

AMANDO  
PARA A  
*Eternidade*

*Direitos de tradução e publicação reservados à*  
CONFEDERAÇÃO DAS UNIÕES BRASILEIRAS DA IASD  
Av. L3 Sul, SGAS 611 - Mód. 75/76  
Cep: 70200-710 Brasília - DF  
TEL.: (61) 3701-1818 - Fax: (61) 3345-6999  
[www.portaladventista.org.br](http://www.portaladventista.org.br)

*Coordenação geral:* Departamento do Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana  
*Projeto gráfico e diagramação:* Victor Diego Trivelato  
*Capa:* Montagem sobre fotos StockExpert - Victor Diego Trivelato  
*Impressão e acabamento:*  
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA

IMPRESSO NO BRASIL / *Printed in Brazil*

AMANDO  
PARA A  
*Eternidade*  
*Estudos Para Pequenos Grupos*

**Textos de autoria de Sônia Santos**  
*Líder do Ministério da Mulher da União Central Brasileira*

Coordenação:  
Wiliane Steiner Marroni  
Departamento do Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana



# Sumário

Tema I - Quem é Quem.....	7
Tema II - O Dia Mais Feliz da Minha Vida.....	11
Tema III - Amor X Paixão.....	13
Tema IV - Coisas que Incomodam.....	16
Tema V - Diferenças Entre Homens e Mulheres.....	19
Tema VI - Diferenças Emocionais.....	22
Tema VII - Diferentes Necessidades.....	26
Tema VIII - Oração Intercessória.....	30
Tema IX - Resolvendo Conflitos.....	34
Tema X - Sentimentos Negativos.....	37
Tema XI - Expulsando as Emoções Negativas.....	40
Tema XII - Relacionamentos Difíceis.....	44
Tema XIII - Dando Bom Exemplo.....	47
Tema XIV - Frequência à Igreja.....	50
Tema XV - Conservando a Alegria.....	53
Tema XVI - Desistindo do Casamento.....	55
Tema XVII - Sexualidade.....	59
Tema XVIII - Um Pouco Mais Sobre o Relacionamento Íntimo.....	62
Tema XIX - Evitando Excessos.....	65
Tema XX - Fantasias Sexuais.....	69
Tema XXI - Separação de Corpos.....	74
Tema XXII - Mãe Perseverante.....	77
Tema XXIII - O Cuidado com as Crianças.....	80
Tema XXIV - Deus Vê Minhas Lágrimas.....	83
Tema XXV - Sozinha na igreja.....	86

# Apresentação

## Projeto

Amando para a Eternidade

## Texto Bíblico

*“Pois o marido incrédulo é santificado pela mulher, e a mulher incrédula é santificada pelo marido crente. Doutra sorte, os vossos filhos seriam impuros, mas agora são santos.” I Cor. 7:14*

## Público alvo

Mulheres cujos maridos não pertencem a igreja.

## Objetivo

Formar grupos de oração e estudo para que a esposa, através da oração e testemunho, seja um agente transformador na vida de seu marido, ao demonstrar o verdadeiro amor de Cristo.

## Desenvolvimento do Projeto

Levantar o número de mulheres que enfrentam este problema.

Marcar uma reunião para planejamento: dias do encontro, local, hora, etc.

Formar um grupo para estudo e oração num ambiente de integração, proporcionando crescimento espiritual, social e emocional.

Formar o hábito da oração particular e em grupo pelo esposo não convertido.

## Atividades

Após cada tema, alguma atividade para ser realizada com ou para o esposo é sugerida. Mas, além disso, seria interessante se casais que enfrentam a mesma situação pudessem ter a oportunidade de participar com casais fiéis da igreja em atividades tais como:

- Passeios a parques ou junto a natureza.
- Visita a amigos para um encontro social.
- Por do sol em lares de amigos.
- Comemoração de aniversários e aniversários de casamento.

# I

## Quem é Quem

Um dia você olhou e o viu.

Havia muitos outros rapazes, mas quando você olhou, sabia que seria ele. Ele era diferente dos outros, mais extrovertido, enquanto você era tímida. Ou mais calado e pensativo e você “falava pelos cotovelos”. Ou ainda, era sério e ponderado, e você, por isso, já sabia que se sentiria segura ao lado dele.

Depois que você o viu, nunca mais foi a mesma.

Ele podia estar no meio de uma multidão, mas seus olhos se fixavam nele.

Você andava suspirando pela vida...

Ao vê-lo de perto, ou ao conversar com ele, suas mãos suavam, seu coração batia acelerado, sua respiração se tornava curta. Você corava, e muitas vezes nem sabia o que dizer.

No início, fazia tudo para que ele a enxergasse. Ria alto, passava com as amigas na frente dele diversas vezes, buscava pretextos para falar com ele ou com os amigos dele.

Você começou a dar mais atenção ao seu visual. Escolhia cuidadosamente o que vestir quando sabia que ele estaria no mesmo lugar onde você ia.

Também se tornou mais vaidosa: começou a cuidar melhor dos cabelos a usar creme, talvez até um brilho nos lábios.

Estudava cuidadosamente sua postura no espelho e treinava seus diálogos.

Seu jeito de falar também mudou. Agora falava mais baixinho, quase sussurrando. Era atenciosa, meiga e interessada em tudo o que ele fazia ou dizia.

No namoro, você fazia tudo para agradá-lo e começou a sentir-se correspondida.

Ele também procurava exibir maturidade e também fazia tudo para agradá-la. Elogiava sua beleza, seus modos, sua inteligência e a cercava de presentes e carinhos.

Você se sentia amada, segura e confiante!

É claro que os dois não eram perfeitamente iguais. Com o passar do tempo, até percebeu nele algumas coisas de que não gostava. Quem sabe o relaxo, mas pensava: “A culpada é a mãe dele... Não exige que ele seja organizado.”

Talvez fosse grosseiro com a mãe ou com os irmãos, mas você pensava: “Ele anda sobrecarregado. Coitado, ninguém o compreende em casa”. Ou então: “Não se dão o respeito.”

As diferenças, porém, não eram tão significativas, e você pensou: “Depois que nos casarmos, ele muda. Eu vou ajudá-lo a mudar. Conosco vai ser diferente!”

Afinal, ele era o grande amor de sua vida. Vocês haviam nascido um para o outro e, portanto, estariam unidos para se ajudarem nas mudanças e fazerem os acertos necessários. Finalmente, marcaram a data do casamento.

### **Atividades**

1. Peça a cada uma que relate, em poucas palavras, como encontrou o seu namorado.
2. Divida uma folha de papel ao meio e escreva na primeira coluna quais as qualidades que apreciava no namorado.
3. Divida também ao meio a parte de trás da folha. Na primeira coluna, faça uma lista daquilo que você não apreciava nele e que pretendia ajudá-lo a mudar.
4. Leia novamente as qualidades que você apreciava no seu namorado e escreva na coluna ao lado como você reagia ou pensava (Exemplo: era carinhoso – respondia com carinho).
5. Agora leia a lista das coisas que você não apreciava ou não



concordava quando ainda eram namorados. Escreva na coluna ao lado como você reagia ou pensava (Exemplo: era rude com a própria família – você fingia não perceber para evitar discussão).

6. Leia com atenção as duas colunas da parte da frente da folha ( as qualidades e como reagia) e responda para si mesma:
  - Meu esposo ainda tem essas mesmas virtudes?
  - Ainda reajo da mesma maneira?
7. Leia agora com a mesma atenção as duas colunas da parte de trás da folha (o que você não apreciava e como reagia) e responda para si mesma:
  - Meu esposo ainda faz ou fala do mesmo modo que eu não gostava enquanto éramos namorados?
  - Como eu reajo hoje diante daquilo que eu não gosto?

8. Leia estes textos do livro *O Lar Adventista*, página 177:

“Há um círculo sagrado em torno de cada família, que deve ser preservado. Ninguém mais tem qualquer direito a este sagrado círculo. Marido e esposa devem ser tudo um para o outro. A esposa não deve ter segredos que guarde do marido e permita que outros conheçam, e o marido não deve igualmente ter segredos para com a esposa e torná-los conhecidos de outros. O coração da esposa deve ser a sepultura das faltas do marido, e o coração do marido a sepultura das faltas da esposa. Nunca devem, nem um nem outro, permitir gracejos à custa dos sentimentos do parceiro. Não devem jamais, marido ou mulher, quer por brincadeira ou por qualquer outro meio queixar-se um do outro para outras pessoas, pois da prática frequente desta imprudência, o que pode parecer uma brincadeira perfeitamente inocente acabará em conflito entre ambos e talvez em afastamento. Têm-se-me mostrado que deve haver uma sagrada proteção em torno de toda família.

“O círculo do lar deve ser considerado como um sagrado lugar, símbolo do Céu, espelho em que devemos nos refletir a nós mesmos. Podemos ter amigos e associações, mas na vida do lar eles não devem interferir. Deve-se ter um forte senso de propriedade, experimentando-se um sentimento de tranquilidade, repouso, confiança.”

9. Troquem algumas idéias entre amigas dizendo se houve ou não mudanças na maneira como você e seu marido têm se relacionado hoje.
10. Orem em duplas pedindo a Deus que as ajude a reagirem com a mesma bondade que agiam para com seu namorado no passado.
11. Em um papel especial, escreva as qualidades que você apreciava no seu namorado e entregue ao seu esposo. Elogie as qualidades que ele ainda preserva e reafirme seu amor por ele hoje.
12. Para a próxima reunião, venha disposta a compartilhar os resultados dessa estratégia.

## II

# O Dia Mais Feliz da Minha Vida

Você ainda se lembra? Quantos preparativos! Os convites, os convidados, o vestido, as fotos, a igreja, a recepção e a data que nunca chegava!

Você estava linda! Parecia uma princesa. Não se cansava de se admirar no espelho!

Ele, um tanto nervoso, lindo, feliz, “o homem ideal” que você escolheu para compartilhar seus sonhos, sua vida!

As promessas, a troca de alianças, o beijo. Parabéns e felicitações de todos. A lua-de-mel maravilhosa! Que marido carinhoso, atencioso e maduro você escolheu!

Ao voltar para casa, à medida que os dias, as semanas e os meses foram passando, você começou a perceber que já não era mais o centro das atenções do esposo. Agora, o trabalho, o futebol, os amigos, a sogra, a família dele e, talvez, até mesmo o dinheiro começaram a ocupar cada vez mais espaço na vida dele.

Você começou a se sentir sozinha, esquecida e, quem sabe, até mesmo abandonada. O que estaria acontecendo? Os beijos, abraços, carícias e palavras de elogio e amor diminuíram. Aquele tempo para atenção especial, para sentarem-se abraçadinhos, deixou de existir. O que provocou essas mudanças?

### Atividades

1. Leia este texto do livro *O Lar Adventista*, página 84, 85, e responda as perguntas a seguir:

“Cada faculdade dos que ficam afetados por esta contagiosa enfermidade – o amor cego – é posta em sujeição a ele. Eles parecem ser desprovidos de bom senso, e sua conduta é desagradável a todos que a contemplam... No caso de muitos, o clímax da enfermidade é alcançado num casamento imaturo, e quando termina a lua-de-mel e o enfeitiçante poder do primeiro amor passa, um ou ambos os parceiros despertam para a sua verdadeira situação. Compreendem então que estão mal ajustados, mas unidos por toda a vida. Ligados um ao outro pelos mais solenes votos, olham com o coração desalentado para a miserável vida que têm de levar. Toca-lhes então fazer o melhor de sua situação, mas muitos não o fazem. Provam-se falsos aos seus votos matrimoniais, ou tornam tão pesado o jugo que persistiram em pôr sobre o próprio pescoço, que muitos põem covardemente um fim à existência.”

- Você acha que já tinha maturidade para se casar?
- E ele? Era um homem maduro?
- Você era sonhadora e achava que as atenções do casamento seriam as mesmas do namoro?
- Era amor o que você sentia pelo seu noivo ou paixão excitante?
- Mesmo que isso tenha sido verdade um dia, não é preciso que esses sentimentos continuem a ser nutridos e venham a separá-los.

2. Leia o próximo texto do livro *O Lar Adventista*, página 15:

“Deve-se procurar seja o lar tudo quanto está implícito nessa palavra. Deve ser um pequeno Céu na Terra, um lugar onde se cultivem as afeições em vez de serem estudadamente reprimidas. Nossa felicidade depende do cultivo do amor, da simpatia e da verdadeira cortesia de uns para com outros.”

3. Discutam: O que fazer para tornar seu lar “um pequeno céu na Terra”?
4. Orem sobre essas idéias para que Deus lhes dê habilidade, paciência e perseverança a fim de colocá-las em prática.
5. Escolha uma delas e coloque em prática em seu lar. Venha preparada na próxima reunião para compartilhar o que aconteceu.

# III

## Amor X Paixão

Você ainda se lembra quais eram seus sentimentos quando ele a olhou pela primeira vez? Você desviou o olhar ou o encarou de frente?

Você ficou corada de vergonha? Sentiu as mãos suarem e o coração disparar?

O que aconteceu quando ele conversou com você nas primeiras vezes? Faltava-lhe o ar, você gaguejava, dava “um branco” e você não sabia o que dizer?

E como foi a primeira vez que ele pegou a sua mão, ou a abraçou, ou a beijou?

Paixão é o que chamamos de “amor à primeira vista,” o despertar do amor.

A paixão é um fenômeno bioquímico que se inicia no córtex cerebral e afeta os órgãos e o comportamento.

As pupilas se dilatam, os músculos da face se contraem, o coração e a respiração se aceleram e as mãos suam.

Inconscientemente, a pessoa apaixonada sincroniza sua postura de acordo com a da pessoa por quem se apaixona e, em vez de olhar para os seus olhos, olha para os lábios.

Entretanto, a paixão é só o despertar do amor, a dose inicial, e necessita do exercício do autocontrole, regido pela razão e respeito para que se desenvolva.

A paixão é a intensidade das emoções que acontecem em momentos especiais: quando se viram pela primeira vez, sempre que se encontravam, quando ficavam a sós no início do namoro, quando ele segurava sua mão, quando a acariciava ou beijava nas primeiras

vezes, e devem continuar, mesmo depois de casada, nos momentos de intimidade com seu esposo.

Não dá para ficar sentindo esse tipo de excitação sensual sempre que vocês estão juntos. Ninguém consegue viver só de paixão. O amor não se sustenta só dessa primeira chama.

O amor é incondicional, enquanto a paixão depende de alguma coisa (beleza, sensações agradáveis, excitação sexual, etc.).

O amor é um sentimento sereno e constante. É como o raio de sol, que sempre brilha, ou seja, sempre ama, mesmo que a beleza acabe ou a enfermidade bata à porta. Por outro lado, a paixão vem em ondas, como um relâmpago. Isso quer dizer que é avassaladora, mas passageira.

### **Atividades**

1. Depois de ter lido o texto, faça uma avaliação dos seus sentimentos.  
O que você sente para com o seu esposo é amor ou paixão?
2. Leia I Coríntios 13, onde aparecem as principais características do verdadeiro amor. Qual delas você crê que ainda estão faltando em seu relacionamento com seu esposo?
3. Ore agradecendo a Deus as características do verdadeiro amor que você tem desenvolvido. Depois, ore e peça ajuda para cultivar as qualidades que estão faltando. Permita que Deus as coloque em seu coração.
4. Uma das características do verdadeiro amor é que ele é PACIENTE. Você tem sido sempre paciente em seu relacionamento com seu esposo, ou permite que o fato de ele não partilhar a mesma fé, isso a leva a ser impaciente para com ele?
5. Leia os textos abaixo, extraídos do livro *O Lar Adventista*, páginas 50, 51:  
“É o amor um dom precioso, que recebemos de Jesus. A afeição pura e santa não é sentimento, mas princípio. Os que são movidos pelo amor verdadeiro, não são irrazoáveis nem cegos.

“O verdadeiro amor é um princípio elevado e santo, inteiramente diferente em seu caráter daquele amor que se desperta por um impulso e que subitamente morre quando severamente provado.

“O amor que não se baseia senão em mera satisfação sensual, será obstinado, cego, incontrollável. O amor verdadeiro não é uma paixão forte, ardente, impetuosa... Ao contrário, é calmo e profundo em sua natureza. Olha para além das coisas meramente exteriores, sendo atraído unicamente pelas qualidades. É sábio e apto a discriminar, e sua dedicação é real e permanente.

“O amor é uma planta de origem celeste, e precisa ser cultivada e nutrida. Corações afetivos, palavras verdadeiras, amoráveis, farão famílias felizes e exercerão influência própria para elevar em todos quantos entram na esfera dessa influência.”

6. Anote em uma folha de papel as palavras que você sabe que farão bem ao seu esposo. Pense em como você poderia levar mais alegria ao seu lar. Ore a Deus pedindo sabedoria para usar as palavras certas nesta semana.
7. Em Tiago 3, lemos: “... *se alguém não tropeça no falar, é perfeito...*” (v. 2) “*de uma só boca procede bênção e maldição*” (v. 10). Tiago compara a destruição causada pela língua como “fogo... põe em chamas toda a existência humana”.
8. Você se lembra de situações em que você mesma acabou “destruindo” sua boa influência sobre seu esposo por causa de palavras ditas no momento errado?
9. Você vai receber uma caixa de fósforos. Toda a vez que usar uma palavra que não tenha sido conveniente em alguma situação, risque um fósforo (fogo) e peça a Deus que coloque as palavras certas em seus lábios.
10. Esteja preparada para compartilhar os resultados da prática dessa nova estratégia no próximo encontro.

## IV

# Coisas que Incomodam

Quando vocês namoravam, ele parecia ser um rapaz organizado, afinal, estava sempre com roupas limpas e bem passadas. O fato é que você nem se lembrava de que, muito provavelmente, era a mãe dele quem cuidava das roupas dele.

Hoje, por mais que você insista, ele sempre deixa as meias sujas jogadas pelo chão? Ao tomar banho, ele deixa a roupa suja espalhada pelo banheiro?

Quando você reclama, ele diz que você é chata e implicante?

Diz um pensamento que precisamos nos lembrar de que as pessoas são mais importantes do que as coisas.

Esse é um pensamento bonito, mas, na prática, quando você vive ocupada, é bem desagradável conviver com alguém que, além de não ajudar, ainda contribui para a desorganização e aumenta o seu trabalho.

Certo homem estava comemorando sessenta anos de casado – bodas de diamante! Um repórter lhe perguntou o segredo de uma união duradoura e feliz, e ele explicou que antes de se casarem ele e a esposa combinaram que cada um não suportaria mais que quinze defeitos do outro. Mais que isso iria levá-los a implicar, brigar e cobrar. E o sábio idoso terminou dizendo que no início do casamento ele escrevia a lista dos defeitos da esposa e ela fazia o mesmo, escrevendo a lista dos defeitos dele. Como nunca nenhum dos dois ultrapassou os quinze defeitos, com o passar dos anos, eles deixaram de escrevê-la.

Muito sábio, não é mesmo?



## Atividades

1. Escreva em uma folha os quinze maiores defeitos de seu esposo.
2. Escreva agora os seus quinze maiores defeitos.
3. Ore a Deus para que a ajude a ser paciente com os defeitos do seu esposo.
4. Agora escreva uma lista com as quinze maiores virtudes do seu esposo.
5. Ore e agradeça a Deus por elas.

6. Leia os textos abaixo, do livro *O Lar Adventista*, página 178:

“Quantos desonram a Cristo e dEle fazem uma falsa representação no lar! Quantos deixam de manifestar paciência, longanimidade, perdão, verdadeiro amor! Muitos têm seus gostos e desgostos e sentem-se em liberdade de manifestar sua disposição perversa em vez de revelar a vontade, as obras, o caráter de Cristo. A vida de Jesus está repleta de bondade e amor. Estamos nós nos desenvolvendo segundo Sua divina natureza?”

Uma das razões para que haja o espírito de perdão é o bom ambiente no lar, e principalmente para com os filhos.

“Façam os pais e mães solene promessa a Deus, a quem professam amar e obedecer, de que por Sua graça não contenderão entre si, mas que em sua própria vida e temperamento manifestarão o espírito que desejam os filhos acariciem. Devem os pais ser cuidadosos em não permitir que o espírito de dissensão se insinue no lar; pois este é um dos instrumentos de Satanás para fazer sua impressão no caráter. Se os pais se empenharem pela unidade no lar mediante o inculcar os princípios que governaram a vida de Cristo, a dissensão será expulsa, e união e amor habitarão ali. Pais e filhos partilharão do dom do Espírito Santo.

“Lembrem-se marido e mulher que eles têm cargas bastantes para levar sem tornar a vida infeliz por permitir que sobrevenham diferenças. Os que dão lugar a pequenas diferenças convidam Satanás para dentro do lar. Os filhos contraem o espírito de contenda por ninha-

rias. Agências do mal fazem sua parte em tornar pais e filhos desleais a Deus. “Embora possam surgir provas na vida matrimonial, marido e mulher devem guardar a alma no amor de Deus.”

7. Ore durante esta semana e, no momento oportuno, à sós com seu esposo, procure conversar. Veja a possibilidade de cada um suportar APENAS quinze, dez ou cinco defeitos um do outro, sem reclamar.
8. Depois, cada um deve escrever quais são esses defeitos e conversar sobre eles. Ofereça-se para orar por você e por ele. Termine entregando-lhe um coração (pode ser uma bala, um pirulito, um chocolate ou biscoito em forma de coração). Reafirme seu amor por ele.
9. Esteja pronta para compartilhar os resultados que essa nova estratégia trouxe ao seu lar na próxima reunião.

## V

# Diferenças Entre Homens e Mulheres

É domingo, você planejou almoçar na casa de seus pais e depois passar uma tarde inteirinha com seu esposo, mas ele acorda com outros planos. Os amigos dele o convidaram para uma “pelada” e depois irem a uma pescaria. Você fica muito brava, afinal, é o único dia que ele fica em casa, e você gostaria que realmente ele ficasse em casa!

Você quer a companhia dele, mas ele diz que trabalha a semana inteira para você, e domingo é o único dia que ele tem para sair com os amigos e se distrair um pouco.

Você diz que ele gosta mais dos amigos que de você e que não vai sozinha à casa dos seus pais almoçar. Exige que ele vá junto, afinal, você não se casou para viver sozinha. Ao dizer isso, lágrimas lhe escorrem pelo rosto.

Ele diz que você está apelando, que ele não quer almoçar na casa de seus pais porque seu pai só sabe reclamar e que sua mãe repete as mesmas histórias sempre. Então se oferece para lhe deixar na casa dos seus pais, se você estiver pronta em cinco minutos, “apesar de ficar totalmente fora da sua rota”, mas que à tarde ele estará em casa. Quando ele pára o carro, dá um beijo apressado, promete que estará em casa à tarde. “Para assistir o futebol pela TV”, você deduz.

À tarde, quando ele chega a casa, você está emburrada e ele nem percebe. Quando você responde com voz alterada ele se espanta e pergunta se você está na TPM.

Por que os homens são assim? Você sabia que os homens e as mulheres são diferentes não apenas fisicamente, mas fisiologicamente também? Vejam algumas dessas diferenças.

O cérebro de um homem e de uma mulher não é igual, por isso, a forma como ele funciona também é diferente.

**O homem**, por exemplo, utiliza o lado direito do cérebro, por isso tem dificuldade em fazer mais de uma tarefa ao mesmo tempo, como por exemplo, perceber seu novo penteado enquanto assiste a um programa na TV. Ele tem visão única, por isso tem dificuldade em encontrar coisas (mesmo que esta coisa esteja bem visível no armário, em cima da mesa, ou na gaveta). Ele percebe mais o movimento das coisas, compreende melhor os espaços físicos (por isso tem maior facilidade para estacionar um automóvel). Compreende melhor as formas geográficas (problemas, números, gráficos, mapas, etc.).

**A mulher** utiliza os dois lados do cérebro, por isso pode falar enquanto faz praticamente qualquer outra coisa. Tem a atenção bifocada, por isso consegue cozinhar, enquanto lava roupa, cuida das crianças e fala ao telefone ao mesmo tempo. Desenvolve mais o sentimento e as emoções, por isso chora mais. Desenvolve mais a expressão e a comunicação, a fala e a observação, por isso, aprende a falar primeiro que os meninos e normalmente se expressa melhor que os homens. Observa detalhes (cor dos olhos, dos sapatos, e se a pessoa estava ou não de relógio e aliança). Tem facilidade de organização e zelo pelas coisas, é por isso que a mulher sempre sabe onde está cada coisa nos armários, gavetas, etc. Tem dificuldade aereoespacial, por isso tem mais dificuldade para estacionar o automóvel, mas dirige com mais segurança. Fala muito mais porque tem necessidade de se expressar.

Diante somente das diferenças fisiológicas, você já consegue perceber que, muitas vezes, aquilo que você acha que é má vontade dele, como por exemplo, ficar em silêncio, ou falar pouco, não ouvir tudo o que você fala, etc., ele não o faz premeditadamente para ofendê-la, mas age assim por sua falta de habilidade natural.

## Atividades

1. Leia os seguintes textos do livro *O Lar Adventista*, página 83, e discutam o tema.

“Não há em muitas famílias aquela polidez cristã, aquela verdadeira cortesia, deferência e respeito mútuo que deveriam preparar os membros para se casarem e constituírem por sua vez famílias felizes. Em lugar da paciência, bondade, terna cortesia, e da simpatia e amor cristãos, há palavras ásperas, idéias em conflito e um espírito crítico e ditatorial.

“Frequentemente dá-se o caso que pessoas, antes do casamento, tenham pouca oportunidade de se familiarizarem com os hábitos e disposições uma da outra, e, quanto ao que se refere à vida diária, são virtualmente estranhas quando no altar unem os seus interesses. Muitos acham, demasiado tarde, que não se adaptam um ao outro, e a desgraça por toda a vida é o resultado de sua união. Frequentes vezes a esposa e os filhos sofrem pela indolência e incapacidade, ou pelos hábitos viciosos do marido e pai.

“O mundo está cheio de miséria e pecado em consequência de maus casamentos. Em muitos casos leva apenas alguns meses para o marido e a mulher reconhecerem que suas disposições não poderão nunca unir-se; e o resultado é que prevalece no lar a discórdia, quando ali só deveriam existir o amor e a harmonia celeste.

“Por meio de dissensões sobre assuntos triviais, cultiva-se um espírito de amargura. Francos desacordos e brigas trazem inexprimível miséria para o lar, e separam os que deveriam achar-se unidos nos laços de amor. Assim, milhares se têm sacrificado, alma e corpo, por meio de casamentos imprudentes, tendo enveredado pelo caminho da perdição.”

2. Pense em algumas situações que a incomodam e que, até aqui você desconhecia ou havia se esquecido, da inabilidade de seu esposo. Se você quiser, pode compartilhar com as amigas.
3. Ore para que Deus a ajude a reconhecer e aceitar as diferenças com paciência e bondade.
4. Resolva mudar seus cabelos, vestir uma roupa nova, ou uma roupa que faz tempo que você não usa e, em algum dia desta semana, apresente seu novo visual ao seu esposo. Se ele não perceber, comente que você fez essa mudança apenas pensando em agradá-lo. Para esse dia, faça também o prato predileto dele.
5. Ore a Deus para que suas atitudes irrazoáveis possam ser mudadas, mais do que sua aparência. Ore para que suas ações e palavras ajudem a uni-los mais.
6. Esteja pronta para compartilhar os resultados dessa experiência na próxima reunião.

## VI

# Diferenças Emocionais

Na reunião passada, vimos que homens e mulheres são fisiologicamente diferentes no que diz respeito ao cérebro e, portanto, reagem de maneira diferente. Mas existem outras diferenças, as emocionais.

Os homens gostam de medir força entre eles e estão sempre competindo entre si, seja no trabalho ou em qualquer outra atividade, mesmo que seja apenas uma rodada de pingue-pongue.

Eles gostam de desafios e competições, assim, o futebol do domingo é tão importante. É também por isso que muitos se arriscam a sair de um trabalho estável e aventurar-se em busca de um salário melhor.

Além do mais, os homens gostam de se expor ao perigo, especialmente para uma platéia feminina. Muitos andam em alta velocidade, dão cavalo-de-pau, fazem manobras arriscadas, andam de bicicleta ou de moto sem as mãos no guidão, etc.

Gostam de demonstrar sua masculinidade, que são fortes, levantando as crianças com um braço só, carregando você no colo, mesmo que você tenha engordado um pouquinho e, se você disser que teme que ele não consiga carregar algo por ser muito pesado, ele carrega, mesmo que venha a sofrer por causa disso.

O homem resolve seus problemas de forma racional e não entende como nós mulheres lamentamos e lamentamos (por exemplo, por que não gostamos do nosso trabalho) e, continuamos anos fazendo a mesma coisa. Ele já teria resolvido o problema, mudando de emprego.

Deseja ser aplaudidos por suas façanhas e fica contando vantagens. Fala constantemente do único gol que fez na vida ou do tamanho do peixe que pescou, etc. Gosta de ação, por isso não suporta passar o dia inteirinho dentro de casa, como você.

Normalmente os homens gostam de salgados e, portanto, não fique ofendida se ele nem experimentar ou deixar para mais tarde aquela sobremesa que você se esmerou em fazer.

Vamos relembraar agora como a mulher é emocionalmente.

A mulher gosta de expressões de afeto e atenção. É por isso que você aprecia tanto as palavras de carinho do seu esposo ou quando ele demonstra que se lembrou de você trazendo-lhe um agradinho, quando a inclui em seus programas ou quando aceita a sua idéia sobre onde passar as férias ou um feriado.

Fica magoada quando está falando e seu esposo não presta atenção, pois uma das necessidades da mulher é ser ouvida e, ouvir, é muito mais que “hum, hum,”. É olhar para ela e participar do assunto.

Você precisa se sentir segura e protegida, por isso é que se preocupa tanto quando seu esposo tem um trabalho incerto ou começa a desconfiar que ele a está traindo quando é atencioso demais com outra pessoa do sexo feminino.

Como você precisa se sentir feminina, às vezes tem dificuldade em escolher o que vai vestir, especialmente em ocasiões que exijam uma atenção diferenciada. Algumas podem acabar se tornando vaidosas.

Uma mulher sente necessidade de construir relacionamentos e aquelas que não trabalham fora, as mais tímidas e aquelas que têm dificuldade em iniciar um relacionamento são mais apegadas aos familiares.

Você resolve seus problemas de maneira emocional. Por isso, você pode chorar de alegria, assim como pode chorar de tristeza e, muitas vezes, diante de um problema, toma decisões erradas por agir pelas emoções.

A mulher ama ganhar presentes, nem que seja um potinho da loja de R\$ 1,99, mesmo que já tenha outros potinhos plásticos iguais. E fica muito ressentida quando o esposo não lhe dá um presente de aniversário.

Ela gosta de fazer surpresas e se decepciona quando a pessoa para quem planejou e executou a surpresa, não parece feliz.

As mulheres arrumam-se e se sentem atraídas pelo sexo oposto. Sentem prazer em sua companhia.

E, por fim, as mulheres, normalmente, apreciam os doces muito mais do que os homens.

## Atividades

1. Quais as características dos homens, aqui mencionadas, que aparecem em seu esposo e que normalmente a deixam magoada? Quando isso acontece, você se lembra de que ele age assim por ser homem, ou pensa que ele age assim só para magoá-la?
2. Quais as características femininas que seu esposo vê em você como defeitos, ou que os usa para criticá-la? Você já disse a ele que isso faz parte da personalidade feminina?
3. Escreva em seu caderno uma lista das características femininas e uma lista das características masculinas apresentadas aqui. Leve-as para casa e, no momento propício, apresente ao seu esposo a lista dele, verificando juntos se ele tem ou não cada ponto bem visível. Depois o abraçe e peça-lhe perdão por aquelas vezes que você não o compreendeu.
4. Pergunte se ele quer ver a lista das características femininas ou se prefere deixar para outro dia. Se ele concordar, mostre. Se ele quiser deixar para outro dia, aproveite para, de vez em quando, fazer uma propaganda da lista para que ele se sinta motivado a examiná-la junto com você.
5. Peça-lhe que conte sobre o dia em se saiu muito bem no futebol (ou qualquer outra atividade que ele pratique, mesmo que como hobby) e ouça-o pacientemente. No final, dê-lhe um beijo de reconhecimento.
6. Leiam no grupo de mulheres, os seguintes textos do livro *O Lar Adventista*, página 105, e discutam o que aprenderam dele.

“Alcançar a devida compreensão da relação matrimonial é obra da vida inteira. Os que se casam ingressam numa escola onde nunca, nesta vida, se diplomarão.

“Por mais cuidadosa e sabiamente que se tenha entrado no casamento, poucos casais se encontram completamente unidos ao realizar-se a cerimônia matrimonial. A real união dos dois em casamento é obra dos anos subsequentes.



“Ao enfrentar o recém-casado par a vida com sua carga de perplexidade e cuidado, desaparece o romance com o qual tantas vezes a imaginação reveste o casamento. Marido e mulher ficam conhecendo mutuamente o caráter, como não lhes era possível conhecê-lo em sua associação anterior. É este um período assaz crítico de sua vida. A felicidade e utilidade de toda a sua vida futura depende de seguirem agora o devido procedimento. Muitas vezes descobrem no outro fraquezas e defeitos insuspeitados: mas os corações que o amor uniu descobrirão também excelências até então desconhecidas. Que todos procurem descobrir as virtudes e não os defeitos. Muitas vezes é nossa própria atitude, a atmosfera que nos rodeia, o que determina aquilo que o outro nos revelará.”

7. Ore para que Deus a ajude a tornar seu casamento feliz, e ore também pelo projeto que deverá executar durante a semana.
8. Esteja pronta a compartilhar os resultados dessa nova estratégia na reunião da próxima semana.

## VII

# Diferentes Necessidades

Imagine que seu esposo tenha se envolvido num acidente e estava errado. Agora terá que arcar com as despesas de conserto, tanto do seu automóvel, como do outro carro envolvido. Qual seria a sua reação? Ralharia? Daria uma “bronca.” Iria chamá-lo de desatento? Você o acusaria?

Imagine que seu esposo não se envolveu em um acidente de carro, mas recebeu uma multa por excesso de velocidade. Qual é a sua reação?

E se ele perdeu o emprego, você diz: “Como vamos sobreviver agora?” “Já tem outro emprego à vista?” “É culpa sua, porque você...?”

É claro que sabemos exatamente o que deveríamos fazer, mas nós fazemos sempre o certo? Porquê?

Muitos casamentos têm dificuldades porque as necessidades do esposo, ou da esposa não têm sido satisfeitas e, às vezes, achamos que é por causa da religião, portanto, vale a pena conhecer quais são as necessidades dos homens.

Todo homem necessita de confiança. Essa confiança não é somente com respeito à fidelidade. Seu esposo quer que você confie que ele é capaz de dirigir, de cuidar das crianças, de não esquecer alguma coisa, etc. Você não gostaria que ele a tratasse como criança perguntando: “Você acha que vai conseguir? Você acha que pode? Vai dar conta?” E, se você não aceita esse tipo de pergunta, muito menos o homem. E o pior, ele percebe que você não confia, não apenas por suas palavras, mas, inclusive, por suas atitudes.

Em segundo lugar, também necessita de apreciação. Você se sente feliz quando elogiam o almoço que você preparou? Seu novo vestido ou corte de cabelo? A limpeza e organização da casa? Ele também.

Portanto, comece a elogiá-lo, por exemplo, por sua disposição diária ao levantar-se cedinho com chuva ou sol, frio ou calor, para enfrentar o trabalho, ou por manter a família. E até mesmo pelo perfume do desodorante, pelos cabelos sempre bem penteados, pelo bom gosto nas roupas, etc.

Ele também deseja a sua admiração. “Admiro sua honestidade!” “Gosto de dizer a todo mundo que você é paciente.” “Admiro como você se preocupa com as crianças.” E tantas outras formas que há para demonstrar suas admirações.

Ele também espera aprovação. Se seu marido hoje colocou as meias no cesto, em vez de dizer: “Até que enfim, hein?” Espera que você demonstre a sua aprovação quando ele fica em casa em um domingo ou feriado, em vez de sair com amigos, por um trabalho ou conserto que realiza em casa ou por alguma situação em que se saiu bem. Procure sempre dar um retorno naquilo que ele faz e que você gosta ou aprecia, senão, pode ser que ele deixe de fazer, já que você nem ao menos notou.

E, por último, ele espera de você encorajamento. Lembra do exemplo inicial do carro batido. O que você diria? “Você se machucou?” “E o outro carro, estragou muito?” “Vai dar tudo certo...” “Eu sei que você pode lidar com a situação da melhor maneira possível.”

Você pode oferecer ajuda: “Quer que eu vá até você?” “Há algo que eu possa fazer para ajudá-lo?”

Vamos agora falar sobre as principais necessidades das mulheres.

Uma mulher necessita primeiramente de carinho. Muitos homens, depois do casamento, crêem que o relacionamento íntimo satisfaz essa necessidade da mulher porque carinho não faz parte das maiores necessidades deles. Algumas mulheres demonstram até irritação quando o marido as abraça ou beija, porque eles as procuram somente quando estão interessados em sexo. Converse com ele sobre essa necessidade e seja específica. Se seu esposo não é do tipo “meloso”, mesmo assim, diga a ele o quanto você aprecia sentar bem pertinho, andar de mãos dadas, ser abraçada, receber beijinhos, etc. E tome a iniciativa sentando-se ao lado dele e segurando sua mão, ou deitando a cabeça em seus ombros ou colo, beijando-o e abraçando-o.

Outra necessidade da mulher é de compreensão. Quantas vezes você conta um problema que aconteceu, por exemplo, no seu traba-

lho, e ele já vem dando a solução e você diz: “Não vou te contar mais nada. Você não me entende.” Saiba que para ele, é muito difícil entender que você apenas quer compreensão e não solução. Você deseja que alguém a ouça e que lhe dê um pouco de mimo. Fale isso a ele.

Toda mulher necessita sentir-se respeitada. Desde que as mulheres começaram uma verdadeira “revolução social” em busca de direitos iguais, alguns homens entenderam isso como se elas estivessem “dispensando” o respeito. Entretanto, o respeito é uma via de mão dupla: respeite para ser respeitada. Se você fala palavras chulas, veste-se de maneira provocante, se gosta de piadas “pesadas”, provavelmente não será respeitada como gostaria. Entretanto, se você tem-se dado o respeito, mas não o tem recebido em troca, é preciso conversar e explicar como gostaria de ser tratada com respeito e cortesia.

Outra necessidade da mulher é devoção. A mulher gosta de ser para sempre a “musa inspiradora” do marido. Deseja ser sempre reconhecida como aquela pessoa mais importante na vida dele. Procure reforçar isso fazendo um “estardalhaço” quando ele agir com devoção, para que ele perceba o quanto você aprecia. Estimule-o dizendo o quanto você apreciava quando ele lhe trazia uma flor ou uma balinha, quando ele a tinha sempre em seus planos e sonhos.

E, também, necessita de reafirmação. É por isso que não nos cansamos de ouvir: “Eu te amo!” “Você está bonita!” “Você é muito importante para mim!”, etc. Diga isso a ele e, se ele não conseguir se lembrar, diga você, até que ele se acostume a retribuir.

## Atividades

1. Depois de ler o texto a seguir, do livro *O Lar Adventista*, páginas 421, 422, comente com o grupo o que aprendeu ou recordou:

“O princípio presente na injunção ‘amai-vos cordialmente uns aos outros’ (Romanos 12:10), jaz à base do próprio fundamento da felicidade doméstica. A cortesia cristã deve reinar em todo lar. Custa pouco, mas tem poder para abrandar naturezas que sem ela se desenvolveriam ríspidas e rudes. O cultivo de uma cortesia uniforme, da disposição de fazer aos outros o que nós gostaríamos que nos fizessem a nós, seria capaz de banir metade dos males da vida.

“Mútua bondade e paciência farão do lar um paraíso e atrairão san-

tos anjos para o círculo da família; mas eles fugirão da casa onde há palavras desagradáveis, rixas e atritos. Ausência de bondade, queixumes e ira expulsam Jesus do lar.

“A cortesia da vida diária e a afeição que deve existir entre os membros da mesma família não dependem de circunstâncias externas.

“Voz carinhosa, maneiras gentis e sincera afeição que encontra expressão em todos os atos, juntamente com hábitos industriosos, asseio, economia, fazem até de uma cabana o mais feliz dos lares. O Criador olha para um lar assim com aprovação.”

2. Faça um autoexame e dê uma nota de um a seis para o seu comportamento em relação às necessidades dele (um ponto para cada necessidade que você tem atendido).
3. Agora dê uma nota para ele. Quantos pontos ele recebe no atender as suas necessidades? (Também de 1 a 6).
4. Você acha que as notas demonstram que alguma coisa precisa melhorar?
5. Orem em duplas pedindo a Deus que as ajude a melhorar.
6. Escolha uma das necessidades do seu esposo e, durante esta semana, procure atendê-la. Ore bastante, pedindo a Deus que a ajude a satisfazer essa necessidade tornando-o feliz e realizado. Faça o mesmo na próxima semana com outra necessidade, e assim por diante, até conseguir atender as seis.
7. Esteja preparada para compartilhar as mudanças que acontecerão após o seu plano ter sido posto em ação e partilhe também com o grupo a maneira criativa que você usou para isso.

## VIII

# Oração Intercessória

Até aqui, nós nos preocupamos apenas com diferenças de sonhos, perspectivas e personalidades. Com certeza, você já percebeu que existem várias dificuldades que podem atrapalhar seu casamento e que, como consequência, podem tornar mais difícil conquistar o seu cônjuge para Cristo.

É importante lembrar que antes de conquistá-lo para Jesus, é preciso conquistá-lo para você, pois quando um casal tem diferenças que os incomodam, acabam sempre culpando a diferença de religião como sendo a responsável por todos os demais problemas. E a oração, faz uma grande diferença!

Pense na rainha Ester. Ela era uma menina órfã, dependente da caridade de um primo e, quando foi levada ao palácio, provavelmente era uma garota “bela, de boa aparência e formosura” (Ester 2:7), mas era uma “caipirinha,” que desconhecia toda a etiqueta e modos da corte. No entanto, ao chegar ao palácio, além de receber os “devidos alimentos” (v.9) como todas as demais moças, teve sua pele e cabelos tratados por “seis meses com óleo de mirra” e por mais “seis meses com especiarias e com perfumes e unguentos” (v. 12).

Todo esse tratamento não deixou de fazer seus efeitos, sendo então escolhida como rainha de toda a Pérsia. Entretanto, a Bíblia não fala muito sobre isso, pois logo em seguida conta a trama de Hamã, que ansiava pela destruição de todos os judeus do reino.

Só a beleza de Ester poderia ajudá-la a salvar os judeus? Certamente que não. Que fez ela quando precisava conquistar seu cônjuge para

Cristo? Continuou fazendo a sua parte. Era agora uma linda mulher, mas, resolveu vestir-se de modo especial para o rei, seu marido. “Ester se aprontou com seus trajes reais e se pôs no pátio interior.” (Ester 5:1).

Sabiamente, não foi direto ao assunto, mas convidou o rei para um banquete. Ela sabia que “o caminho para o coração passa pela boca.” No banquete, o rei, cheio de curiosidade, desejou saber o que ela desejava e prometeu dar-lhe tudo o que ela pedisse, “até a metade do seu reino”, imagine! Ester convida-o para um segundo banquete. Mais curioso que no primeiro, o rei ouve seu pedido: a sua vida e a de seus patrícios.

Como Ester conseguiu conquistar o rei? Como conseguiu que o rei permitisse alterações nas leis dos medos e persas, que não podiam ser mudadas (Ester 8:8)?

Por causa de um detalhe: ela fez a sua parte, e Deus completou o que faltava. A mudança de mente do rei, sua boa vontade para salvar a rainha e seu povo começaram a acontecer sem que eles o soubessem, quando Ester orou durante os três dias e as três noites.

Tem você orado? Quanto tem orado? Se você tem feito a sua parte, suplique a Deus que faça a Sua. “Invocar-Me-eis e Me achareis, quando Me buscares de todo o vosso coração” (Jeremias 29:13), é a promessa divina.

## **Atividades**

1. Converse com suas amigas sobre o que vocês aprenderam do texto lido.
2. Orem em duplas.
3. Leiam o texto a seguir o texto do livro *O Lar Adventista*, página 38, e orem sobre o assunto.

“Quando a religião se manifesta no lar, sua influência será sentida na igreja e na vizinhança. Mas alguns que professam ser cristãos conversam com os vizinhos acerca de suas dificuldades domésticas. Contam suas penas, de modo a atraírem a si a simpatia; é, porém, grande erro derramar nossas aflições nos ouvidos de outros, especialmente quando muitos de nossos desgostos são fabricados e existem devido

a nossa vida irreligiosa e nosso caráter defeituoso. Os que saem para contar suas mágoas particulares a outros, fariam melhor em ficar em casa para orar, entregar sua vontade perversa a Deus, caírem sobre a Rocha e se despedaçarem, morrerem para o próprio eu para que Jesus os faça vasos de honra.”

4. Combinem um dos seguintes projetos de oração:

- 24 horas de oração. Cada uma deverá orar e interceder por seu cônjuge por uma hora cada dia. Se o grupo for pequeno, talvez vocês tenham que orar por duas, três ou quatro horas. Não ore mais de uma hora de cada vez. Façam um rodízio. Mesmo que você não trabalhe fora, não é necessário ficar de joelhos por uma hora. Apenas se ajoelhe e ore por alguns minutos. Passe o resto desse tempo (uma hora) com a mente voltada para Deus. Sempre que possível, feche os olhos e ore. Termine seu tempo de oração novamente ajoelhada em oração.
- Corrente de oração. Combinem orar todos os dias na próxima semana, no mesmo horário a cada dia.
- Oração fonada. A primeira telefona para uma amiga e ora com ela por telefone. Ao desligar, a amiga liga para a próxima da lista, que depois liga para a seguinte da lista. Continuem até que todas tenham orado uma vez e ouvido uma amiga orar. Esse projeto é para esta semana.
- Oração pela Internet. Se têm acesso à Internet, poderiam enviar para cada colega sua oração escrita. Assim cada uma do grupo receberia várias orações. Ao recebê-la, leia-a em posição de oração.
- Encontros de oração. Se têm disponibilidade, marquem encontros diários esta semana, de apenas alguns minutos, somente para orarem juntas.

5. Tenham seus momentos de oração particular (sozinha) durante esta semana.

6. Combinem um almoço entre amigos – vocês e seus esposos. Se for possível, combinem com outros casais da igreja também para que seus cônjuges possam conhecê-los.



7. Peça ao seu pastor, ao ancião ou outra pessoa que tenha habilidade de se comunicar em sua igreja, que, no almoço, fale apenas algumas poucas palavras sobre a amizade e apresente Jesus como o maior, melhor e verdadeiro amigo.
8. No final, todos os cônjuges devem ser convidados a visitarem a igreja ou participar de alguma programação espiritual ou social, já programada.
9. Venha preparada na próxima reunião para relatar os resultados desta semana especial de oração intercessória.

## IX

# Resolvendo Conflitos

Você está aborrecida por alguma coisa que seu esposo falou ou fez. Como já faz dias que você se sente magoada, a raiva está “fermentando” em sua mente. Cada vez que você se lembra do ocorrido, seu coração acelera e você sente uma ira muito grande dentro do seu coração. “Ele me paga!”, você pensa.

À noite seu esposo chega feliz da vida em casa porque finalmente conseguiu alguma coisa há muito tempo esperada e a encontra calada e séria. Quando ele finalmente desconfia que deve haver alguma coisa errada e lhe faz a pergunta fatal: “O que aconteceu?” ou “Você está brava?” Você “cospe” tudo o que estava entalado na sua garganta. E, claro, muito maior do que realmente havia sido o problema. Afinal, enquanto você “fermentava” esse problema, ele foi crescendo, e você foi acrescentando mais “fermento”, pois foi se lembrando de outras ocasiões em que ele disse ou fez a mesma coisa, e outras mais que você também não gostou.

Essa é a melhor forma de resolver um conflito? Logicamente que a resposta é NÃO. Como resolvê-los? Lembra-se do texto da reunião passada?

Volte ao texto da semana passada e leia-o cuidadosamente outra vez.

### Atividades

1. Discutam: Que passos seguiu Ester para resolver o problema? Talvez você possa dizer: “Não era um problema entre ela e seu esposo rei, era entre Hamã e Mordecai. que acabou virando um problema entre medo-persas e judeus.” Será? Ester NUNCA havia dito para o marido que ela era judia. Como o rei veria isso? Falta de confiança? Mentira? “Você me enganou?”

2. Enumere os passos de Ester na resolução dos problemas. Alguma vez você já usou alguns desses passos? Qual foi o resultado?
3. Muitas vezes, na pressa de resolver os conflitos, “colocamos os pés pelas mãos”. Esquecemos de fazer a nossa parte, para só então pedirmos ao Senhor que faça a Sua. Por outro lado, muitas vezes apenas oramos e ficamos de braços cruzados esperando por um milagre. Como alcançar o equilíbrio? Se Ester só orasse e não agisse, os judeus seriam salvos? Qual é o lugar da oração e qual é o lugar da ação?
4. Escreva no seu caderno ORAR + AÇÃO para que você não se esqueça qual é o segredo na resolução de conflitos.
5. Leia os textos pinçados do livro *O Lar Adventista*, páginas 434-436, e depois participe das duplas de oração pedindo ao Senhor que as ajude a cultivar somente palavras amáveis até mesmo na resolução de conflitos.

“Os anjos ouvem as palavras que são ditas no lar. Portanto, nunca ralheis, mas deixai que a influência de vossas palavras seja de tal natureza que ascenda ao Céu como perfumado incenso.

“Sede puros no falar. Cultivai um tom de voz brando e persuasivo, e não ríspido e ditatorial.

“Não permitais que qualquer atrito ou dissensão penetre no lar. Falai delicadamente. Nunca levanteis a voz ao ponto de aspereza. Conservai-vos calmos. Afastai a crítica e toda falsidade.

“Os anjos ouvem as palavras que são ditas no lar. Portanto, nunca ralheis, mas deixai que a influência de vossas palavras seja de tal natureza que ascenda ao Céu como perfumado incenso.

“Sede puros no falar. Cultivai um tom de voz brando e persuasivo, e não ríspido e ditatorial.”

“Não permitais que qualquer atrito ou dissensão penetre no lar. Falai delicadamente. Nunca levanteis a voz ao ponto de aspereza. Conservai-vos calmos. Afastai a crítica e toda falsidade.”
6. Talvez você conheça a história da senhora que tinha sérios conflitos com o esposo e foi pedir ajuda ao sacerdote, que lhe uma garrafa

de água “milagrosa”. Todas as vezes que o esposo iniciasse uma discussão, ela deveria colocar uma tampinha daquela água na boca e conservá-la assim, sem engolir, até que ele parasse de falar. E foi assim que seu casamento foi salvo.

7. Para esta semana, pratique a mesma regra. Talvez você não necessite colocar literalmente água na boca, sem engolir, mas pode agir como se ela estivesse lá, afinal, “quando um não quer dois não brigam”.
8. Esteja disposta a compartilhar os resultados dessa nova estratégia na próxima reunião.

# X

## Sentimentos Negativos

As emoções negativas têm uma função importante. Quando você está em perigo, sua resposta automática é o medo, que a prepara para fugir, lutar ou evitar um perigo ainda maior. Quando alguém a trata mal, a raiva é a emoção que a motiva a buscar uma solução.

Quando você magoa alguém, a culpa a ajuda a pedir desculpas e tentar uma reconciliação.

Quando, porém, você ignora as emoções negativas, elas crescem desproporcionalmente e se agigantam e passam a controlá-la, fazendo com que você ou os outros se sintam subestimados, magoados ou envergonhados.

Os gigantes podem ser enterrados, mas são muito grandes para permanecerem escondidos durante muito tempo. Eles continuam crescendo, abrindo caminho para sair até à superfície. Às vezes, podem explodir como um vulcão em erupção. Já em outros casos, eles vão aparecendo aos poucos.

De qualquer forma, sabemos que as emoções negativas não expressas verbalmente acabam aparecendo em ações que, muitas vezes, culminam numa ofensa profunda para alguém. Por isso é tão importante resolver as emoções.

Alguns exemplos de emoções negativas: aborrecimento, ciúme, culpa, desânimo, desaprovação, explosividade, fanatismo, frieza, hostilidade, humilhação, impaciência, inveja, ira, irritação, mágoa, ódio, opressão, orgulho, pena de si mesmo, preguiça, raiva, rancor, remorso, tristeza, vergonha, vingança, zanga.

Veja como as emoções negativas não resolvidas afetam a sua vida e a de seu cônjuge:

As emoções negativas são o principal fator que ameaça a doação e o

recebimento da mensagem de aceitação incondicional. Quando você está fervendo por dentro, não está apta para cuidar das necessidades emocionais dos outros, com aquela ternura que realmente flui quando você age movida pelo amor.

Quando você odeia alguma coisa que alguém está fazendo e se considera perseguida e usada, é impossível tratar essa pessoa com respeito. Como você pode perdoar, se você está nutrindo ressentimento, amargura e sentimento de vingança?

É impossível conduzir uma conversa amável com alguém que incita você a sentir ciúme, medo, vergonha ou desejo de vingança.

As emoções negativas são as principais causas de nossa incapacidade de controlar a ira, as críticas, de restringir nosso controle e de demonstrar aprovação no lugar do desapontamento, que são as maiores causas pelas quais as pessoas não se sentem amadas ou aceitas.

Portanto, se você deseja que seu relacionamento com seu esposo seja um relacionamento de amor, é importante aprender a lidar com os gigantes emocionais; ou seja, com as emoções negativas presentes em sua vida. Aprenda a tocá-las e resolvê-las.

### **Atividades**

1. Avalie seus sentimentos. Você tem guardado alguns sentimentos negativos? Leia a lista do texto. Anote quantos, você tem guardado.
2. Pode ser que você só se lembre de um, mas e se esse sentimento cresceu tanto que se tornou um “gigante”, tomando todos os seus pensamentos e sentimentos?
3. Se você quiser, pode compartilhar suas emoções negativas com uma amiga.
4. Orem para que Deus lhes dê coragem para expulsar esses sentimentos. Como? Através do perdão. Só o perdão pode substituir sentimentos negativos por positivos, mas isso não é fácil. Por isso, vocês precisam pedir a Jesus que as ajude a perdoar.
5. Pode ser que você não consiga livrar-se de seus sentimentos negativos porque não consegue perdoar-se a si mesma. Se esse é o seu

caso, lembre-se de que Jesus nos perdoa sempre que lhe pedimos. Não queira ser mais justa que Jesus. Se Ele lhe perdoa, por que você não pode se perdoar?

6. Ore todos os dias pedindo a Jesus, o Príncipe da Paz, que a ajude a manter a paz em seu coração. Tenha sempre um hino de louvor em sua mente, ore orações de gratidão, procure rir todos os dias. Essas medidas certamente irão ajudá-la a se acalmar e a enxergar as coisas com mais paciência.

7. Leia este texto do livro *O Lar Adventista*, página 178:

“Lembrem-se marido e mulher que eles têm cargas bastantes para levar sem tornar a vida infeliz por permitir que sobrevenham diferenças. Os que dão lugar a pequenas diferenças convidam Satanás para dentro do lar. Os filhos contraem o espírito de contenda por ninharias. Agências do mal fazem sua parte em tornar pais e filhos desleais a Deus.

“Quantos desonram a Cristo e dEle fazem uma falsa representação no lar! Quantos deixam de manifestar paciência, longanimidade, perdão, verdadeiro amor! Muitos têm seus gostos e desgostos e sentem-se em liberdade de manifestar sua disposição perversa em vez de revelar a vontade, as obras, o caráter de Cristo. A vida de Jesus está repleta de bondade e amor. Estamos nós nos desenvolvendo segundo Sua divina natureza?”

8. Na próxima semana venha preparada para partilhar os resultados da prática das novas estratégias sugeridas.

# XI

## Expulsando as Emoções Negativas

*Texto extraído do livro “Creating Love” (“Criando Amor”), escrito pela escritora e orientadora familiar, Dra. Kay Kuzma.*

Você pode resolver conflitos com explosões, como vulcões em erupção, mas explosões desse tipo causam dor, desentendimentos e sofrimento. Portanto, a explosão é um meio de agravar o problema e iniciar uma discussão. Escolha agir da seguinte maneira:

1. Afirme: “*eu me sinto...*”, e depois diga “*quando*” e “*por que*”. Ex.: Eu me sinto usada *quando* ninguém me ajuda a lavar os pratos, *porque* não gosto de trabalhar sozinha enquanto todos estão brincando ou descansando. Ao dizer isso, pode ser que alguém venha em seu auxílio.

Se isso não acontecer, pelo menos você expressou os seus sentimentos e, portanto, não vai ficar demasiadamente nervosa diante da falta de consideração dos outros. Se a pessoa que a magoou não se encontra presente ou se suas emoções ultrapassam o limite do racional, escreva os seus sentimentos.

Despeje tudo no papel. Enquanto você escreve, começa a transferir esses sentimentos do fundo de seu coração para o papel, você passa a pensar mais claramente. O gigante começa a encolher.

Você chegará à conclusão de que as suas emoções não fazem sentido, e tudo o que você precisa é limpar a garagem, ter uma boa noite de sono, ou ainda passar um final de semana fora e depois



voltar à vida normal. Mas, não envie o que escreveu a ninguém. Leia de novo, acrescente mais alguma coisa, se os sentimentos ainda persistirem e, quando você começar a sentir alívio, queime-o!

2. Ore a Deus. *Diga a Ele exatamente o que sente*. Pode ser até que você queira culpá-Lo pelo que está sofrendo em sua vida. Conte a Ele, pois Seus ombros são largos e fortes o suficiente para abarcar todo esse fardo. Esse tipo de afirmação negativa, além de diminuir as emoções problemáticas e gigantescas dentro de você, permitindo que você saiba preencher melhor os copos com amor, expande as emoções positivas.
3. Faça afirmações positivas do tipo “*Eu me sinto...*”. Essas afirmações agem como um lacre protetor no seu copo de amor para mantê-lo transbordando durante o dia sem deixar que maus sentimentos entrem. Esse tipo de afirmação expande as emoções positivas, e as negativas não terão muita chance de invadir o seu copo. Comece o seu dia expressando a Deus os seus sentimentos positivos. Depois, volte-se para a sua família e encha-a de afirmações positivas do tipo: “Eu me sinto aliviada quando chego em casa e a encontro limpa, porque prefiro gastar meu tempo com você a ficar fazendo o trabalho doméstico.”
4. Depois do “*eu me sinto*” você deve dizer: “*você se sente*” para ajudar a descortinar o que realmente a outra pessoa está querendo dizer.

Com essa técnica, você pode validar os sentimentos das pessoas sem soar como uma ameaça. É impossível resolver qualquer problema quando há gigantes emocionais se digladiando. Depois de desarmar o gigante da pessoa, você deverá continuar ouvindo até poder ficar bem claro qual é o verdadeiro problema. Toda vez que você observar um comportamento negativo, esteja certa de que há alguma coisa causando esse comportamento.

Portanto, tente alcançar as emoções negativas e deixe a pessoa impregnada com a emoção para que ela possa expressá-la em palavras. Isto faz com que a emoção diminua. O comportamento negativo então se esvai e a pessoa pode pensar mais claramente sobre o problema que a aflige.

5. *Use quebra-gelos para responder às pessoas que tentam humilhar você com malícia e ódio. Diga-lhes palavras carinhosas, que você estará dando o troco certo. Exemplos de quebra-gelos são os cumprimentos, palavras de apreciação e atos bondosos.*

Para as pessoas agitadas, os quebra-gelos têm o efeito de uma terapia de choque. É o tipo de coisa que uma pessoa irada menos espera, pois a desarma e evita uma situação de perda do controle emocional.

Pode ser que o quebra-gelo não possa encolher o gigante emocional até o tamanho ideal, mas, pelo menos, evita que ele continue crescendo, além de constituir uma ótima proteção contra o crescimento do seu próprio gigante emocional, em resposta a uma ofensa.

*Veja como o quebra-gelo funciona no seguinte exemplo:*

O esposo está chegando tarde do trabalho. A esposa ainda o espera para jantar juntos. A paciência dela já se esgotou, e quando ele entra, ela está nervosa, e grita: “Por que você não pode voltar para casa na hora certa?”

O esposo sabe que ela está nervosa e ele não tem uma boa desculpa. Se ele disser: “Uau! Você está mesmo brava!”, isso soaria como algo irônico. Ele deveria usar um quebra-gelo dizendo:

“Obrigado por ter preparado um jantar tão gostoso para mim. Você é uma super esposa! O cheiro está delicioso, e porque você se esforçou tanto... Faço questão de lavar os pratos esta noite... Sinto muito, vou ser mais cuidadoso da próxima vez. Sei como você se sente. Desculpe-me.”

### **Atividades**

1. Discutam: Depois de ler o texto, aprendi maneiras diferentes de agir quando estiver nervosa ou em conflito com o esposo ou os filhos?
2. O que você acha desses métodos?
3. Os métodos que você tem usado até aqui têm sido eficientes?
4. Escreva no seu caderno uma lista de razões para ser grata a Deus.

5. Orem em duplas, já pondo em prática o que aprenderam: Expressem emoções positivas. Portanto, hoje, vocês vão apenas agradecer.
6. Leia o seguinte texto do livro *O Lar Adventista*, página 249:

“Muitíssimos esposos e filhos que nada consideram atrativo no lar, que continuamente são postos em face de rabugices e murmuração, procuram conforto e diversão fora do lar, nos bares ou em lugares de prazeres proibidos. A esposa e mãe, ocupada com os cuidados do lar, frequentemente se descuida das pequenas atenções que fazem do lar um lugar de satisfação para o marido e para os filhos, mesmo que ela evite demorar-se em suas peculiares atribulações e dificuldades na presença deles. Enquanto ela está ocupada no preparo do que comer ou do que vestir, o marido e os filhos entram e saem como estranhos.”
7. Cole uma folha de papel com uma fita crepe nas costas de cada participante. Agora, todas devem escrever alguma virtude que vê na pessoa. Todas as participantes devem escrever para todas. Depois, cada uma arranca o seu papel e lê o que as colegas pensam a seu respeito.
8. Assim como fez bem para você ler o que as colegas escreveram a seu respeito, treine o mesmo com seu esposo.
9. Escreva agora no seu caderno as qualidades dele, que você mais aprecia. Nesta semana, todas as vezes que orar, lembre-se de agradecer pelo que você escreveu.
10. Ponha em prática a maneira de resolver conflitos e trabalhar com suas emoções negativas durante a próxima semana.
11. Venha preparada para compartilhar os resultados dessa forma de agir.

## XII

# Relacionamentos Difíceis

Quando você se casou, você já era uma mulher cristã? Muitas mulheres que sofrem hoje por estarem sozinhas, tentando lutar para permanecerem firme ao lado do Senhor, começaram de forma errada o seu casamento. Escolheram casar-se com um homem não-cristão. “Ele é o melhor rapaz que conheço.” “Melhor que todos os rapazes da igreja.” “É honesto, trabalhador, educado, interessado nas coisas de Deus, só não é adventista ainda.” Ou, quem sabe, você se casou com ele, porque não havia rapazes na sua igreja.

E há aquelas que não conheciam a Jesus antes, vindo a tomar a grande decisão de segui-Lo depois. Algumas, quem sabe, o esposo também se interessou pela Bíblia e até a estudaram junto, mas depois desistiu no meio do caminho. Outras podem ter sofrido oposição desde o início.

Não importa qual tenha sido a sua história, o fato é que hoje você sente, como ninguém, a dificuldade e a tristeza de conviver numa relação tão íntima quanto a do casamento, com alguém que não partilha a mesma fé.

Hoje você sabe, por experiência própria, que a religião não é meramente uma parte ou uma pequena parte da vida, mas envolve tudo o que você faz ou pensa.

Uma mulher cristã tem valores diferentes não apenas com respeito ao dia de repouso, frequência à igreja, mas também quanto à música que ouve, aos programas que assiste, vestuário, lazer, amizades que faz, alimentação, educação dos filhos, e tantas outras áreas da vida.

## Atividades

1. Em que áreas você acha mais difícil haver concordância entre você e seu esposo?
2. Tem você conseguido ser cem por cento fiel a cada um dos princípios defendidos pela Igreja Adventista?
3. Peça a uma mulher que fique em pé em cima de uma cadeira. Ela deve dar a mão para outra mulher que esteja em pé, no chão, ao lado da mesma cadeira. A que está em cima deve puxar pela mão a que está embaixo, tentando fazê-la subir. E, a que está embaixo, deve puxar para baixo.
4. O que aprendemos com esta dinâmica? Que é muito mais fácil, no cabo de guerra da vida, onde você tenta puxar para cima e ele para baixo, você acabar deixando de lado alguns valores cristãos para evitar dificuldades.
5. Leia esta mensagem de Jesus para você, no livro *O Lar Adventista*, página 84:

“A felicidade e a prosperidade da vida de casados dependem da união dos cônjuges. Como pode a mente carnal se harmonizar com o espírito semelhante ao de Cristo? Um semeia na carne, pensando e agindo em harmonia com os impulsos do próprio coração; o outro semeia no Espírito, busca reprimir o egoísmo, vencer as inclinações, e viver em obediência ao Mestre, a quem professa servir. Existe, portanto, eterna diferença de gostos, inclinações e desígnios. A menos que o crente, mediante sua firme adesão aos princípios, conquiste o impenitente, há de, como é o mais comum, ficar desanimado, e vender seus princípios religiosos pela desvaliosa companhia de um ente que não tem ligação com o Céu.”
6. Anote numa folha do caderno algumas razões pelas quais você deseja ser cem por cento fiel a Deus e à Sua igreja. Coisas como: minha salvação, salvação dos filhos, salvação do esposo, família reunida na eternidade, etc.

7. Dividam-se em duplas e orem para que Deus as ajude a permanecerem fiéis, a fim de que, com a ajuda do Espírito Santo, possam conquistar seu cônjuge para Cristo.
8. Ore bastante nesta semana pelo projeto de alcançar seu esposo e espere o momento mais adequado para colocá-lo em prática.
9. Converse com seu esposo e diga-lhe porque você quer ser cem por cento fiel a Jesus. Caso você esteja transigindo em algumas coisas para poder agradá-lo, explique que não poderá continuar assim.
10. Diga-lhe que você gostaria de orar com ele todas as noites, antes de dormir, e ponha esse plano em prática. Se ele se mostrar sensibilizado por suas razões, convide-o a juntos lerem uma porção da Bíblia ou a fazerem um curso bíblico.
11. Esteja pronta para relatar na próxima reunião os resultados desta sua ação.

## XIII

# Dando Bom Exemplo

Algumas mulheres, porque o cônjuge não pertence à igreja, acabam isolando-o de toda a sua vida social. Passam o sábado inteiro na igreja, e às vezes até a noite. Fazem o mesmo nos demais dias de culto – seja semana de oração, cultos de quarta ou domingo.

Algumas aceitam tantos cargos que deixam até mesmo de cumprir as suas obrigações para com a sua família.

Quantas esposas não demonstram alegria pela companhia do marido, passando a elogiar alguns membros de sua igreja, o pastor ou outros líderes, demonstrando admiração por eles, e raramente citam algum elogio em relação ao esposo.

Tratam bem e são risonhas e corteses com os amigos da igreja, mas são ríspidas no trato para com o esposo.

Têm uma roupa bem apresentável para ir a igreja e se vestem com roupas deselegantes para ele.

Quem age assim, muito dificilmente conseguirá conquistar o esposo para Cristo, uma vez que ele pode acabar confundindo sua atitude com Cristo, com a Bíblia e a igreja.

Algumas realmente estão cobertas de razões para um tratamento frio. Seu esposo é sempre grosseiro e ríspido, crítico e cínico. Mas, Jesus precisa de representantes que façam a diferença. Que ajam de maneira diferente.

É fácil e corriqueiro esperar receber tratamento grosseiro quando se é tratado grosseiramente. Difícil é ser gentil, atencioso, bondoso e cortês com quem age de dessa forma. Mas é para isso que Deus nos chamou. Para demonstrarmos que Ele é bondoso até mesmo para com os “íngratos e maus.”

## Atividades

1. Leia o texto do livro *O Lar Adventista*, página 349:

“Tens provações, eu o sei, mas alguma coisa existe revelando um espírito de compelir em vez de atrair. Teu marido precisa ver diariamente um exemplo vivificante de paciência e domínio próprio. Faz todo o esforço por comprazê-lo, sem sacrificar com isto um só princípio da verdade. ...

“Cristo requer em Seu serviço a presença do ser todo – coração, alma, mente e força. Dando-Lhe o que te pede, estarás representando-O no caráter. Que teu marido veja o Espírito Santo operando em ti. Sê cuidadosa e considerada, paciente e tolerante. Não procures impingir-lhe a verdade. Cumpre teu dever como esposa, e vê se o coração não é tocado. Tuas afeições não necessitam ser alienadas de teu esposo. Mostra-lhe todo agrado possível. Não permitas que tua fé religiosa te segregue. Conscientiosamente obedece a Deus, e agrada a teu marido em tudo que puderes. ...

“Seja visto de todos que amas a Jesus e nEle confias. Dai a teu marido e teus amigos crentes e incrédulos uma prova de que desejas que vejam a beleza da verdade. Mas não mostres essa penosa, aflitiva ansiedade que muitas vezes arruína a boa obra. ...

“Não permitas nunca que uma só palavra de reprovação ou censura caia nos ouvidos de teu marido. Passas muitas vezes por dificuldades, mas não menciones essas provas. O silêncio é eloquência. Palavras precipitadas apenas farão aumentar tua infelicidade. Mostra-te contente e feliz. Leva para dentro de teu lar toda alegria possível, e expulsa as sombras. Permite que os brilhantes raios do Sol da Justiça penetrem nas recâmaras do templo de tua alma. Então a fragrância da vida cristã será levada a toda a família. Não haverá então o demorar-se em coisas desagradáveis, que muitas vezes não têm verdade em si.”

2. Depois de ler o texto, responda a você mesma: “Será que meu cônjuge tem reconhecido que o Espírito Santo está operando em minha vida?”
3. Seu esposo, sua família e amigos dele vêm em você uma pessoa paciente e cheia de domínio próprio?



4. Você tem levado alegria ao seu lar, ou junto com você entram palavras de repreensão e censura?
5. Ao chegar à sua casa, olhe-se ao espelho. Que diz a sua expressão no espelho? Se ela não demonstrar alegria e bondade, trabalhe com o seu rosto até que esta seja a mensagem por ele transmitida.
6. Resolva sorrir mais esta semana, falar de maneira meiga e bondosa.
7. Enquanto executa as tarefas do lar, cante hinos que falem de felicidade e alegria, que trazem paz.
8. Todas às vezes que você for tentada a franzir a testa ou a deixar a meiguice de lado, cante. Cante no seu coração, na sua mente ou mesmo audivelmente. Escolha um hino que a ajude a mudar. Pode ser: Renova-me!, Vaso Novo, ou um hino de paz, de alegria.
9. Na próxima reunião, esteja pronta para partilhar os resultados dessa nova atitude.

## XIV

# Frequência à Igreja

Alguma vez você já deixou de frequentar a igreja ou tem ido apenas o mínimo (só sábado pela manhã), com medo do seu esposo?

Algumas mulheres, ao procurarem fazer o mínimo para não desagradar seu esposo acabam fazendo o mínimo para agradar a Deus. Mas, como saber até onde agradar o cônjuge e até onde agradar a Deus? Precisamos de muita sabedoria para descobrir.

Certa vez, quando Pedro e João foram intimidados pelos líderes judeus, eles disseram: "... antes importa obedecer a Deus que os homens" (Atos 5:29).

Os mandamentos de Deus, cada um dos dez, são princípios inegociáveis, mesmo que desagrademos o patrão, a faculdade, pais, amigos, filhos ou esposo. Mas, além dos mandamentos, existem outros princípios.

Sempre que seja uma ordem expressa de Deus, precisamos obedecer. Assim, "amar o próximo como a si mesmo" (Lucas 10:27) é uma ordem imperativa.

"Não deixemos de congregar-nos" (Hebreus 10:25) é outra ordem imperativa.

Às vezes, quando sabemos que o pastor não estará na igreja, ou que o pregador da noite não é tão eloquente, podemos ser tentadas a permanecer em casa. Entretanto, Deus tem sempre uma mensagem de encorajamento e uma lição a nos ensinar, não importa quem seja o pregador. Um dia ele falou até mesmo através de uma jumenta!

Você se sente sozinha, isolada e acha difícil perseverar? É na comunhão com os irmãos que você encontrará apoio e força para pros-

seguir. Com certeza você já ouviu a frase: “Um tição fora do fogo, acaba apagando.”

É possível que seu esposo a ameace, ofenda e até mesmo a maltrate fisicamente. E, nesse caso, deve você deixar de ser fiel a Deus, deixando de frequentar a igreja?

Tendo um esposo cruel ao seu lado, humilhando-a e maltratando-a, é possível ainda ser feliz ao seu lado e agir com bondade em seu trato para com ele?

### **Atividades**

1. Leia o que Deus nos diz, no livro *O Lar Adventista*, página 351:

“Foi-me então mostrada sua nora. Ela é amada de Deus, mas mantém-se em servil cativo, tremendo, temendo, desalentada, duvidando e muito nervosa. Esta irmã não deve sentir que precisa render sua vontade a um jovem sem Deus, com menos anos sobre a cabeça que ela. Ela deve lembrar que seu casamento não destrói sua individualidade. Deus tem sobre ela direitos mais altos que quaisquer direitos terrenos. Cristo comprou-a com o Seu sangue. Ela não pertence a si mesma. Ela deixa de pôr sua inteira confiança em Deus e aceita render suas convicções, sua consciência, a um homem opressor, tirânico, animado por Satanás sempre que sua satânica majestade pode atuar com eficácia por seu intermédio para intimidar esta alma esquiva e tremendo. Tantas vezes tem ela sido posta em agitação que seu sistema nervoso está destruído e ela não é mais que uma ruína. É a vontade do Senhor que esta irmã esteja neste estado e Deus fique na falta de seu serviço? Não. Seu casamento foi um engano do diabo. Contudo ela deve agora fazer o melhor que lhe for possível, deve tratar o marido com ternura, e fazê-lo tão feliz quanto puder sem violar sua consciência; pois se ele persistir em sua rebelião, este mundo é o único céu que terá. Mas ficar sem o privilégio de reuniões, para satisfazer a um marido opressor possuído do espírito do dragão, não está de acordo com a vontade de Deus.”

2. Reflita: Quando seu esposo é bondoso com você? É preciso sempre desonrar a Deus para agradá-lo? Certamente que não.
3. Escreva em seu caderno quais as situações em que ele a maltrata (física ou emocionalmente).

4. Depois escreva quais as situações em que ele a trata bem.
5. Se seu esposo estivesse com os dias contados, devido a uma terrível enfermidade, que coisas você faria para torná-lo feliz e confortável?
6. Ele está com os dias contados. Se não se arrepender e mudar, “este mundo é o único céu que terá.” Eleja pelo menos uma das coisas que você pensou no item cinco e ponha em prática esta semana.
7. Em duplas, exponha seus planos com alguém e orem uma pela outra.
8. Ore bastante esta semana pela idéia e, se o Senhor a impressionar a mudar de estratégia, aceite a sugestão divina.
9. Venha para a próxima reunião preparada para partilhar os resultados da estratégia que você usou.

## XV

# Conservando a Alegria

Não é fácil conviver com pessoas rancorosas, mal-humoradas e insatisfeitas. Pessoas há que vivem emburradas, reclamando de tudo. São infelizes e tornam os que estão ao seu redor, infelizes também.

### Atividades

1. Leia este texto do livro *O Lar Adventista*, página 350:  
“Conserva a alegria. Não te esqueças de que tens um Consolador, o Espírito Santo, que Cristo indicou. Nunca estás só. Se ouvires a voz que agora te fala, se responderes sem demora às batidas à porta de teu coração, dizendo: ‘Entra, Senhor Jesus, para que eu ceie contigo, e Tu comigo’, o Hóspede celestial entrará. Quando este Elemento, que é todo divino, habita contigo, há paz e descanso.”
2. “Alegrai-vos no Senhor” é uma ordem imperativa. Deus deseja que vivamos felizes. E, podemos ser sempre felizes se, tão somente tivermos o Espírito Santo vivendo em nós.
3. Nesta semana, ore pedindo ao Espírito Santo que habite em seu coração para que a alegria – um componente do fruto do Espírito – apareça de maneira mais evidente em tua vida.
4. Mas não basta apenas orar. É preciso agir. Que coisas a ajudam a estar mais feliz? Uma roupa nova? Um novo penteado ou um novo corte de cabelo? Um simples objeto de decoração para tornar sua casa mais aconchegante? Algumas rosas frescas num vaso sobre a

mesa da sala? Um lanche com uma amiga? Aquela visita que você tem adiado a alguém a quem você quer bem?

5. Veja o que você pode fazer que contribua para a sua alegria espontânea e realize isso. Depois, agradeça a Deus por isso. A alegria de ter ou fazer o que gosta, associada à gratidão e a busca pelo Espírito Santo poderão mudar sua vida!
6. Mesmo que seu cônjuge não perceba a sua alegria, conte a ele o que você está fazendo para se tornar uma mulher mais alegre. Diga-lhe que está fazendo isso para tornar o lar um lugar mais feliz e agradável para ele.
7. Compartilhe em duplas qual é o seu plano para esta semana. Orem uma pela outra.
8. Durante esta semana, procure dormir bem (8 horas por noite), faça caminhadas ou outro exercício, evite alimentos doces e refrigerantes, além de líquidos à refeição. Tudo isso contribuirá para ajudá-la a manter o bom humor e a alegria.
9. Ore a Deus durante esta semana para que todos os expedientes que você está usando em favor da alegria a tornem verdadeiramente feliz e seu esposo perceba isso em você.
10. Esteja pronta para compartilhar na próxima reunião os resultados das estratégias que você usou durante a semana.

## XVI

# Desistindo do Casamento

Em seus tempos de criança, é possível que tenha brigado com irmãos ou amiguinhos. Geralmente os pais separam as crianças para que a briga termine.

Quando adolescente ou jovem, você pode ter rompido com algumas amigas que não estavam contribuindo para o seu crescimento, ou por discussões sobre pontos de vista diferentes.

Se temos dificuldades de relacionamento no trabalho, às vezes nos encolhemos, evitamos a pessoa ou procuramos reverter à situação, afinal, não é fácil conseguir outro emprego.

E quando a dificuldade é dentro de casa? Muita gente hoje desiste do casamento. “Somos incompatíveis,” dizem elas. Realmente a incompatibilidade tem sido a principal razão para as separações devido a todos os problemas que ela acarreta.

No mundo em que vivemos, as pessoas estão se tornando cada vez mais secularizadas. A mente secular não tem tempo para nada. Está sempre ativa, mudando seus pensamentos constantemente. É uma geração apressada, impaciente. Quer tudo aqui e agora. Quer tudo pronto, portanto não tem tempo para trabalhar o casamento. Não quer investir tempo no casamento. Se não concorda com o cônjuge, é melhor se separar que discutir, chegar a um acordo, fazer algumas concessões. Numa situação como essa ninguém quer sair perdendo. Ninguém quer admitir que está errado. É correta essa postura?

## Atividades

1. Leia o texto a seguir, extraído do livro *O Lar Adventista*, página 345:

“Recebi uma carta de teu marido. Eu diria que só há uma razão pela qual o marido pode legitimamente separar-se de sua esposa ou a esposa de seu marido: o adultério. Se não sois de temperamentos compatíveis, não seria uma glória para Deus mudardes tal disposição? Marido e mulher devem cultivar respeito e afeição um pelo outro. Devem guardar o espírito, as palavras e as ações a fim de que nada seja dito ou feito que irrite ou moleste. Deve cada um ter cuidado do outro, fazendo tudo em seu poder para fortalecer sua mútua afeição.

“Digo a ambos que busquem ao Senhor. Em amor e bondade cumpri vosso dever de um para com o outro. O marido deve cultivar hábitos industriais, fazendo o melhor para sustentar a família. Isto levará sua esposa a ter respeito por ele. ...

“Minha irmã, não podes agradar a Deus mantendo tua presente atitude. Perdoa teu esposo. É teu marido e serás abençoada procurando ser uma esposa fiel, afetuosa. Deixa que a lei da bondade esteja em teus lábios. Podes e necessitas mudar de atitude.

“Necessitais ambos de estudar como vos assemelhareis, em vez de diferir, um com o outro. ... O uso de métodos brandos, delicados, fará surpreendente diferença em vossa vida.”

2. O texto fala de perdão. Anote pelo menos cinco dos seus defeitos numa folha do seu caderno.
3. Se você fosse seu esposo, você acharia fácil perdoar os seus defeitos?
4. Discutam: Por que precisamos de perdão? Por que nosso cônjuge necessita do nosso perdão?
5. Muita gente diz: “Mas é uma coisa tão pequena, será que eu tenho mesmo que pedir perdão? Sim. Se você feriu alguém física, psicológica, espiritual ou materialmente, não importa a dimensão do ferimento — você precisa ser perdoada.”
  - E se a outra pessoa não pede para ser perdoada? O seu perdão não deve depender do pedido da pessoa que lhe ofendeu.
  - E se a pessoa não merecer o perdão? O perdão nunca é merecido. É sempre uma dádiva. É bondade em ação.



- E se eu não acho que fiz algo de errado e a pessoa está sendo apenas sensível demais ou está me culpando injustamente? Se há mágoa e inimizade, há necessidade de haver uma reconciliação, e o único caminho para a reconciliação é o perdão. Peça perdão por causar sofrimento à pessoa.
  - E se eu pedir perdão, não estarei admitindo que estou errada? A lei pode estar do seu lado, mas você pode morrer certo, ou matar alguém com suas maneiras, atitudes e pela indiferença. A escolha é sua.
  - E se eu perdoar, não estarei incentivando a pessoa a repetir a ofensa? Você só pode ser responsável por aquilo que você faz. Não tente controlar o comportamento dos outros.
  - E se a pessoa continuar a me ofender? Quantas vezes devo perdôá-la? Pedro fez essa pergunta, julgando estar sendo generoso ao sugerir sete vezes. A resposta de Jesus, porém, deixou claro que não existem limites para o perdão.
  - E se a pessoa não quiser mais nada comigo, ou se eu não quiser mais nada com ela? Construa o seu lado da ponte. A consequência pode ser que o outro lado da ponte nunca venha a ser construído. Ou ainda, o fato de os dois lados estarem construídos não significa que a ponte será atravessada novamente. O que importa é que a ponte está lá, caso alguém queira usá-la.
  - E se eu não puder perdoar? E se o mal que foi feito a mim for imperdoável? Dizer “não posso perdoar” é apenas uma maneira diferente de dizer “não vou perdoar”. “... para Deus todas as coisas são possíveis”, inclusive o perdão.
6. Orem em duplas pedindo perdão a Deus pelos seus pecados e ajuda para perdoar *como Ele* nos perdoa. Peça coragem para pedir perdão ao esposo naquilo que o tem ofendido (mesmo que você não ache aquilo tão sério ou importante).
  7. Nesta semana, peça a Deus que lhe dê um espírito de humildade para reconhecer seus erros e um coração disposto a perdoar.
  8. Em um momento oportuno, converse com seu esposo. Diga-lhe

que você esteve estudando sobre o perdão. Aproveite o momento para lhe pedir perdão.

9. Junto com o pedido de perdão, lhe entregue um cartãozinho com a seguinte definição de perdão\*:

*Perdão* é a paz que você aprende a sentir quando não guarda mágoa ou rancor.

*Perdão* é para você e não para o autor da afronta.

*Perdão* é recuperar seu poder, pois é assumir a responsabilidade sobre como você se sente.

*Perdão* refere-se à sua cura e não à da pessoa que a fez sofrer.

*Perdão* é uma habilidade que exige treinamento, igual a praticar um esporte.

*Perdão* a ajuda a ter mais controle sobre seus sentimentos, portanto, pode melhorar sua saúde física e mental.

*Perdão* envolve tornar-se o herói e não a vítima.

*Perdão* é uma escolha, portanto, todos podem aprender a perdoar.

*Perdão* é reescrever a sua própria história.

10. Venha preparada na próxima reunião para relatar os resultados de sua atitude.

\* Os conceitos sobre perdão são da Psicóloga Marisa Lil.

## XVII

# Sexualidade

O plano de Deus quanto ao casamento inclui o sexo. Entretanto, algumas mulheres cristãs não vêem o relacionamento íntimo como algo puro. Algumas até mesmo se sentem “suja” depois da intimidade com seu esposo.

Em muitos casamentos, o relacionamento criado por Deus para uni-los tem contribuído para a separação do casal. Vejamos o que a Bíblia diz sobre esse assunto:

### União

Logo após a criação de Eva, Deus disse:

*“Por isso deixa o homem pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne”* (Gênesis 2:24).

Deus sabia que duas pessoas, física e emocionalmente diferentes, vindas de famílias diferentes, com diferentes experiências vividas, necessitariam de uma experiência muito forte para que pudessem se unir. O relacionamento sexual é, pois, essa “cola” capaz de unir duas pessoas assim. A expressão “uma só carne” na língua original em que a Bíblia foi escrita é echad, que significa união de propósitos – corpo, alma, sentimentos, idéias, propósitos e vida.

### Procriação

Após a criação de Adão e Eva, Deus também lhes deu a Sua bênção: *“Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a Terra...”* (Gênesis 1:28).

É por isso que a relação sexual deve ser praticada de acordo com o plano de Deus, somente após o casamento, pois é no casamento que

um homem e uma mulher podem cumprir também esse propósito divino, o de trazer filhos à nova família.

## **Prazer**

*“Alegra-te com a mulher da tua mocidade, corça de amores e gazela graciosa. Saciem-te os seus seios em todo o tempo; e embriaga-te sempre com as suas carícias” (Provérbios 5:18-19).*

Tanto esse verso, como todo o livro de Cantares, descrevem o prazer de um casal casado. Se o relacionamento sexual não desse prazer, haveria dificuldade para se alcançar a procriação e a união.

Se o Criador criou os órgãos sexuais e estabeleceu como, quando e para quê usá-los, por que algumas mulheres não sentem prazer nesse tipo de intimidade?

Algumas razões podem ser: algum tipo de enfermidade, problemas hormonais ou problemas emocionais. Portanto, se esse é o seu problema, procure auxílio médico.

Intimidade é exatamente isso que o nome diz: algo muito íntimo e, portanto, algo que diz respeito apenas e tão somente ao casal. Não deve ser comentado com outras pessoas.

Por ser algo íntimo, a higiene não pode ser subestimada.

O ideal é que tanto a esposa quanto o esposo tomem banho antes de ir para a cama. Entretanto, após o ato sexual, não é necessário nada mais que apenas um pouco de água para lavar os órgãos sexuais externos. Não use sabão, sabonete, nem sabão íntimo. Isto é desnecessário, pois os espermatozoides masculinos são limpos.

## **Atividades**

1. Leia estes textos do livro *O Lar Adventista*, páginas 121 e 124 sobre o tema:  
“A relação matrimonial é santa.”  
“Ele (Jesus) olha com prazer para a relação de família onde o amor sagrado e altruísta é a força dominante.”  
“O leito conjugal, é onde anjos de Deus devem estar presentes...”
2. Depois da leitura dos textos bíblicos e do *Lar Adventista*, crê você que seja necessário mudar alguns de seus conceitos sobre o assunto? Discutam em grupo.

3. Você tem visitado regularmente o ginecologista, até mesmo como prevenção ao câncer (de mama, de útero, ovário, etc.)
4. Você e seu esposo são felizes sexualmente ou o sexo tem sido motivo de discórdia e desentendimentos? Porquê? – Responda apenas para você.
5. Algumas mulheres têm pouco ou quase nenhum interesse pelo prazer sexual. O que você tem feito quando seu esposo está pronto para a relação e você não?  
Você poderia pedir um tempo para tomar um estimulante banho morno, passar um creme cheiroso, usar um perfume especial, etc. Se você usar desses expedientes, sua mente e disposição serão desbertadas para o relacionamento.
6. Você tem sido a esposa carinhosa, descrita em Provérbios 5:18-19?
7. Ore em duplas pedindo a Deus que a ajude a levar alegria e saciedade ao se esposo.
8. Nesta semana, compre uma nova lingerie, um creme ou perfume para ser usado somente para agradar seu esposo. Conte a ele que esses são presentes que você comprou para ele.
9. Para a próxima reunião, venha disposta a compartilhar os resultados desta maneira de agir.

## XVIII

# Um Pouco Mais Sobre o Relacionamento Íntimo

Homens e mulheres reagem diferentemente também quanto à sexualidade.

Enquanto a maioria das mulheres tem pouco interesse, os homens quase sempre estão dispostos. E, como vivemos no mundo do sexo escancarado, e até mesmo imposto, não é de se estranhar um aumento do interesse sexual da parte dos homens.

Segundo estudiosos, 54% dos homens pensam em sexo todos os dias.

O homem é estimulado especialmente pelo que vê. Ele pode relacionar-se até mesmo com uma prostituta ou ter um relacionamento pela Internet. É por isso que comerciais de mulheres, revistas pornográficas, chats, ICQs, salas de bate-papo e sites pornográficos, fazem tanto sucesso entre eles! Deus fez o homem assim.

A Bíblia afirma: “*O homem e sua mulher estavam nus e não se envergonhavam*” (Gênesis 2:25).

A nudez ou quase nudez de uma mulher excita o homem.

Já a mulher é estimulada especialmente pelo que ouve (palavras de elogio) e pelo tato (carícias). Por isso, as mulheres também têm cada vez mais entrado em salas de bate-papo da Internet em busca de aventuras sexuais, querem ser vistas e apreciadas.

Vale a pena lembrar que a roupa que você veste incentiva seu esposo sexualmente ou o inibe. Cada vez mais as mulheres têm colocado à mostra partes do corpo tremendamente sensuais aos homens: barriga, umbigo, pernas, seios, etc.

Seu esposo está exposto a esse tipo de visão o tempo todo e, muitas vezes, ao chegar a casa, onde ele poderia ter uma visão assim, sem pecar, a esposa veste-se de qualquer jeito na intimidade do quarto do casal e depois reclama quando o marido se apaixona por outra.

O livro de Cantares foi escrito por um rei apaixonado pela sua noiva, que depois se tornou suas esposa. No capítulo 4, enquanto noivos, o jovem rei descreve “os olhos tão brilhantes como os das pombas. Os cabelos, ondulantes como cabras descendo os montes (v.1). Os dentes alvos e alinhados são como ovelhas gêmeas (v.2). Lábios vermelhos como escarlata numa boca formosa e faces brilhantes como romã partida (v. 3). O pescoço ornamentado com broqueis, como uma torre vigiada por soldados (v.4).”

Ao se casar, Salomão descreve as partes íntimas de sua noiva. “Sua virgindade como um jardim fechado e manancial recluso (1:12). Seus quadris como colares trabalhados por mãos de artista (7:1). Seu umbigo como uma taça redonda cheia de bebida; seu ventre um monte de trigo cercado de lírios (7:2), seu porte esbelto como uma palmeira (vs. 7 e 9), seus seios como os cachos da vide (7:8).” Salomão descreveu aquilo que via na sua esposa.

Algumas mulheres têm vergonha de se expor ao esposo, pois a mídia imprime um padrão de beleza que raramente alguém consegue atingir. Entretanto, você não precisa se comparar com esta ou aquela atriz ou modelo. Seu marido está interessado em você e na intimidade do casal, é em você que ele pensa e não na atriz ou modelo.

## Atividades

1. Leia estes textos do livro *O Lar Adventista*, páginas 121, 122:

“Os que consideram a relação matrimonial como uma das sagradas ordenanças de Deus, guardada pelo Seu santo preceito, serão controlados pelos ditames da razão.

“Jesus não impõe o celibato a qualquer classe de homens. Ele não veio para destruir a sagrada relação matrimonial, mas para exaltá-la e restaurá-la à sua santidade original. Ele olha com prazer para a relação de família onde o amor sagrado e altruísta é a força dominante.

“Quando a natureza sagrada do casamento e seus altos propósitos são compreendidos, será mesmo agora aprovado pelo Céu; e o resultado será felicidade para ambas as partes, e Deus será glorifica-

do... Os que professam ser cristãos... devem considerar devidamente o resultado de cada privilégio da associação matrimonial, e princípio santificado deve ser a base de toda ação.”

2. Algumas mulheres não têm ou não usam roupas próprias para dormir. Usam camisetas de campanhas políticas ou de eventos da igreja. Há aquelas de usam roupas velhas, pijamas com motivos infantis porque ninguém está vendo. Mas é para o seu esposo que você deve vestir o que tem de melhor. Ele é seu esposo, o homem a quem você prometeu dedicar-se inteiramente. Alguns homens têm buscado encontrar fora do casamento aquilo que sentem falta no lar: carinho, atenção, apreciação, paixão. Seu esposo sente-se feliz e satisfeito? Porquê? É algo que você possa resolver?
3. Você se sente feliz e satisfeita em seu relacionamento íntimo? Porquê? É algo que seu esposo pode fazer? Você já disse isso a ele?
4. Há necessidade da ajuda de um médico ou psicólogo? O que vocês estão fazendo para resolver a situação?
5. Em duplas orem pela felicidade sexual do casal.
6. Durante esta semana procure vestir-se de maneira adequada para agradar seu esposo. Talvez você possa comprar uma nova camisola. Entregue-a embrulhada em papel de presente para o seu esposo e pergunte se ele gostaria que você a usasse.
7. Esteja pronta para compartilhar os resultados desta nova estratégia na próxima reunião.



## XIX

### Evitando Excessos

Algumas mulheres, sempre que o esposo as procura para um relacionamento íntimo, desculpam-se dizendo estar com dor de cabeça. Outras não demonstram qualquer interesse. E há aquelas que apenas servem ao esposo por obrigação.

Muitas se queixam de que o esposo está sempre estimulado e que, por ele, haveria sexo todas as noites. Quanto é o normal? Depende muito de cada pessoa. Casais recém-casados podem fazer sexo diariamente, por ser uma novidade. Homens na terceira idade podem fazer sexo uma vez por semana ou até menos. Homens normais praticam sexo duas ou três vezes por semana.

O que uma mulher deveria fazer quando o marido parece insaciável, quando deseja sexo diariamente e mais de uma vez por dia?

#### Atividades

1. Leia os seguintes textos do livro *O Lar Adventista*:

“É o levar ao excesso o que é lícito, o que o torna grave pecado” (p. 121)

“O excesso sexual destruirá, com efeito, o amor para com os cultos devocionais, tirará do cérebro a substância necessária para nutrir o organismo, vindo positivamente a debilitar a vitalidade. Mulher alguma deve ajudar o marido nesta obra de autodestruição. Ela não o fará caso esteja esclarecida, e tenha por ele verdadeiro amor” (p.124)

“A questão a ser assentada agora, é: Há de a esposa sentir-se obrigada a ceder implicitamente às exigências do marido, quando ela vê que coisa alguma senão a paixão vil o domina, e quando sua razão e

discernimento se acham convencidos de que ela o faz com dano do próprio corpo que Deus lhe ordenou possuir em santificação e honra, conservar como um sacrifício vivo para Deus?

*“Não é amor puro e santo o que leva a esposa a satisfazer às propensões animais do esposo, com prejuízo da saúde e da vida. Caso ela tenha verdadeiro amor e sabedoria, procurará desviar-lhe a mente da satisfação das paixões impuras para assuntos elevados e espirituais, falando sobre assuntos espirituais interessantes.*

*“Talvez seja necessário insistir humilde e afetuosamente, mesmo com risco de o desagradar, em que ela não pode desonrar seu corpo, cedendo a excessos sexuais*

*“Deve, bondosa e ternamente, lembrar-lhe de que Deus tem direitos mais altos, acima de todos os outros direitos, sobre todo o seu ser, e que ela não pode desrespeitar esses direitos, pois será por isto responsável no grande dia de Deus.*

*“Caso ela eleve suas afeições, e em santificação e honra conserve sua pura dignidade de mulher, poderá, por sua judiciosa influência, fazer muito para santificar o marido, cumprindo assim sua alta missão. Por esta maneira de agir, ela pode salvar tanto o marido, como a si mesma, realizando uma dupla obra. Nesta questão, tão delicada e tão difícil de manejar, são necessárias muita sabedoria e paciência, bem como ânimo e fortaleza morais. Graça e resistência podem ser obtidas na oração.*

*“O amor sincero deve ser o princípio dominante do coração. O amor para com Deus e para o esposo unicamente, pode ser a justa norma de procedimento.*

*“Quando a mulher sujeita o corpo e o espírito ao domínio do marido, sendo passiva diante da vontade dele em tudo, sacrificando sua consciência, dignidade e mesmo personalidade, perde a oportunidade de exercer aquela poderosa influência que deveria possuir para o bem, a fim de elevar o marido.*

*“Ela podia abrandar-lhe a natureza áspera, e sua santificadora influência poderia ser usada de modo a purificar e polir, levando-o a esforçar-se zelosamente por governar as próprias paixões, e ser mais espiritual, para que sejam juntamente participantes da divina natureza, havendo escapado à corrupção que pela concupiscência há no mundo. Grande pode ser o poder da influência no conduzir a mente a assuntos*

*elevados e nobres*, acima das baixas condescendências sensuais naturalmente buscadas pelo coração não renovado pela graça.

“Caso a esposa ache que, a fim de agradar ao marido, deve descer à norma por ele mantida, quando a paixão animal é a principal base de seu amor e lhe rege as ações, *ela desagrada a Deus; pois deixa de exercer uma santificadora influência sobre o marido*. Se ela acha dever submeter-se a suas paixões animais sem uma palavra de admoestação, não compreende seu dever para com ele e para com o seu Deus.”

2. Responda:

- Quando o relacionamento sexual se torna pecado?
- Ceder aos excessos do esposo é prova de amor da mulher?
- É pecado desagradar o esposo quando ele comete excesso?
- Qual é o dever da mulher para com o esposo e qual é o seu dever para com Deus?
- Quando uma mulher casada desagrada a Deus em seu relacionamento íntimo?

3. Discutam: O que fazer para elevar a mente do esposo, impedindo-o de praticar excessos? Anote em seu caderno as sugestões encontradas.

4. Você guarda a sua Bíblia ao lado da sua cama? Você a lê antes de dormir e ao acordar? Já tentou ler para ele? Você ora antes de dormir e ao acordar? Já tentou orar com ele ou orar em voz alta por ele? Crê que estas coisas poderiam ajudá-la a santificar a mente de seu esposo?

5. Você conversa sobre temas espirituais interessantes com seu esposo?

6. Você deixa à mostra revistas ou livros interessantes para que seu esposo possa ver?

7. Se seu esposo comete excessos, já conversou com seu ele sobre isso? Já expôs isso para Deus e Lhe pediu ajuda?

8. Nesta semana, procure ler alguns versos bíblicos para seu esposo,

antes de dormir (mesmo que não existam excessos sexuais em seu relacionamento íntimo). Leia o verso e diga o que você pensa sobre ele e que gostaria de pedir a Deus. Pergunte depois o que ele pensa e o que gostaria de pedir. Ore com ele, se possível.

Versos sugeridos: Salmo 34:7; Isaías 40:28-31; Salmo 23:1-4; Mateus 11:28; Salmo 1; Salmo 46: 1-3; Salmo 91: 9-12; Apocalipse 21:4.

9. Na próxima semana, venha disposta a compartilhar qual foi o efeito dessa estratégia na sua vida.

## XX

# Fantasia Sexuais

Muita gente hoje é viciada em pornografia. Acredita-se que os brasileiros sejam os campeões em pornografia pela Internet – são 21 milhões de pessoas conectadas. Mais de 1,2 milhões de internautas em salas de bate-papo e áreas que se relacionam ao sexo virtual. Numa pesquisa feita na página de busca do Google com palavra sexo, você terá 4.000.000 de homepages de cunho pornográfico, com fotos, vídeos, histórias eróticas, etc.

Certamente, com tanto estímulo à pornografia, muitos homens e mulheres têm fantasias sexuais cada vez mais abusivas.

Devido a isso, muitas mulheres não sabem como agir. O que pode? Quais as posições? Sexo oral ou anal é pecado? Estimular os órgãos sexuais do esposo é masturbação? Se é masturbação, é pecado? Sexo nas horas do sábado é pecado?

Estudiosos do comportamento afirmam que a pornografia torna o sexo corriqueiro, desinteressante e tedioso.

### Atividades

1. Leia os textos a seguir, extraídos do livro *O Lar Adventista*:

*Desperdício de energias físicas e emocionais.*

“Oh! se eu pudesse fazer todos compreenderem sua obrigação para com Deus quanto a conservar a estrutura mental e física nas melhores condições a fim de prestarem serviço perfeito a seu Criador! Refreie-se a esposa cristã, tanto por palavras como por atos, de despertar as paixões animais do marido. Muitos não têm absolutamente forças para desperdiçarem nessa direção. Desde sua juventude têm enfraquecido

o cérebro e minado sua constituição em virtude da satisfação dos apetites animais. Abnegação e temperança, eis o que devia constituir sua divisa na vida conjugal” (p. 122).

*Consequência: Não haverá restrições (acharão que tudo pode).*

“Não é um amor puro o que leva um homem a tornar sua esposa instrumento para servir a sua carnalidade. É a paixão animal que clama por satisfação. Quão poucos os homens que manifestam seu amor na maneira indicada pelo apóstolo: ‘Como também Cristo amou a igreja e a Si mesmo Se entregou por ela, para [não poluí-la, mas] a santificar, purificando-a ... para a apresentar... santa e irrepreensível’ (Efésios 5:25-27). Tal é, nas relações conjugais, o amor que Deus reconhece como santo. O amor é um princípio puro e santo; a paixão luxuriosa, porém, não admitirá restrição, e não será ditada pela razão ou por ela controlada. É cega às consequências; não raciocina da causa para o efeito” (p. 123)

*Consequência: O corpo sofre podendo surgir enfermidades.*

“Qual o resultado de dar livre curso às paixões inferiores? ... O leito conjugal, onde anjos de Deus devem estar presentes, é profanado por práticas perversas. E porque domina deprimente animalismo, os corpos são corrompidos; práticas abomináveis levam a enfermidades abomináveis. O que Deus deu como uma bênção tem-se feito uma maldição” *Manuscrito 1, 1888*.

*Consequência: A mulher ajuda o marido a autodestruir-se.*

“O excesso sexual destruirá, com efeito, o amor para com os cultos devocionais, tirará do cérebro a substância necessária para nutrir o organismo, vindo positivamente a debilitar a vitalidade. Mulher alguma deve ajudar o marido nesta obra de autodestruição. Ela não o fará caso esteja esclarecida, e tenha por ele verdadeiro amor” (p. 123).

*Consequência: os excessos se tornarão cada vez mais violentos.*

“Quanto mais condescendência houver com as paixões animais, tanto mais fortes se tornarão elas, e mais violentos serão seus reclamos quanto à satisfação. Que os homens e mulheres tementes a Deus despertem para o seu dever. Muitos professos cristãos sofrem de pa-

ralisia de nervos e cérebro, devido a sua intemperança neste sentido (p. 124).

*Consequência: O esposo porá em dúvida a fidelidade da esposa.*

“Homem algum amará verdadeiramente a sua esposa quando ela se submete pacientemente a tornar-se sua escrava, e servir a suas depravadas paixões. Em sua passiva submissão, ela perde o valor que outrora possuía aos olhos dele. Ele a vê degradada de tudo quanto era elevado, para um baixo nível; e não demora a que suspeite que ela se submeta com a mesma passividade a ser degradada por outro assim como por ele. Duvida-lhe da constância e pureza, cansa-se dela, e busca novos objetos para despertar e intensificar suas paixões infernais. A lei de Deus não é considerada. Tais homens são piores que os animais; são demônios em forma humana. Não conhecem os elevados, enobrecedores princípios do amor verdadeiro e santificado” (p. 125).

*Consequência: a esposa terá ciúmes do esposo.*

“Também a esposa fica ciumenta do marido, e suspeita que, em havendo oportunidade, ele com a mesma prontidão dirigiria a outra, da mesma maneira que a ela, suas atenções amorosas. Vê que ele não é regido pela consciência ou o temor de Deus; todas essas santas barreiras são derribadas pelas paixões concupiscentes; tudo quanto é no marido semelhante a Deus, torna-se servo da concupiscência embrutecedora e vil. (p. 125).

2. Responda: O fato de um casal ser legalmente casado lhe dá a liberdade para qualquer tipo de fantasia e excessos?

“A relação matrimonial é santa, mas neste século degenerado encobre violências de toda espécie. Dela se tem abusado e ela tem-se tornado um crime que agora constitui um dos sinais dos últimos dias, tal como nos dias anteriores ao dilúvio o casamento, tratado como o foi, tornara-se então um crime. ... Quando a natureza sagrada do casamento e seus altos propósitos são compreendidos, será mesmo agora aprovado pelo Céu; e o resultado será felicidade para ambas as partes, e Deus será glorificado” (p. 121, 122).

3. Ponto para discussão: Há lugar para sexo anal ou oral? Se houver dúvidas, leiam novamente o texto do estudo XVII – Sexualidade, onde fala sobre os três propósitos divinos para o relacionamento sexual (união, procriação e prazer). No sexo anal e oral é possível alcançar os TRÊS propósitos divinos?
4. Após um relacionamento diferente, uma fantasia qualquer, sobram sentimentos de que algo não está certo? Salomão pôde descrever o corpo de sua amada, pois ele descreveu um amor puro, um relacionamento sadio. Ele podia vê-la por inteiro. É esse o tipo de relacionamento escolhido por Deus? Se tiver dúvidas, leia novamente o texto do tema XVII – Um Pouco Mais sobre o Relacionamento Íntimo.
5. Ponto para discussão: Relacionamento sexual no sábado é pecado? Em que dia da semana Adão e Eva foram criados? (Gênesis 1: 24-27) Que atividades Adão desenvolveu antes do casamento? (Gênesis 2:18-23) Que conselho Deus lhes deu após criar Eva? (Gênesis 1:28).
6. Se até aqui você tem vivenciado alguns desvios na pureza do relacionamento íntimo, ore pedindo perdão a Deus.
7. Orem em duplas e peçam que Deus as ajude a viverem dentro do plano por Ele proposto quanto ao relacionamento íntimo.
8. Se existe algum tipo de fantasia que Deus não aprova, converse durante a semana com seu esposo e explique porque você não aceitará mais esse tipo de conduta. Ore bastante antes de conversar com seu esposo, para que Deus lhe dê as palavras certas. Procure um momento em que vocês estão bem para esse tipo de conversa, jamais num momento de tensão entre vocês.
9. Leia para o seu esposo os versos de Hebreus 13:4, explicando que Deus não aceita um casamento impuro. Leia também I Pedro 3:7 e explique que Deus não ouve as orações de maridos que exploram suas esposas sexualmente.



10. Compre uma vela branca e perfumada, se possível, em forma de coração. Explique para o seu esposo que essa vela representa você e sua pureza. Diga o que a Bíblia afirma sobre o relacionamento íntimo, validando-o, mas que você precisa conservar sua mente e seu corpo puros diante de Deus para que como marido e esposa possam continuar recebendo as bênçãos de Deus no casamento. Combine de acender a vela sempre que tiverem momentos de intimidade, como uma lembrança do que você votou a Deus. Ore com ele sobre esse compromisso com Deus.

## XXI

# Separação de Corpos

Alguns casais que não conseguem discutir e acertar suas diferenças têm, em muitos casos, optado por manter um casamento apenas de aparência. Dormem em quartos ou em camas separadas. Nesse caso, uma esposa que tem um esposo que não teme a Deus e que a molesta, ofende, zomba ou ridiculariza, deve separar-se do marido?

### Atividades

1. Leia os seguintes textos do livro *O Lar Adventista*, p. 342-343:

*Razão: Falta de paciência, bondade, tolerância e desejo de impor sua própria vontade.*

“Meu irmão, minha irmã, por algum tempo não tendes vivido juntos. Não devíeis ter seguido este caminho, e não o teríeis, se tivésseis ambos cultivado a paciência, a bondade, a tolerância que devem existir entre marido e mulher. Nenhum de vós devia impor a própria vontade e procurar executar as próprias idéias e planos sejam quais forem às consequências. Nenhum dos dois devia estar determinado a fazer o que melhor lhe aprouver.”

*Conselho: Mudar a maneira de tratar um ao outro.*

“Deixai que a suavizante, subjugante influência do Espírito de Deus opere em vossos corações e vos capacite para a obra de educar vossos filhos. ... Apelai a vosso Pai celestial para que vos livre de render à tentação de falar de maneira dura, voluntariosa, impaciente um ao outro – o marido à esposa, e esta ao marido. Tendes ambos caráter imperfeito. Como não vos haveis colocado sob o controle de Deus,

vossa conduta de um para com o outro não tem sido sábia. Suplico-vos que vos coloquais sob o controle de Deus. Quando tentados a falar de maneira provocante, procurai nada dizer. Sereis tentados neste ponto, porque nunca vencestes este objetável traço de caráter. Mas todo mau hábito deve ser vencido. Fazei completa entrega a Deus. Caí sobre a Rocha, Cristo Jesus, e sede quebrantados. Como marido e mulher, disciplinai-vos a vós mesmos. Ide a Cristo em busca de auxílio. Ele de boa vontade vos suprirá com Sua divina simpatia, Sua livre graça. ...”.

*Conselho: É preciso arrependimento.*

“Arrependei-vos diante de Deus de vossa conduta passada. Entrai em acordo, e reconciliai-vos como esposo e esposa. Lançai para longe a infeliz, desagradável experiência de vossa vida passada. Tomai coragem no Senhor. Fechai as janelas da alma para a terra, e abri-as em direção ao Céu.”

*Conselho: Oração.*

“Se elevais vossas vozes ao Céu em oração em busca de luz, o Senhor Jesus, que é luz e vida, paz e alegria, ouvirá vosso clamor. Ele, o Sol da Justiça, resplandecerá nas recâmaras de vossa mente, iluminando o templo da alma. Se saudardes o calor de Sua presença no lar, não proferireis palavras que gerem sentimentos de infelicidade.”

2. Depois de ler os textos, discutam: Qual é o conselho divino?
3. Mesmo que não haja separação física no seu casamento, pode estar havendo separação emocional. Ore em duplas para que Deus as capacite a viverem, dentro do plano por Ele proposto.
4. Caso vocês estejam separados fisicamente, ore a Deus para que a ajude a reatar o relacionamento rompido, desde que esse relacionamento não coloque você ou suas crianças sob risco.
5. Caso aja uma separação emocional, ore para que Deus a torne paciente, bondosa, tolerante e compreensiva para com o seu esposo, ciente de que ele não tem a mesma experiência espiritual que você.

6. Nesta semana, procure fazer algo especial para seu esposo para que ele perceba seu interesse em agradá-lo. Peça desculpas, se esse for o caso e ore muito para voltar a ser a “namorada” do esposo.
7. Para a próxima reunião, venha disposta a relatar os resultados alcançados.

## XXII

### Mãe Perseverante

Algumas mulheres sofrem muito num lar dividido. O cônjuge é sempre grosseiro e a maltrata. Ele lhe tira a autoridade ensinando até mesmo os filhos a desrespeitá-la, somente por ser ela uma cristã.

Quantas mulheres têm chorado muito, tentando levar os filhos para Cristo, mas vendo o esposo arrastá-los para longe do Senhor. Algumas se encontram desanimadas.

Talvez seja esse o seu caso. Quem sabe você veio para este curso e tentou tudo o que temos proposto até aqui, mas, enquanto suas amigas tinham sempre alguma coisa boa para contar sobre os efeitos daquilo que era proposto a cada semana, você só tinha lágrimas e um aperto em seu coração.

Amiga, como eu gostaria que fosse diferente! Mas, não se desespere. Deus ainda tem um plano para a sua vida. Jamais pense que a separação é a solução.

Algumas mulheres são tentadas a abandonar marido e filhos e recomeçar a vida sozinhas, em outro lugar. Deus quer que você continue lutando em favor dos seus filhos. Se uma de suas crianças estivesse se afogando, você não lutaria e iria além da exaustão para salvá-lo? Não desista. Não permita jamais que a influência do seu esposo seja maior que a sua sobre seus filhos.

Ore muito. Ore com cada filho. Ore por eles. Ore mesmo diante do seu esposo. Ore por seu esposo para que ele não seja usado pelo inimigo.

E Deus lhe dará a vitória!

## Atividades

1. Leia o texto do livro *O Lar Adventista* (Página 348):

“Tenho recebido cartas de mães referindo suas provações no lar e pedindo o meu conselho. Um destes casos servirá para ilustrar muitos outros. O marido e pai não é crente, e tudo se torna difícil para a esposa na educação dos filhos. O marido é um homem profano, vulgar e abusivo em sua linguagem para com a esposa, e ensina os filhos a desacatar-lhe a autoridade. Quando ela está procurando orar com eles, ele entra e faz todo o barulho que pode, amaldiçoando a Deus e lançando injúrias sobre a Bíblia. Ela está tão desencorajada que a vida lhe é um fardo. Que bem pode ela fazer? Que benefícios podem advir a seus filhos permanecendo ela no lar? Ela tem sentido um fervente desejo de fazer alguma coisa na vinha do Senhor, e pensa que deve ser melhor deixar a família do que permanecer no lar, dado que o marido e pai está constantemente ensinando os filhos a desrespeitá-la e desobedecer-lhe”.

“Em tais casos meu conselho seria: Mães, sejam quais forem as provas a que fordes chamadas a enfrentar através de pobreza, de feridas de alma, de atitude dura e tirânica do marido e pai, não abandoneis os filhos; não os deixeis sob a influência de um pai ímpio. Vossa obra é contrafazer a obra do pai, o qual está evidentemente sob o controle de Satanás.”

2. Você tem vivido esse tipo de problema? O que você tem feito para resolvê-lo?
3. Ore em duplas por aquelas que têm enfrentado dificuldades com os filhos.
4. Ore durante toda a semana para que Deus interfira em seu lar. Ore por paciência e bondade para tratar os filhos rebeldes. Orem uma pela outra.
5. Converse individualmente com cada um deles, longe do pai, e diga-lhes o quanto os ama e está preocupada com a salvação de cada um. Explique como se sentiria se chegasse ao Céu sem ele. Ore com ele, por ele. Antes de falar com os filhos, telefone para uma

amiga do grupo para que, enquanto você conversa com seus filhos, ela esteja orando e intercedendo por você.

6. Ore durante a semana pelo seu esposo.
7. Em algum momento oportuno, converse com seu esposo sobre a importância do apoio dele para educar os filhos, a fim de ajudarem a mantê-los em segurança, longe das drogas, violência, relacionamentos sexuais permissivos, doenças venéreas, gravidez na adolescência, etc. Explique que você e ele precisam estar unidos na educação dos filhos, ou, eles se aproveitarão de possíveis desavenças para desobedecerem não somente a você, mas ao pai também.

Fale com muito tato. Peça que, pelo amor aos filhos, ele a apoie na educação que precisam dar a eles. Diga que se os filhos forem bem sucedidos, educados, bons cidadãos, e pessoas bem sucedidas, ele será honrado e reconhecido como um bom pai; mas se os filhos não forem bons e honestos, a sociedade irá acusá-los de negligência. Ore, com ele, pelos filhos. Antes de falar com o esposo, telefone para uma das amigas pedindo que ore intercedendo por você enquanto você conversa com ele.

8. Depois de conversar com o esposo, peça-lhe para orientar os filhos quanto à obediência a você. Se ele não cumprir a sua parte, converse você com os filhos, na frente do esposo, repetindo o que disse a ele. Antes de confrontar o esposo e os filhos, telefone para uma das amigas, para que ela ore intercedendo por você enquanto conversa com eles.
9. Lembre-se de que a ORAÇÃO move montanhas e pode mover os corações endurecidos.
10. Seja bondosa, mas firme. Permita que esposo e filhos a vejam cantando, orando, e lendo a sua Bíblia.
11. Para a próxima reunião, venha preparada para compartilhar os resultados desta sua nova atitude.

## XXIII

# O Cuidado com as Crianças

Algumas mulheres já tiveram um esposo cristão. Quem sabe já se sentaram juntos na igreja, cantaram, oraram, estudaram a Bíblia e fizeram cultos em casa.

As crianças estavam acostumadas a ouvir o pai dirigir os cultos ou orações em casa. De repente, ele não é mais o sacerdote do lar.

Desistiu de ser um cristão, e o motivo verdadeiro só Deus e ele sabem.

Como é desalentador começar essa nova fase da vida sozinha. Como é assustadora a quebra da rotina, pois é impossível saber o que esperar no futuro.

Algumas esposas se sentem abaladas emocionalmente quando o esposo deixa a igreja. Elas não têm forças para continuar sozinhas. Algumas, para evitar discussões, deixam até mesmo de ler sua Bíblia e realizar os cultos no lar.

Outras, infelizmente, vão se tornando cada vez menos assíduas aos cultos e programações da igreja.

Há, porém, aquelas que estão seguras na Rocha (Cristo) e não se deixam abater por nada. Permanecem inabaláveis. Algumas se tornam mais fortes espiritualmente ao perceberem que a sua religião depende unicamente de dela mesma. Muitas, felizmente, continuam a orar, ler a Bíblia, louvar e fazer os cultos no lar.

O que Deus diz sobre tudo isso?



## Atividades

1. Leia o texto do livro *O Lar Adventista*, página 350.

“Tendes agora dupla responsabilidade, visto que teu marido afastou-se de Jesus. ... Sei que te deve ser demasiado penoso permanecer só, no que respeita a cumprir a Palavra. Mas quem sabe, ó esposa, se tua consistente vida de fé e obediência não irá trazer de volta à verdade teu marido? Sejam as queridas criancinhas levadas a Jesus. Em linguagem simples fala-lhes as palavras da verdade. Canta-lhes cânticos atrativos, alegres, que revelem o amor de Cristo. Leva teus filhos a Jesus, pois Ele ama as criancinhas.”

2. Por que Deus considera dupla a sua responsabilidade? Será que além da sua vida espiritual, a vida espiritual das suas crianças é também de sua responsabilidade? Porquê? Discuta isso com o grupo.
3. O que você tem feito para tornar a religião atrativa a seus filhos?
4. Escreva no caderno algumas sugestões que podem tornar a sexta-feira, depois do pôr-do-sol, um sábado especial (alimentos diferentes no jantar da sexta e almoço do sábado; um bombom para cada criança ao saudar o sábado; livro de gravuras sobre o Céu; passear em um parque no sábado à tarde; convidar amiguinhos para almoçar; juntar panelas com famílias da igreja, etc.).
5. Que coisas você poderia fazer para tornar a religião atraente a seu esposo? Discutam e depois escreva algumas idéias no caderno (convidá-lo para o culto; pedir que ore pela família ao saírem de casa; comentar o conteúdo de uma revista ou livro novo; falar animadamente sobre o sermão da igreja; enviar saudações dos amigos da igreja; convidá-lo para um programa especial).
6. Compartilhe as dificuldades que tem enfrentado e depois ore com as outras, em duplas.
7. Se o seu esposo nunca foi cristão, talvez você não consiga entender a dor daquelas cujos esposos abandonaram a igreja. Mas ore pelo seu esposo e coloque em prática você também algumas dessas mesmas estratégias para conquistar o seu esposo para Cristo.

8. Nesta semana, ore para que Deus a ilumine com algumas coisas que você possa fazer para despertar o interesse do seu esposo pelas coisas espirituais. Aja conforme essa sugestão recebida ou use algumas já escritas em seu caderno.
9. Venha para a próxima reunião disposta a compartilhar os resultados das suas ações durante esta semana.

## XXIV

# Deus Vê Minhas Lágrimas

No Salmo 56:8, o salmista Davi escreveu: “Contaste os meus passos quando sofri perseguições; recolheste as minhas lágrimas no teu odre; não estão elas inscritas no teu livro?”

Quantas lições importantes ele coloca em um só verso bíblico! Esse verso diz que Deus contou os seus passos. Isso quer dizer que Deus caminhou passo a passo ao seu lado. Você não passa por sofrimentos e perseguições sozinha, Deus está com você.

Você se sente só? Seu esposo zomba de você e da sua religião? Seu esposo a maltrata física e emocionalmente? Deus sabe, Deus vê, e a acompanha.

Davi diz mais ainda: “... recolheste as minhas lágrimas no teu odre”. Deus conta suas lágrimas e as guarda. Nenhuma lágrima de tristeza pelo pecado, de dor ou aflição, de sofrimento por perseguição, ficará sem resposta. Há também uma promessa: “Bem aventurados os que choram, porque serão consolados!” (Mateus 5:4).

Mesmo que ninguém se compadeça, mesmo que ninguém note sua dor, mesmo que ninguém a console, o Divino Consolador, o Espírito Santo, quer abraçá-la!

E, finalmente, Davi encerra dizendo: “... não estão escritas no teu livro?” Um dia, no grande dia do acerto de contas, finalmente Deus irá retribuir a cada um “segundo as suas obras” (Rom. 2:6). Portanto, “espera no Senhor.” “Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda O louvarei, a Ele, meu auxílio e Deus meu” (Salmo 43:5).

Nesse dia, diante do trono de Deus, você será julgada e aprovada, se permanecer firme nEle.

## Atividades

1. Leia o texto do livro do *Lar Adventista*, página. 350.

“O lar onde Deus não é adorado é como um navio no meio do mar sem um piloto ou sem leme. A tempestade o aflige e sacode, e há o perigo de que todos a bordo venham a perecer. Considera tua vida e a vida de teus filhos como preciosas por amor de Cristo, pois terás de encontrar-te com eles e com teu esposo ante o trono de Deus. Teus firmes princípios cristãos não devem ser enfraquecidos, porém fortalecidos mais e mais. Quanto mais teu marido se mostrar molesto, quanto mais fortemente ele se te opuser, mais fiel e coerente firmeza cristã deves mostrar. E então seja o que for que ele possa dizer, no coração e na razão não te pode senão respeitar, se tiver um coração de carne.”

2. Você já pensou que um dia, seu esposo e filhos darão testemunho de sua vida diante do trono de Deus? Se esse julgamento fosse hoje, que diriam eles? Pense sobre isso e ore agradecendo a Deus porque Ele é o seu juiz e peça perdão por algumas faltas que possam existir.
3. Esse texto fala de retribuição. Normalmente, achamos que os maus merecem punição e castigo e os bons, dias felizes e o bem. Mas Deus vê de forma diferente. Ele diz: “... *não tenho prazer na morte do perverso, mas em que o perverso se converta do seu caminho e viva*” (Ezequiel 33:11). Em Provérbios. 25: 21, 22, lemos: “Se o que te aborrece tiver fome, dá-lhe pão para comer; se tiver sede, dá-lhe água para beber, porque assim amontoarás brasas vivas sobre a sua cabeça, e o Senhor te retribuirá.”
4. O que você pode fazer que será como “brasas vivas” na cabeça de seu esposo? Elogio ou tratar bem aquele que ofende é uma “brasa viva”. Quando a pessoa está brava e você a elogia, desarma o ofensor.
5. Nesta semana, prepare um bonito cartão e escreva nele algumas palavras de elogio ao seu esposo. Seja sincera no elogio. Quem sabe você pode elogiá-lo por não faltar ao trabalho, por preocupar-se em oferecer o melhor à família, por ser econômico, por se preocupar com os filhos, etc.

6. Ore antes de escrever para que Deus dirija sua mente a fim de que as palavras possam enternecer o coração do seu esposo.
7. Orem em duplas pedindo a Deus que as ajude a, nesta semana, em cada circunstância difícil, saber colocar “brasas vivas” sobre o esposo.
8. Para a próxima reunião, venha disposta a compartilhar os resultados desse novo tipo de abordagem.

## XXV

# Sozinha na Igreja

Há pessoas que se desanimam de lutar para alcançar o Céu. Não que possamos comprar o Céu através de boas obras, ofertas ou qualquer outra coisa. Mas só seremos aceitos se esse for o nosso maior desejo. E, no afã de nossas atividades diárias, muitas vezes deixamos de pensar nas coisas espirituais e desejá-las.

É neste mundo que nos preparamos para viver no mundo espiritual. Viver com Jesus deve ser nosso maior desejo.

Entretanto, existem pessoas que pensam: “O Céu não será Céu se meu esposo ou filhos não estiverem ali.” Essa maneira de pensar entristece a Jesus, pois desmerece todo o Seu imenso sacrifício em nosso favor. Ele deixou o Céu, a glória, a honra dos anjos, a companhia do Pai, para vir a este mundo triste e escuro e para quê? Para morrer. Morrer por você. E quanto o trocam por dinheiro, fama, honras, posição, bijuterias, vícios, vaidade, luxo, esposo ou filhos!

Que pensarão os anjos, que vivem no ambiente celestial e conseguem mensurar a enormidade da glória do Céu, quando comparam com as nossas escolhas equivocadas?

Mesmo que sua família não tenha interesse pelas coisas espirituais, você não deve desanimar. O Céu será Céu porque Jesus estará ali. É por isso que no Céu “não se casam nem se dão em casamento”. É por isso que Jesus respondeu aos fariseus sobre a mulher que se casou sete vezes, que no céu não haverá famílias (Mateus 22:23-33).

Ali, Deus será o centro de tudo, todas as nossas atenções e afeições serão para Ele. E nós, pobres pecadores e indignos mortais, teremos o imerecido privilégio de estar ao Seu lado. Portanto, amiga, jamais desanime. Não permita que nada a impeça de estar no Céu.

## Atividades

1. Leia o texto do livro *O Lar Adventista*, página 352, escrito originalmente para um homem, mas que se encaixa muito bem para as mulheres.

“Irmão K, tens tido muitos desânimos; mas necessitas ser fervoroso, firme e decidido em cumprir teu dever em família, levando-os contigo, se possível. Não debes poupar esforços para prevalecer sobre eles no sentido de te acompanharem na jornada para o Céu. Mas se a mãe e os filhos não escolherem acompanhar-te, mas procurarem desviar-te de teus deveres e privilégios religiosos, debes prosseguir, ainda que tenhas de ir só. Precisas viver no temor de Deus. Tens de aproveitar tuas oportunidades de assistir às reuniões e adquirir toda força espiritual que puderes, pois dela necessitas nos dias por vir. A propriedade de Ló foi toda ela consumida. Se tiveres de suportar a perda, não deveis desanimar; e se puderes salvar unicamente uma parte de tua família, será muito melhor que perdê-la toda.”

2. Se você tem se sentido desanimada, compartilhe seus sentimentos. Participe da oração em duplas e orem umas pelas outras para que sejam fortalecidas espiritualmente.
3. Jesus resumiu a vida cristã em vigiar e orar. Isto quer dizer ouvir a Sua voz ao ler a Bíblia e compará-la com o que acontece ao nosso redor. Orar é falar com Deus. Iniciar uma amizade que se estenderá pela eternidade.
4. Nesta semana, ore mais e leia mais a Bíblia para fortalecer seu anseio pelo Céu.
5. Ore também pela sua família, mas não no momento em que estiver orando por você mesma.
6. Em algum momento que você julgar mais propício, entregue um bilhetinho, um convite de Jesus para o Céu, endereçado a seu esposo, e também um para cada filho. Ao entregá-lo, explique que você está orando por você mesma e pergunte se ele deseja que

você ore especificamente por ele, para que em seu coração também anseie pelo Céu e para que sinta em seu coração o desejo de aceitar o convite de Jesus.

7. Se houver uma abertura, além de orar junto com quem você entregou o convite, convide-o para ir a igreja com você.
8. Venha para a próxima reunião disposta a compartilhar o efeito que esta estratégia surtiu em seus familiares.

## *Convite*

*Você está convidado a viver eternamente em Minha companhia no Céu. Já paguei a sua entrada, ao morrer na cruz pelos seus pecados.*

*Tenho enviado os anjos para estarem sempre ao seu lado. Também enviei o Espírito Santo para mostrar-lhe o caminho.*

*Ficarei muito feliz em poder tê-lo ao Meu lado para sempre.*

*Para aceitar o convite, basta ajoelhar-se e orar, pedindo perdão pelos seus pecados para que eles não nos separem mais e então, preparar-se para o Céu orando e estudando a Minha Palavra.*

*Por favor, aceite Meu sacrifício.  
Eu te amo e o quero para sempre ao Meu lado.*

Jesus