hora certa. Sei que é um choque, mas tenho verdadeira paz em meu coração por sentir que é isso que Deus quer que eu faça.
>
> — Por que então está chorando? — perguntou Greg.
>
> — Porque estou muito grata por ter estes filhotes em nosso ninho e por ter Deus para me orientar na criação deles! — respondi.

É claro que tive de explicar isso para meu marido, mas nunca lamentei minha decisão. Eu sabia que era a vontade de Deus embora, naquela circunstância, não fosse a minha. Eu sabia que a paz em meu íntimo era uma dádiva dada por ele, muito mais preciosa do que qualquer bolsa

de estudos. Sabia também que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito (Rm 8:28) — até para as mães sem o título de mestre.

Quando pergunto às mulheres o que as impede de fazer um esforço e fugir para um retiro com o Senhor, as três respostas mais comuns que recebo são: falta de tempo, falta de dinheiro e falta de ajuda em casa com os filhos. Se fugir com Deus é algo que você quer realmente, precisará ter criatividade e fazer com que isso aconteça. Por exemplo, se acha que não tem um fim de semana para estar a sós com Deus, peça a ele que lhe mostre meios de rever suas prioridades a fim de encontrar tempo suficiente durante a semana, mesmo que seja apenas por algumas horas. Todas nós temos as mesmas vinte e quatro horas no dia, e ele vai ajudar você a encontrar tempo para essa alta prioridade. Se não puder gastar dinheiro, seja criativa sobre como arranjar algum tempo a sós. Eu muitas vezes peço a algumas pessoas da igreja para usar sua casa na praia por alguns dias durante a semana e levo minhas refeições ou jejuo durante esse retiro.

Se você achar que não pode sair e fazer um retiro com o Senhor por causa de suas responsabilidades com a casa e os filhos, tente explicar a seu marido que será uma mulher e mãe muito melhor se tiver esse tempo para ficar a sós com Deus. Se for mãe solteira e não conseguir a ajuda necessária por parte de seus parentes, faça um trato com uma amiga na mesma situação. Programem dois fins de semana diferentes ou outras ocasiões em que possam trocar de casa. No primeiro fim de semana você e seus filhos vão para a casa dela, para que você possa cuidar dos filhos dela e das tarefas domésticas, enquanto sua amiga goza tempo a sós com Deus na sua casa. Deixe um ambiente agradável para ela, colocando flores num vaso e frutas frescas na mesa. Ponha sais de banho no banheiro, um creme facial e uma vela cheirosa. Deixe um raminho de hortelã no travesseiro e alguns CDS relaxantes no quarto. Quando for a sua vez, ela cuidará da sua casa e de seus filhos e preparará tudo para a sua fuga com Deus.

Embora seja tentador mandar seus filhos embora e ficar em casa, descobri que isso não funciona tão bem porque me distraio com as pilhas de roupa para lavar, outros serviços domésticos e a correspondência. Vá então para outro lugar. Ofereça-se para tomar conta da casa para as pessoas. Se for aventureira, vá acampar. Afaste-se do ambiente e das rotinas normais e tenha uma nova e revigorante experiência com o Senhor.

No caso de estar imaginando: "O que eu faria num retiro com Deus?" (essa é a Marta em todas nós, achando que temos de fazer algo); estas são algumas idéias para inspirar sua criatividade. Lembre-se de pensar como Maria (v. Lc 10:38-42)! Esta é uma oportunidade incrível para afastar-se de tudo e desfrutar a presença de Jesus, além disso, algumas dessas idéias irão adequar-se tanto à Maria (a adoradora) quanto à Marta (a mulher ocupada) que há em você. Qualquer dessas idéias pode ser adaptada para ajustar-se a sua agenda, quer consiga separar três dias, um dia ou apenas algumas horas.

Retiro de "passado, presente e futuro"

Divida seu tempo em três partes. Na primeira, pense sobre sua infância ou passado recente. Há pessoas que precisa perdoar? Há pessoas a quem deve pedir perdão? Aproveite o tempo para escrever cartas a essas pessoas, aliviando sua consciência e pedindo uma bênção sobre elas. Em seguida, examine seu presente. Faça uma lista de como gasta o tempo a cada dia e veja se está investindo em suas verdadeiras prioridades ou simplesmente apagando incêndios dia a dia. Peça a Deus que mostre como reestruturar seu tempo a fim de realizar essas coisas e investir nos relacionamentos mais importantes para você. Por último, concentre-se em seu futuro. Quais os seus principais alvos na vida espiritual, relacionai, profissional e/ou financeira? Peça a Deus para mostrar-lhe como alcançar esses alvos e como se tornar a melhor administradora possível do tempo precioso com o qual ele a abençoou aqui na terra.

Retiro de passatempo

O que você mais gosta de fazer? Pintar? Ler? Escrever? Separe algum tempo para fazer exatamente isso a sós com Deus. O que quer que seja, pegue suas ferramentas ou livros, tudo aquilo que vai precisar e fuja. Pinte com paixão, dedicando sua obra-prima à glória de Deus. Leia vorazmente e sem desculpas um bom livro sobre a vida cristã ou um livro cristão de ficção. Leve uma porção de cartões em ordem alfabética para tomar nota das idéias e, se puder, um computador. Busque a orientação dele e pense em coisas que você pode escrever com criatividade e que glorifiquem a Deus.

Retiro de "oração, louvor e paparicos"

Com muita freqüência tentamos sentar na presença do Senhor às seis da manhã, de camisola, sentindo-nos tudo, menos charmosas e apaixonadas. Você lembra do processo meticuloso de preparar-se para um encontro com aquela pessoa especial? Um tempo de processo que desejaríamos nestes dias do tipo "tenho de me aprontar e a todos os outros em quarenta e cinco minutos ou menos"? Reserve tempo para um fim de semana num spa espiritual. Pegue todos os seus produtos de beleza e prepare-se para apresentar-se diante do Rei. Você ficará admirada ao perceber como a paixão flui livremente lá de dentro quando se sente bonita por fora. Seu coração adorador voará alto e você não desejará parar de falar com Deus, assim como conversou a noite inteira com aquele namorado especial. Embora Deus certamente nos ame com pernas não depiladas, sem maquiagem ou descabeladas com quando saímos da cama, ele também merece que sua princesa eventualmente se sente a seus pés quando está parecendo e sentindo-se a mais bela de todas.

Retiro intercessor

Muitas mulheres carregam um fardo muito grande por causa de outras pessoas, mas o peso de ter uma rotina ocupada as impede de orar até sentirem paz em relação a isso. Pegue a Bíblia, agenda de endereços, papel de carta enfeitado e uma caneta, e fuja para um longo período de intercessão. Ore por aqueles que estão próximos a você e por todos os demais que Deus colocar em seu coração. Peça a Deus que lhe dê um versículo especial da Palavra para transmitir a essas pessoas por quem tanto se interessa e escreva o mesmo em um bilhete delicado a elas. Quer esteja lutando, esforçando-se, sobrevivendo ou tendo sucesso, é muito bom receber um bilhete de uma amiga ou membro da família dizendo: "Você está no meu

coração e estou orando por você". A sensação é ainda melhor quando somos nós que iluminamos o dia de alguém com um bilhete assim.

Retiro "obrigada pelas lembranças"

Dentre todos os presentes que Deus nos dá nesta vida, existe algum que apreciemos mais do que as lembranças de ocasiões especiais com a famí- lia e os amigos? Eu pensei muitas vezes: "Mesmo que minha casa queime inteirinha e eu perca tudo, ainda assim terei minhas lembranças". Meu pensamento seguinte é geralmente: "Se sentir cheiro de fumaça, vou primeiro salvar meu álbum de fotografias!" Compre um bonito álbum, tesouras de cortes diferentes e papel e canetas coloridos. Reúna todas as fotos que guardou numa caixa com o passar dos anos e vá para este retiro "Obrigada pelas lembranças" com o coração agradecido por todas as pessoas maravilhosas em sua vida e por todos os momentos especiais que teve possibilidade de compartilhar. Agradeça a Deus por cada foto em seu álbum e peça uma benção especial sobre cada rosto que enfeita as páginas.

Retiro "deixando um legado de amor"

Leve sua Bíblia, caneta e papel (ou um computador) e muitos lenços de papel para este retiro. O objetivo é fazer um retrospecto de sua vida e lembrar os momentos espirituais mais importantes que moldaram a sua personalidade. Trace uma "linha de tempo espiritual" desde o nascimento até o presente e marque os altos e baixos espirituais de sua vida. Peça a Deus que lhe mostre esses marcadores espirituais e a razão de ele ter causado ou permitido que essas coisas acontecessem. Procure discernir como todas essas coisas colaboraram para o seu bem e para a glória de Deus. Procure entender qual tem sido seu propósito divino de vida. Em seguida, escreva uma carta para seus filhos, explicando esses eventos e mostrando-lhes como o Deus que esteve com você em todos esses altos e baixos que precisou enfrentar, será o mesmo Deus que estará com eles em seus dias mais brilhantes e mais escuros. Conte a eles o que espera que tenham aprendido com você e o que deseja que lembrem depois de sua partida.

Meu tio-avô Dorsey (que também foi pastor) fez algo assim pouco antes de morrer. Usando um gravador e fitas-cassete, ele contou histórias de sua infância, lembranças de seus dias na Segunda Guerra Mundial e várias de suas histórias favoritas de púlpito. Não há herança tradicional em nossa família que seja mais apreciada do que a coleção das fitas do tio Dorsey. Reservar tempo para deixar este legado inesquecível de amor será de grande importância para seus filhos, pois ao ouvi-la falar sobre sua fé em Cristo e seu amor por eles, será também fortalecida a fé que eles possuírem.

Ao planejar o retiro particular, não esqueça de levar algumas coisas que tornem seu tempo a sós com Deus especial e agradável. Esta é uma lista de itens que ajudará você a preparar-se para um retiro inesquecível:

- música de adoração íntima ou música cristã contemporânea e um parelho de som.
- uma vela perfumada e fósforos
- sais de banho c aparelho para depilar as pernas
- creme facial e loção perfumada para o corpo

- conjunto de manicure e esmalte
- lenha para a lareira, se houver
- suas iguarias favoritas (deixe os salgadinhos e as bolachas em casa, mamãe! Leve um bife de filé mignon e morangos cobertos de chocolate!)
- Pijamas confortáveis, chinelos e seu cobertor e travesseiro favoritos
- Bíblia, devocional, um diário e uma caneta • roupas e sapatos para caminhadas

Pense nessa experiência como um encontro emocionante. Você está fugindo com aquele que a ama e não se confinando num convento. Seja criativa e se perca na beleza desse tempo de intimidade a sós com Deus.

Todavia, quero adverti-la: Experimentar este prazer incrível pode gerar um hábito. Meus retiros anuais se transformaram em excursões muito mais freqüentes. Nenhum ser humano pode satisfazer nossas necessidades mais profundas como Deus, nem devemos esperar que alguém faça isso. Meu marido não se importa de conceder-me esse tempo porque volto renovada, com um sentimento de alegria revigorado por ser uma noiva de Cristo e uma nova paixão por ser a mulher e a mãe que Deus me chamou para ser. Não posso pensar num meio melhor de gastar o meu tempo.

E você? Precisa de um reavivamento pessoal e uma nova sensação de alegria? Está ansiando por um nível mais profundo de intimidade e satisfação do que um marido pode oferecer? Está pronta para perder-se no amor especial de Deus por você e deleitar-se em seu papel de noiva escolhida dele? Caso a resposta seja sim, arranje um período de tempo especial e um lugar especial para fugir e ter um encontro com seu Noivo celestial.

O teu firme amor, Senhor, é mais alto que os céus. A tua fidelidade vai além das nuvens. A tua justa é grande e firme como as montanhas criadas por Deus. Tuas decisões são sábias e profundas como o mar. No teu cuidado, proteges a vida dos homens e dos animais. Como é grande o valor do teu amor cuidadoso, ó Deus! Por isso os homens procuram proteção debaixo de tuas asas. Eles comem até não poder mais, comem do bom e do melhor dado por ti. Bebem à vontade de todos os teus rios de alegria e prazer. Pois tu és a Fonte da vida; quando somos iluminados com a tua luz, então podemos ver a verdade.

Salmo 36:5-9

12. TUDO EM PAZ NA FRENTE DOMÉSTICA

E permitirei que cada um que vencer se sente ao meu lado no meu trono, tal como eu ocupei o meu lugar com o meu Pai no trono dele quando me tornei vencedor. Apocalipse 3:21

Conheci uma jovem que cresceu em Serra Leoa, na África Ocidental, um país devastado pela guerra. Enquanto os tiros zumbiam pelas ruas da cidade e minas terrestres extirpavam membros das crianças que brincavam nos campos, cada dia era um esforço de sobrevivência para a família de Lela. Ela estava morando nos Estados Unidos há menos de dois anos quando perguntei o que ela mais gostava na vida em nosso país.

ela respondeu com um sorriso doce: — Paz. Não há nada como viver em paz. Perguntei também:

> — Como você conseguiu enfrentar o caos da guerra ao seu redor, dia após dia?

Ela encolheu os ombros e replicou:

> — Quando a guerra é tudo o que você conhece não dá para perceber o caos que a rodeia.

Embora eu nunca tivesse passado pelo terror de fugir de tiroteios ou de minas, a verdade da declaração de Leia me atingiu profundamente. Não compreendia como minha vida era intensa e caótica até que experimentei a paz de viver com integridade sexual e emocional. Durante anos eu entrei às cegas em situações comprometedoras, supliquei por bocados de afeto em mesas de jantar e vez após vez me encontrei dormindo com o inimigo. Confundi muitas vezes intensidade com intimidade e a ideia de um relacionamento pacífico parecia impossível.

Deus, porém, em sua soberania, olhou para além das minhas fraquezas e viu minha legítima necessidade de intimidade. Apesar da minha infidelidade, ele, entretanto, tem sido fiel em guiar-me na direção desse lugar de repouso em meus relacionamentos com meu pai, meu marido e comigo. Não foi uma viagem rápida do caos para a paz como a de Lela, mas um processo longo — que continua até hoje.

Antes de falar mais sobre o que Deus fez em mim, quero revisitar duas mulheres cujas histórias foram contadas no primeiro capítulo deste livro. Elas também saíram da luta caótica do comprometimento sexual para um lugar calmo de repouso.

NADA MAIS DE ESTRANHOS NO QUARTO

Você se lembra de Rebeca, que fantasiava sobre ser seduzida por um estranho em algum lugar exótico a fim de ter um orgasmo enquanto fazia sexo com o marido? Ela agora informa: Eu não pensava naquela ocasião que estivesse agindo errado. Compreendo agora que Craig ficou tão magoado com o que eu estava pensando naqueles momentos quanto eu ficaria se ele quisesse olhar pornografia ao fazer amor comigo. A compreensão de como cada um de nós luta para manter a integridade sexual transformou nosso casamento, nosso quarto em particular... Fiz o que você recomendou... Deixamos acesa uma luz fraca e abro os olhos sempre que sinto minha mente distanciar-se do nosso quarto. É preciso concentração, mas quando relaxo e volto-me completamente para o Craig durante o sexo e no que estamos experimentando juntos, sinto-me tão próxima dele e, conseqüentemente, mais próxima de Deus! Na verdade, agora eu gosto mais de sexo, não mais apenas o tolero e deixo que minha mente vagueie. Nunca pensei que pudesse ser profundamente tão satisfatório.

Pensamentos impróprios ainda tentam insinuar-se ocasionalmente, mas quando comparo nossa antiga vida sexual a este novo nível de intimidade que descobrimos ao manter nossa mente pura um para o outro, fico inspirada a redirecionar meus pensamentos, voltando à dádiva que Deus me deu em Craig. Rebeca tem razão, você será tentada a recorrer as suas amigas fantasias, seu velho hábito de masturbação ou seus padrões disfuncionais de relacionamento. Isso não significa que não possa vencer vez após outra. A cada pensamento levado cativo, a cada palavra imprópria não pronunciada, a cada insinuação extraconjugal rejeitada e a cada experiência sexual íntima que desfrute com seu marido, você estará reforçando sua vitória e aceitando o plano de Deus para sua satisfação sexual e emocional.

LIVRE DA TEIA DA INTRIGA

Seis anos depois que MiamiMike levou Jean ao seu apartamento para um banho em sua banheira quente acompanhado de um gole de champanhe, Jean deu-nos estas notícias mais recentes:

Gostaria de poder dizer que fiz a coisa certa naquela noite. Não fiz. Vivi aquele fim de semana inteiro como uma cena de um filme, mas o final não foi feliz como o da maioria dos filmes que assisti. Depois do final da semana, Mike e eu nos despedimos. Ele sabia que me sentia culpada e respeitou meu desejo de que não mais entrasse em contato comigo. Sei que tive sorte, já ouvi histórias horríveis de mulheres que foram perseguidas por homens que conheceram na Internet.

Escondi isso de meu marido durante quase três anos, mas sentia como se o segredo fosse corroer-me por dentro se não contasse. Não se passava um dia sem que me lembrasse daquilo e tinha de fingir que gostava de fazer amor com Kevin. Tudo o que eu pensava era: Ele continuaria me amando se eu contasse meu segredo? Parecia que estava representando numa peça de teatro, até com meus filhos. Meu segredo estava impedindo que me sentisse real.

Saí finalmente com Kevin para um fim de semana sem as crianças, para que pudesse limpar minha consciência. Contei tudo a ele a caminho do hotel, propondo ocuparmos quartos separados se ele precisasse de algum tempo o a sós para pensar sobre o que fazer. Eu teria compreendido se ele decidisse divorciar-se de mim. A reação dele, entretanto, foi muito diferente daquela que eu esperava. Ele perguntou:

— Jean, por que fez isso?

Expliquei aos prantos que não tinha uma razão para fazer o que fiz e que desde aquele fim de semana fatídico vinha lamentando por aquele erro monumental.

Em seguida, ele perguntou:

— Sabendo que poderia continuar agindo assim, por que nunca mais você repetiu a experiência?

Essa pergunta me pegou desprevenida.

— Porque eu não sou assim, Kevin! — gritei confusa e até um tanto ofendida.

— Eu sabia disso, Jean. Só queria verificar se você também sabia! — disse Kevin compassivamente enquanto me abraçava e chorava, — Estou feliz porque ainda está aqui. Estou feliz por não ter perdido você para sempre. Vamos superar isso.

O perdão de Kevin não foi imediato. Isso levou tempo e vários meses de aconselhamento conjugai, mas seu amor e sua dedicação nunca vacilaram. Não vou dizer que estou contente por ter feito o que fiz, mas posso afirmar que mediante esta provação nosso casamento se tornou mais íntimo, nossa comunicação mais aberta e honesta, e crescemos como indiví- duos e como casal. Mudamos o computador para a sala de estar e fizemos um pacto mútuo de não navegar na Internet ou entrar em salas de bate-papo sem que haja outra pessoa presente. Kevin diz que esse pacto não é só para me proteger, mas também para impedir que ele tenha a tentação de procurar pornografia. Desde que tudo veio à tona, somos muito mais sinceros um com o outro sobre nossas batalhas sexuais e tentações emocionais, além disso temos graça um pelo outro e um laço que estava faltando quando mantínhamos segredos um do outro.

Cada vez que Jean se une a seu marido em vez de a um amigo virtual, ela fortalece sua decisão de evitar comprometimento a qualquer custo. Embora possamos ter caído uma ou várias vezes, a história de Jean nos lembra de que a intimidade e a satisfação genuínas ainda estão ao nosso alcance. Quando você aprende quem é em Cristo (ao fazer o exercício final do Cap. 4), passa a entender que não é uma vítima desta batalha, mas uma vencedora! O prêmio? Paz de espírito, libertação de pensamentos e emoções inquietantes e opressivos, harmonia em seus relacionamentos com Deus e os homens, e a satisfação sexual que Deus deseja que experimente.

MEU PROCESSO PENOSO E ALIVIADOR DO SOFRIMENTO

Minha jornada em direção à paz da integridade sexual começou em 1996 com vários meses de aconselhamento individual e em grupo. Ali, rasgando listas telefônicas e gritando com cadeiras vazias em lugar das pessoas inocentes com as quais eu vivia em casa, desabafei minha ira em relação a cada pessoa que algum dia me prejudicou. Sentei-me numa cadeira em frente a uma imaginária "Shannon aos quinze anos" (a jovem que eu fora e que estava prestes a cometer todos os erros sexuais que eu cometi). Com a orientação de minha conselheira, consegui expressar minha nova compreensão da dor e solidão que aquela adolescente sentia, simpatizar com sua ingenuidade e confusão sobre seus desejos sexuais e emocionais, e perdoá-la pelas

más escolhas que fez e o sofrimento que sua falta de bom senso causou a mim e a muitos outros. Escrevi cartas de perdão para meu pai e minha mãe, um jogo dolorosamente honesto, que nunca seriam enviadas e outras mais socialmente aceitáveis que foram enviadas e recebidas com sincera apreciação. Escrevi também uma carta de perdão para mim. Quando examinei minha lista de parceiros anteriores, reconheci que estava em busca de amor, aprovação e aceitação de cada uma das figuras de autoridade em minha vida, exceto meu pai real e meu Pai celestial. Iniciei uma missão para conhecer melhor cada um deles, arranjando, com freqüência, tempo para viagens familiares e retiros com o Senhor.

Durante essa temporada de crescimento e cura, crucifiquei meus desejos carnais e sepultei muitas lembranças amargas. Minha conselheira finalmente me expulsou de seu consultório, dizendo: "Você está curada! Vá! Não precisa mais de mim!".

Pouco tempo depois disso, senti o chamado de Deus para falar aos jovens sobre a pureza sexual. Argumentei: "Senhor, eu sou a pessoa errada! Não tenho prática para discursar e minha vida não é exatamente um exemplo a ser seguido pelos jovens!". Todavia, mediante um estudo da vida de Moisés com manual de Henry Blackaby. Experiencing God [Experimentando Deus], o Senhor me convenceu de que sabia o que estava fazendo e que eu estava sendo ridícula em discutir com ele como se não soubesse.

Meu fervor pela pureza sexual cresceu até tornar-se um fogo em meus ossos que me consumiria se não abrisse a boca e cuspisse as palavras. Percebi tarde de mais que me apaixonei mais pela idéia de falar do que pelo Senhor. Continuava adorando um outro deus. Assumi orgulhosamente que esta coisa de "morrer" era algo do passado e pensava que já havia vencido a batalha de uma vez por todas. A meu ver, uma vez que você está morta, está morta mesmo, certo? Não pode ficar mais "morta" do que isso. Descobri logo que morrer para meus desejos mundanos era uma exigência diária. Meu sacrifício vivo tinha fugido do altar sem que eu percebesse.

Continuei cedendo a "pequenas" tentações aqui e ali, especialmente num relacionamento com um amigo (vou chamá-lo de John). Durante vários anos, John e eu algumas vezes havíamos almoçado juntos e discutido visões de ministério e sonhos. Nossas conversas me estimulavam mental e espiritualmente, e costumávamos conversar bastante pelo telefone, geralmente quando meu marido estava trabalhando. Eu achava que não havia mal algum nisso porque não estávamos escondendo nada de ninguém.

Costumávamos trocar elogios durante a conversa, mas em certo momento contei a meu marido que alguns dos elogios de John pareciam um tanto galanteadores. Por conhecer bem o John, Greg pôs de lado minha preocupação como uma reação emocional exagerada. Todavia, os galanteios de John se tornaram tão óbvios que senti que era preciso confrontá-lo durante o almoço. Em resposta a um de seus gracejos, eu disse:

> — Parece que suas brincadeiras estão mudando e isso me deixa assustada. Fico preocupada com a nossa amizade e acho que talvez tenhamos de estabelecer certos limites. John confirmou minhas suspeitas ao responder:

— Por que? Você também está tentada? — ele continuou, dizendo que gostava de mim há muito tempo e que desistiria de seu casamento e ministério se eu concordasse em fugir com ele.

Estava tentada? Com toda certeza. Como eu poderia sentir-me tentada se o meu casamento era feliz?, você talvez pergunte. Porque cultivei as sementes do comprometimento, exatamente da forma como a que adverti neste livro. Comparei meu marido ao John várias vezes em minha mente. Entretive fantasias de conversas mais íntimas com ele. Se eu tivesse estabelecido limites mentais, emocionais e físicos mais firmes, John jamais sentiria liberdade para dizer as coisas que disse, e eu não me sentiria tão atraída por ele emocionalmente. Ao refletir melhor, posso ver como atravessei correndo o sinal verde da atenção e atração, passei voando pelo sinal amarelo do afeto e me atirei de cabeça no sinal vermelho da excitação emocional e do apego ao me envolver num caso emocional. Embora fosse fácil colocar a culpa em John, eu sabia que não podia fazer isso. Você ensina às pessoas como tratá-la e eu gradualmente havia ensinado John que ele podia ser exageradamente amigo, talvez até abusado comigo. Os passeios de carro, os almoços ocasionais, as conversa sobre detalhes íntimos de nossos casamentos e ministérios, e os gracejos de um para o outro com insinuações românticas haviam pavimentado o caminho. Sou grata porque Deus ofereceu um desvio, da forma como prometeu em ICoríntios 10:13:

... E nenhuma tentação é irresistível. Vocês podem confiar que Deus impedirá que a tentação se torne tão forte que não a possam enfrentar, visto que ele assim prometeu e cumprirá o que diz. Ele lhes mostrará como fugir do poder da tentação, para que vocês possam agüentá-la com paciência (grifo da autora).

A saída de Deus para mim veio na forma de um verdadeiro desvio. Desesperada em busca de orientação, aceitei o convite de uma orientadora para um tempo sabático, a fim de buscar a vontade de Deus nessa situação cada vez mais embaraçosa. Enquanto estávamos no carro, perdemos acidentalmente a saída e continuamos durante mais uma hora antes de percebermos que havíamos ultrapassado nosso destino. Paramos para pedir informação e almoçamos em Lindale, Texas. Enquanto minha amiga aben- çoava nossa refeição, ouvi claramente Deus me dizer: "Mude para cá". Tudo indicava que minha fé estava sendo provada. Poderia confiar que essa direção era realmente de Deus, ou seria minha mente me enganando?

Poderia praticar o que estava pregando sobre permanecer sexualmente pura, ou viveria uma vida dupla? Deixaria John sem olhar para trás, ou ele havia se tornado um ídolo ao qual permaneceria apegada? Queria resistir à tentação extraconjugal o suficiente para desistir do meu ministério, vender a casa de meus sonhos, deixar os parentes e os amigos, e me mudar para um lugar onde nada me era familiar? Ou queria continuar com meu próprio reino e permanecer em minha zona de conforto? Estas e toneladas de outras perguntas giravam em minha cabeça, mas todas elas se resumiam a estas: Quem eu amava mais? Em quem confiava mais? A quem seguiria? Deus ou John?

Enquanto Greg e eu orávamos, pedindo confirmação de que esta direção tinha de fato origem em Deus, nos sentimos atraídos pela história de Abraão. Em Gênesis 12:1, o Senhor disse a Abraão: "Deixe a sua terra e os seus parentes. Vá para uma terra que eu mesmo vou mostrar".

Decidimos que iríamos confiar e obedecer, embora o caminho que nos afastaria do problema não parecesse claro.

Colocamos uma placa: VENDE-SE, TRATAR COM O PROPRIETÁRIO; no jardim da casa dos nossos sonhos. Ela foi vendida em seis dias e tínhamos de desocupá-la em três semanas. Pedimos a um corretor de imóveis de Lin-dale que rapidamente encontrasse uma casa para nós. O primeiro lugar ao qual ele nos levou tinha sido posto à venda dois dias antes — um terreno grande, afastado, com uma velha cabana de madeira logo acima de um riacho nas matas de pinheiros a leste do Texas.

A cabana é verdadeiramente o paraíso de um escritor e um lugar onde a presença de Deus é evidente. Fica também muito perto do acampamento do Ministério Teen Mania, o qual Deus me deu o enorme privilégio de fundar. E o Ministério Well Women, que ajuda jovens envolvidas em batalhas sexuais e emocionais. Para alguém que sentiu muito bem o gosto da derrota, o sabor da vitória é algo que realmente deve ser saboreado e compartilhado com outros.

Em Mateus 19:29, Jesus diz aos discípulos: "E todo aquele que deixar o lar, irmãos, irmãs, o pai, a mãe, a esposa, os filhos, ou propriedades, para me seguir, receberá cem vezes mais e terá a vida eterna". Fiel a sua palavra, Deus pagou cem vezes mais do que aquilo que pediu para renunciarmos por causa da justiça. Sacrificamos uma cada bonita num terreno de quatro mil metros quadrados na agitação de Dallas, trocando-a por um terreno de aproximadamente quinhentos mil metros quadrados na tranquilidade da região rural.

Sacrifiquei meu ministério de palestrante que talvez alcançasse duzentos jovens por ano, e agora mediante o Teen Mania e outros ministérios locais, Deus permite que eu ensine a mais de duzentas mulheres por semana. Agora, tão bom quanto ter os territórios físico e espiritual ampliados, é ser sempre lembrada das palavras de Deus a Abraão: "Depois desses acontecimentos, o Senhor falou com Abrão por meio de uma visão Disse: Abrão, não tenha medo. Eu defenderei você. E lhe darei muitas bênçãos'" (Gn 15:1).

Minha alegria não está nesta terra, num ministério, nem mesmo na autoestima restaurada. Minha grande recompensa está em todas as intimidades e êxtases que experimento com o Senhor, um relacionamento que me satisfaz até transbordar, que me concede alegria indescritível e que faz com que todos os outros relacionamentos percam o brilho quando comparados.

Não estou prometendo que Deus lhe dará as mesmas recompensas físicas que recebi. Todavia, posso prometer que ele anseia desfrutar desse tipo de relacionamento íntimo com você. Ele também tem recompensas feitas sob medida para você e satisfará seu coração da mesma forma como satisfez o meu. Ele promete em Mateus 6:33 que, se buscarmos em primeiro lugar o seu reino e a sua justiça, suas bênçãos também nos serão acrescentadas.

Também não estou prometendo que Deus vai curar você da mesma maneira que me curou. A cura vem gradualmente para a maioria das mulheres, mas Deus sabe qual processo vai se ajustar melhor a você. Só ele sabe como livrá-la do caos do comprometimento, levando-a à vitória.

Embora eu espere que você use este livro e seu manual de exercícios1 para guiá-la a um lugar de integridade mental, emocional, espiritual e física, encorajo ainda mais você a olhar diretamente para Deus a fim de que ele a guie até esse lugar. Ele conhece o caminho. Basta você ter encontros regulares com ele para ser orientada.

Enquanto você busca a intimidade genuína com o Deus que a ama e tem um plano para sua satisfação sexual e emocional, oro para que não só descubra a alegria da vitória nesta batalha, mas para que também experimente uma alegria indescritível na jornada.

Oro que Deus ajude vocês a transbordarem de esperança nele, mediante o poder do Espírito Santo em vocês.

Romanos 15:13

POSFÁCIO

(por Stephen Arterburn)

A batalha para a satisfação emocional e sexual não é fácil porque a vida está cheia de decepções. Para algumas mulheres, cada dia é um convite para viver num mundo de fantasia sem correspondência na realidade. Se você é casada, então deve viver a cada dia concentrada na construção de um laço com seu marido que se torne mais forte com o tempo, embora passem por períodos de turbulência. A realidade da vida é que o casamento não é fácil e requer bastante esforço para que a instituição vá sendo moldada até alcançar o estágio de amor pretendido por Deus. Embora desafiadoras, as recompensas da preciosa intimidade e profunda conexão valem o esforço.

Se você é solteira — quer nunca tenha se casado, seja divorciada ou viúva — sua tarefa é diferente. Deve construir um laço mais forte, mais íntimo com Deus. Este laço pode produzir tamanha satisfação e conexão com a qual você jamais se sentirá incompleta enquanto solteira. O plano de Deus para você é tão rico e abundante quanto o seu plano para as mulheres casadas.

E se você for casada com alguém que não quer mudar ou está tão ferido que não pode mudar? Gostaria que alguém pudesse nos proteger para não fazer escolhas erradas no casamento, mas ninguém pode. Você talvez tenha lido este livro inteiro balançando a cabeça negativamente e em lágrimas porque acredita que jamais conhecerá a profundidade de intimidade e conexão que outras experimentam com seus maridos. Pode ter perguntado: "E eu? O que será de uma mulher cheia de amor e desejo, presa num casamento com alguém que é mais um bicho do que um príncipe?".

Se o seu casamento for desse tipo, sinto muito. Cada vez que recebo um e-mail de alguém como você, é grande a minha compaixão. Deve ser muito difícil para você continuar a viver assim todos os dias. Sei que só aprofunda o sofrimento saber que pôde fazei a escolha e foi este o homem que escolheu. Você talvez fosse muito jovem, ingênua, ou estivesse extremamente magoada quando se casou. Agora está mais velha, mais sábia e mais saudável, mas continua vivendo com as conseqüências de uma escolha que desejaria nunca ter feito. Em vez de ter sido um livro de esperança para você, ele pode ter feito com que se sentisse ainda mais desanimada e desapontada do que quando começou a ler. Caso isso tenha acontecido, digo que há alguma esperança para você.

Se estiver vivendo com um homem que é física, emocional, sexual ou espiritualmente abusivo, há algumas coisas que pode fazer para assegurar que ele experimente as conseqüências de seu comportamento. Se alguém disse que você tem de sentar-se e tolerar pacientemente o abuso de seu marido, estava errado. Sentar e não fazer nada só o incentiva a continuar sendo um homem que provavelmente ele mesmo despreze. Se estiver em perigo físico, vá embora. Se estiver tão desesperada que ache que não pode sair, comece então a procurar algumas

alternativas a partir de agora. Encontre recursos que possam ajudá-la a sair do seu desespero, para que você e seus filhos não corram perigo.

Se não correr risco físico, tome algumas providências para ver se o relacionamento pode ser transformado. Isto vai exigir coragem e perseverança. Exigirá também a ajuda de outros. Você simplesmente não pode fazer isso sozinha.

Em primeiro lugar, procure conselho adequado. Se possível, consulte um conselheiro cristão, um profissional treinado com sólida reputação. Esta pessoa pode ajudá-la enquanto luta para modificar seu comportamento e se arrisca para dar alguns passos que possam iniciar a transformação. Se um profissional não estiver ao alcance, procure uma mulher sábia em sua igreja ou um grupo de recuperação que irá apoiá-la durante o processo. Alguém que já tenha passado por isso pode guiá-la e incentivá-la.

Segundo, busque ajuda de outras mulheres. Uma das razões pelas quais você pode ter entrado num relacionamento pouco sadio com um homem é a falta de relacionamentos sadios com mulheres. O cuidado e a atenção delas pode ajudar em sua cura. A presença de mulheres fortes que a amam e apóiam será de grande ajuda para que se sinta menos desesperada. Com o apoio delas, você poderá descobrir novas soluções e alternativas que sozinha não teria condições de encontrar.

Terceiro, crie uma vida para si. Você tem escolha sobre como quer viver. Não precisa viver como se estivesse presa na vida de outro. Pense em atividades que poderia realizar em vez de sentir autopiedade ou viver isolada. É possível que haja grupos aos quais possa juntar-se só por diversão. Pode ser para aprender a dançar, jogar cartas ou desenvolver uma nova habilidade, há oportunidades não-exploradas para as experimentar com mulheres que gostem de você. Esta pode não ser a vida que sempre desejou, mas pode ser uma vida bem mais significativa do que jamais imaginou.

Com o passar dos anos, observei várias mulheres fazerem mudanças dramáticas que as levaram a uma vida bastante satisfatória, embora tivessem um casamento insatisfatório. Algumas vezes, mas nem sempre, o marido muda como conseqüência das mudanças da esposa. Quanto mais forte ela se torna e quanto mais diversos seus interesses e mais amplas as suas conexões, tanto mais ele é atraído por ela. No começo ele pode tentar reprimir os esforços de auto-expressão e aperfeiçoamento dela. Pode exercer mais controle e ser mais grosseiro e ofensivo. Com o tempo, isto faz com que deseje mais a esposa. Mesmo nos casos em que isto não acontece, essas mulheres escolheram viver — ter relacionamentos sadios e estimulantes com outras mulheres, crescendo e aprendendo. Procure então encontrar as amigas que necessita e viver a vida que deseja.

Se quiser encontrar a vida que Deus deseja para você, é preciso que faça mais uma coisa: deve perdoar. Isto pode ser a última coisa que deseja fazer, mas pode ser exatamente aquilo que mais necessita. Seu marido talvez nunca peça o seu perdão. Ou ele pode dizer às vezes que sente muito, só para em seguida repetir a ofensa. Pode ser o pior dos piores, mas não importa quão "mau" ele seja, você precisa encontrar uni meio de perdoá-lo. Não por causa dele, mas por sua causa.

Quanto mais tempo recusar-se a perdoá-lo, mais controle ele terá sobre você. É possível que pense que ele não "merece" perdão, mas você merece viver além da amargura e ressentimento que lhe causam essas feridas. Merece a liberdade que só virá quando puser de lado tudo o que tem contra ele. Este não é um processo fácil nem instantâneo. Você pode estar tão ferida que serão necessários anos para perdoá-lo totalmente. Se for esse o caso, esta é mais uma razão para começar agora o processo.

Muitos homens sequer têm idéia do tamanho da mágoa e sofrimento que nós causamos às mulheres que amamos. Temos o hábito de sairmos vida afora e ofender as pessoas mais importantes para ela. Por favor, perdoem-nos pelo mal que fizemos. Por favor, perdoe seu marido para que possa desprender-se de um passado que não pode mudar e de sentimentos destrutivos que não deve guardar. Perdoe o imperdoável e prossiga para a vida que está a sua espera.

Possa Deus estar com você enquanto avança corajosamente e descobre uma vida que tem significado e propósito. Espero e oro para que possa experimentá-la com um marido que a ame, mas, mais que isso, espero que aprenda a experimentar a vida em sua plenitude, com um marido sadio ou não.

Obs.: Se encontrou esperança, encorajamento ou discernimento por meio deste livro, compartilhe suas descobertas com suas amigas ou classe da escola dominical.