



você sempre
deixa louça
suja na pia!

você não ajuda
nas tarefas
de casa!



você sempre
deixa calcinha
no banheiro!

Como mudar o que mais irrita no casamento



você deixa
o cachorro
subir no sofá!

você insiste
em usar
aquele
chinelo velho!



você deixa
suas roupas
pela casa toda!



você
devia parar
de fumar!

você devia
assistir menos
televisão!



você
não pára
de falar ao
telefone!



Como Mudar o que Mais Irrita no Casamento

GARY CHAPMAN

Digitalizado por: Ziquinha (flor)

Lançamento



<http://semeador.forumeiros.com/portal.htm>

Nossos e-books são disponibilizados gratuitamente, com a única finalidade de oferecer leitura edificante a todos aqueles que não tem condições econômicas para comprar.

Se você é financeiramente privilegiado, então utilize nosso acervo apenas para avaliação, e, se gostar, abençoe autores, editoras e livrarias, adquirindo os livros.

Semeadores da Palavra e-books evangélicos

Sumário

Introdução.....	4
1	6
Começando da maneira certa.....	6
2.....	24
O poder do amor	24
3.....	42
Mudanças, por favor	42
Em suma	62

Introdução

Depois de trinta anos aconselhando casais, cheguei a uma conclusão indubitável: todas as pessoas casadas gostariam de ver mudanças no cônjuge. Por vezes, em vez de expresso, esse desejo é refinado e aprofundado em devaneios. O marido sonha acordado com uma esposa que fez as mudanças por ele desejadas e delicia-se com o produto de sua imaginação. A esposa, por sua vez, sonha com um marido que tome a iniciativa de colocar o lixo para fora. Esses devaneios alimentados em segredo sobre o cônjuge perfeito tornam-se barreiras para a intimidade no mundo real.

No outro extremo, encontramos maridos ou esposas que não se acanham em exigir mudanças, escolhendo quase sempre os momentos de raiva para expressar seu desejo. A linguagem ríspida e o comportamento agressivo revelam quanto gostariam que seu cônjuge fosse diferente. Uma esposa contou sobre uma ocasião em que o marido a empurrou contra a parede e, quando ela se queixou, respondeu: "Quando você começar a agir como esposa, eu a tratarei como tal. Até lá, vai ter o que merece". Sem dúvida, por trás das palavras "começar a agir como esposa" havia uma série de expectativas específicas de mudança de comportamento da mulher. A esposa que grita: "Eu não agüento mais arrumar sua bagunça. Faça o favor de virar gente grande" está revelando sua expectativa de mudança.

Entre o extremo do silêncio e o das exigências grosseiras, milhares de casais vivem com expectativas malogradas. Se ao menos o marido ou a esposa mudasse, a vida seria tão diferente! Algumas vezes, procuram

expressar seu desejo; em outras, simplesmente desistem e deixam a frustração tomar conta.

Qual é o problema? Como é possível o desejo de ver mudanças no cônjuge ser tão universal e, ao mesmo tempo, a realidade dessas mudanças ser tão rara? Creio que a resposta pode ser encontrada em três fatores:

1. Começamos da maneira errada.
2. Não entendemos o poder do amor.
3. Não sabemos comunicar de forma eficaz o desejo de ver mudanças no cônjuge.

Este livro responderá à pergunta: "Como conseguir que meu cônjuge mude sem manipulação?". Nas próximas páginas, desejo mostrar o ponto de partida correto, algumas maneiras de usar o poder do amor e como desenvolver a habilidade necessária para pedir mudanças.

Sei que você é uma pessoa ocupada, por isso, procurei escrever um livro conciso e objetivo. Apesar da concisão, é um livro eficaz e tem o potencial de realizar as mudanças tão desejadas em seu cônjuge. Não será fácil aplicar os princípios que vou ensinar, mas, se você o fizer, terá ótimos resultados. Em minha experiência como conselheiro, nunca conheci alguém que tivesse se esforçado para aplicar esses princípios sem ver mudanças consideráveis no comportamento do cônjuge.

Este livro é dividido em três seções correspondentes às questões fundamentais já mencionadas. Vou conversar com você como se estivéssemos em meu consultório de aconselhamento e compartilhar o que tenho compartilhado com centenas de casais ao longo de minha experiência. Se você estiver pronto, podemos começar.

Começando da maneira certa

As pessoas que desejam ver mudanças no cônjuge sempre começam da maneira errada. Um jovem chamado Robert é um exemplo clássico. Mal entrou em meu consultório e foi logo me dizendo que a esposa, Sheila, havia se recusado a acompanhá-lo.

- O que está acontecendo? — perguntei.

Em primeiro lugar, minha esposa é terrivelmente desorganizada. Ela passa metade do dia procurando a chave do carro. Nunca sabe onde encontrar suas coisas, porque não se lembra onde as deixou. Não é um caso de Alzheimer — ela só tem 35 anos. É um problema de desorganização. Já tentei ajudá-la, mas ela não aceita nenhuma sugestão minha. Diz que estou querendo controlá-la. Mas não é isso. Só quero facilitar a vida dela. Se ela se organizasse melhor, com certeza minha vida também seria mais fácil. Perco um bocado de tempo ajudando-a a procurar coisas que ela perdeu.

Fiz algumas anotações enquanto Robert falava e, quando ele terminou, perguntei:

- Alguma outra área problemática?

- Dinheiro. Eu tenho um bom emprego e ganho o suficiente para vivermos tranquilos, mas Sheila gasta além da conta. Ela nunca pesquisa preços, nunca pede descontos nem sabe aguardar as liquidações. Buscamos um consultor financeiro, mas ela não segue as orientações dele. Agora temos uma dívida de 5 mil dólares de cartão de crédito, e, mesmo assim, ela não

pára de gastar.

Quando ele fez uma pausa, perguntei novamente.

- Há alguma outra coisa incomodando você?

- Na verdade, há sim. Ela também não se interessa por sexo. Parece até que poderia viver sem isso. Se não tomo a iniciativa, nunca acontece nada. E, mesmo quando eu a procuro, muitas vezes ela me rejeita. Eu imaginava que o sexo fosse uma parte importante do casamento, mas, pelo jeito, ela não pensa como eu.

No decorrer da sessão, Robert falou de mais algumas frustrações decorrentes do comportamento da esposa. Comentou que havia se esforçado de todas as formas possíveis para fazê-la mudar, mas com pouquíssimo ou nenhum resultado. Estava pronto para desistir de tudo. Havia me procurado porque tinha lido meus livros e pensou que, talvez, se eu telefonasse para a esposa dele e nós conversássemos, eu poderia convencê-la a mudar em algumas coisas. No entanto, minha experiência me diz que, se Sheila viesse a meu consultório, contaria uma versão diferente da história. Ela me falaria dos problemas dela com Robert, de como, em vez de ser compreensivo, o marido era exigente e ríspido. Talvez dissesse:

"Se Robert fosse um pouco mais gentil e romântico, eu me interessaria por sexo". E comentaria: "Pelo menos uma vez na vida, gostaria de ouvir um elogio sobre uma compra que fiz, e não mais palavras de reprovação por gastar tanto". Em resumo, sua perspectiva seria: "Se Robert mudasse, eu também mudaria".

Existe alguma esperança para Robert e Sheila? Eles podem conseguir as mudanças que desejam ver um no outro? Creio que sim, mas,

em primeiro lugar, precisam mudar radicalmente a abordagem. Estão começando da maneira errada.

SABEDORIA ANTIGA

Em meu trabalho como conselheiro, descobri que a maioria dos princípios de relacionamento verdadeiramente eficazes não são novos. Muitos podem ser encontrados na literatura da Antigüidade e resgatados do esquecimento. O princípio de começar da maneira certa, por exemplo, pode ser encontrado numa lição de Jesus, conhecida como Sermão do Monte. Farei uma paráfrase da citação de modo a aplicar o princípio diretamente ao relacionamento conjugai: "Marido, por que você repara no cisco que está no olho da sua esposa, mas não se dá conta da viga que está em seu próprio olho? Ou, esposa, como você pode dizer ao marido: 'Deixe-me tirar o cisco do seu olho', quando há uma viga no seu? Hipócrita, tire primeiro a viga do seu olho, então você verá claramente para remover o cisco do olho do seu marido".¹

O princípio é claro: você precisa começar com a viga em seu próprio olho. Observe com atenção que Jesus não diz: "Não há nada de errado com seu cônjuge. Pare de pegar no pé dele". Na verdade, ele sugere a existência de um problema com o outro quando diz: "Quando você tiver

¹ Mateus 7:3-5, paráfrase do autor.

tirado a viga do próprio olho, poderá ver mais claramente e remover o cisco do olho do cônjuge".

Todo mundo precisa mudar em alguma coisa. Não existem cônjuges perfeitos — apesar de eu ter ouvido a história de um pastor que perguntou: "Alguém aqui conhece um marido perfeito?". Um homem no fundo da igreja levantou a mão sem hesitar e respondeu: "O primeiro marido de minha esposa". Assim, se existem maridos perfeitos, todos eles já morreram. Nunca encontrei um marido que não precisasse mudar. Também ainda estou para conhecer a esposa perfeita.

Na maioria das vezes, as pessoas não conseguem as mudanças desejadas porque não começam da maneira correta. Concentram-se nos defeitos do outro antes de tratarem das próprias fraquezas. Vêm um cisco no olho do cônjuge e tentam removê-lo lançando uma sugestão. Quando isso não funciona, pedem abertamente uma mudança. Quando essa abordagem encontra resistência, exigem a mudança em tom de ameaça. Por fim, partem para a intimidação e manipulação. Mesmo quando conseguem algum resultado, ele ocorre à custa de um ressentimento profundo da parte do cônjuge. Não é esse tipo de mudança que a maioria das pessoas quer. Assim, se você deseja, de fato, ver seu cônjuge mudar, precisa começar tratando dos próprios defeitos.

COMO REMOVER A VIGA DE SEU OLHO

A maioria de nós não foi ensinada a pensar que a primeira coisa a fazer é tratar de nossos erros. É mais fácil dizer: "Se meu cônjuge não fosse assim, eu não seria como sou"; "se meu cônjuge não fizesse isso, eu

não faria aquilo"; "se meu cônjuge mudasse, eu mudaria". Casamentos são construídos com base nessa idéia. Nas palavras de uma esposa: "Se meu marido me tratasse com respeito, eu conseguiria ser carinhosa; mas quando ele age como se eu fosse escrava, tenho vontade de desaparecer". Para dizer a verdade, entendo essa esposa; no entanto, graças à abordagem de "esperar que meu cônjuge mude" milhares de casais chegam a um estado de desespero emocional tão grande que acabam optando pelo divórcio quando um dos cônjuges conclui: "Ele (ou ela) não vai mudar nunca; assim, é melhor eu cair fora".

Se formos honestos conosco, teremos de admitir que simplesmente esperar não funciona. As poucas mudanças ocorridas são resultantes de manipulação — pressão física ou emocional externa exercida com o objetivo de obrigar o cônjuge a mudar. Infelizmente, a manipulação cria ressentimento, e, depois da mudança, o casamento fica pior do que antes. Se você está passando por isso, como eu passei nos primeiros anos de meu casamento, espero que esteja aberto para outra abordagem, uma forma eficaz de lidar com a situação sem gerar ressentimento.

Não será fácil aprender a lidar primeiro com os próprios erros. Se eu lhe desse uma folha de papel, como costumo fazer com as pessoas que me procuram para aconselhamento, e quinze minutos para anotar as mudanças que gostaria de ver em seu cônjuge, provavelmente a lista seria longa. No entanto, se eu lhe desse outra folha de papel e mais quinze minutos para fazer uma lista dos próprios defeitos — aquilo que você precisa mudar na maneira de tratar seu cônjuge —, sua lista provavelmente seria curta.

As listas típicas dos maridos relacionam vinte coisas erradas com a

esposa e apenas quatro com eles mesmos. As listas das esposas não são muito diferentes. Uma esposa mostrou-me uma lista com dezessete itens de que não gostava no marido e uma folha em branco para as próprias deficiências e comentou: "Pode parecer absurdo, mas não consigo pensar em nada que eu esteja fazendo de errado".

Fiquei sem palavras. Nunca havia visto uma mulher perfeita. Pensei em chamar minha secretária e pedir para ela trazer a máquina fotográfica e tirar uma foto daquela senhora.

Depois de uns trinta segundos de silêncio, ela falou:

- Eu sei o que *ele* diria.

- O quê? — perguntei.

- Ele diria que preciso mudar na área sexual. Fora isso, não consigo me lembrar de mais nada.

Fiquei calado, mas pensei comigo mesmo: *A senhora pode achar pouco, mas já é uma questão séria...*

Não é fácil tirar a viga do próprio olho, mas deixe-me sugerir três passos que o ajudarão a fazê-lo.

PRIMEIRO PASSO: PEÇA AJUDA EXTERNA

A maioria das pessoas não consegue identificar os próprios erros sem ajuda externa. Estamos tão acostumados com nosso modo de pensar e agir que não somos capazes de reconhecer quando ele é disfuncional ou negativo. Eis algumas formas de identificar a viga em seu olho:

Converse com Deus

Para alguns pode parecer estranho, mas se você deseja entender melhor seu problema, sugiro que peça o conselho de Deus. Você pode orar assim: "Deus, o que *há* de errado comigo? Onde tenho falhado com meu cônjuge? Que palavras ou atitudes têm sido nocivas? Em que tenho me omitido? Por favor, mostre-me minhas fraquezas". Orações simples como essa têm sido feitas e respondidas há milhares de anos. Veja esta oração dos Salmos, escrita por volta de 1000 a.C. por Davi, o segundo rei de Israel: "Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno".² Quando orarmos desse modo, Deus certamente responderá.

Se você está pronto, dedique quinze minutos para pedir a Deus que mostre suas fraquezas no casamento e, em seguida, faça uma lista daquilo que lhe vier à mente.

Eis as listas anotadas por um casal depois de fazer essa oração. (Sugiro que você faça a própria lista antes de ler estes exemplos.)

Marido

1. Passo tempo demais assistindo à televisão.
2. Preciso ajudar mais no serviço da casa.
3. Não uso meu tempo com sabedoria.
4. Nem sempre sou gentil com ela.
5. Não converso com ela até chegarmos a um acordo.

² Salmos 139:23-24.

6. Não ouço suas idéias.
7. Passamos pouco tempo juntos.
8. Graças à minha atitude, ela tem medo de expressar suas opiniões.
9. Não oramos juntos como deveríamos.

Esposa

1. Não lhe dou incentivo.
2. Coloco minhas necessidades antes das dele.
3. Às vezes, eu o humilho.
4. Não sou tão afetuosa quanto deveria.
5. Espero que ele faça as coisas à minha maneira.
6. Às vezes, uso palavras ríspidas e insensíveis.
7. Passo tempo demais na frente do computador.
8. Não sou sensível à linguagem do amor dele.
9. Não gosto de admitir quando estou errada.
10. Não passo tempo suficiente com Deus.
11. Dedico mais tempo e energia a nosso filho do que a nosso casamento.
12. Guardo erros do passado e menciono-os quando estamos discutindo.
13. Preciso parar de olhar os defeitos dele e ver os meus.

Converse com seus amigos

Além de conversar com Deus, você também pode conversar com alguns amigos íntimos que têm observado você e seu casamento.

Diga-lhes que está tentando melhorar o casamento e precisa de honestidade total da parte deles. Peça-lhes para expressar com franqueza a opinião deles acerca de suas atitudes e de seus comportamentos, especialmente em relação ao cônjuge. Garanta que vocês continuarão sendo amigos, mesmo depois de eles dizerem a verdade — aliás, justamente por causa da amizade, pode confiar

na sinceridade deles. Não discuta com seus amigos. Simplesmente tome nota das observações deles.

Quando uma esposa fez esse pedido a uma amiga, esta perguntou: "Você quer mesmo honestidade total?". Quando a esposa confirmou, a amiga disse: "Você critica seu marido na frente de outras pessoas. Fiquei com pena dele em várias ocasiões. E constrangedor". Pode ser difícil ouvir a verdade (em alguns casos será *muito* difícil), mas se você não ouvir, nunca tomará as providências necessárias para mudar e nunca realizará seu objetivo de ter um casamento melhor.

Um amigo disse a um marido que lhe pediu sua opinião: "A meu ver, você tenta controlar sua esposa. Na semana passada, por exemplo, ela estava na entrada da igreja conversando com outra senhora e você a interrompeu, dizendo: 'Nós temos de ir', como se fosse o pai dela dando-lhe uma ordem". Muitas vezes, os amigos podem ajudá-lo a ver em si mesmo coisas que você jamais imaginaria.

Converse com seus pais e com a família de seu cônjuge

Se você for bastante corajoso e tiver um relacionamento próximo com seus pais, sogros e cunhados, pode pedir a opinião deles também. Comece a conversa dizendo que está tentando melhorar seu casamento e procurando as áreas em que *you* precisa mudar. Lembre-se de não responder aos comentários nem começar uma discussão. Simplesmente anote as observações e agradeça a sinceridade.

Converse com seu cônjuge

Agora, se você não está para brincadeira, peça algumas informações a seu cônjuge. Você pode dizer: "Querido(a), desejo muito melhorar nosso relacionamento. Sei que tenho várias deficiências, mas desejo trabalhar naquilo que é importante para você. Assim, ficaria agradecido(a) se você fizesse uma lista das atitudes ou palavras que o(a) têm incomodado(a) ou das áreas em que tenho sido omissivo(a). Quero tratar dessas deficiências e tentar agir de forma diferente no futuro". Não discuta sobre a lista de seu cônjuge nem responda aos comentários. Simplesmente receba a informação e agradeça-lhe por ajudá-lo a tornar-se uma pessoa melhor.

SEGUNDO PASSO: REFLITA SOBRE AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ JUNTOU

Ao juntar essas listas, você terá em mãos informações valiosas sobre si mesmo e como se relaciona com seu cônjuge do ponto de vista de Deus e de pessoas de convívio mais próximo. Agora é hora de lidar com essa informação, evitando, porém, criar racionalizações defensivas para os comentários recebidos. É o momento de aceitar a possibilidade de que essas perspectivas refletem alguma verdade. Usando as listas como referência, relacione o que você acha que deve mudar ao tratar seu cônjuge.

Sugiro que personalize cada frase, começando com o pronome "eu", de modo a indicar com honestidade a consciência das falhas em seu comportamento. Por exemplo: "Eu reconheço minha facilidade em ficar irritado e dizer coisas que magoam meu cônjuge". Começar as frases com "eu" as mantém pessoais. Inclua declarações sobre coisas que você deveria

fazer, mas não faz, e coisas que você faz, mas não deveria. Por exemplo, além da declaração sobre ficar irritado com facilidade e magoar seu cônjuge, talvez você possa dizer: "Não uso palavras positivas e encorajadoras com meu cônjuge com tanta frequência quanto deveria".

Nesse momento de reflexão, seja o mais honesto possível consigo. Você pode pedir a Deus para ajudá-lo a avaliar suas falhas com sinceridade. Não procure se justificar ou desculpar seu comportamento com base no comportamento de seu cônjuge; será apenas uma tentativa inútil de racionalizar. Você só conseguirá remover a viga do olho quando parar de encontrar desculpas para seus erros.

TERCEIRO PASSO: CONFESSE

O poder emocional e espiritual da confissão é conhecido de longa data. Confessar os erros nos liberta da escravidão das falhas do passado e nos abre os olhos para a possibilidade de comportamentos diferentes no futuro. Sugiro que você comece confessando seus erros a Deus. Eis a confissão do rei Davi, escrita depois que Deus lhe mostrou como ele havia falhado. Talvez você não apresente sua confissão de forma tão poética quanto Davi, mas as palavras do rei podem ajudá-lo a se expressar.

Tem misericórdia de mim, o Deus,
por teu amor;
por tua grande compaixão
apaga as minhas transgressões.
Lava-me de toda a minha culpa
e purifica-me do meu pecado.
Pois eu mesmo

reconheço as minhas transgressões,
e o meu pecado sempre me persegue.
Contra ti, só contra ti, pequei
e fiz o que tu reprovias,
de modo que justa é a tua sentença
e tens razão em condenar-me.
Sei que sou pecador desde que nasci,
sim, desde que me concebeu minha mãe.
Sei que desejas a verdade no íntimo;
e no coração me ensinas a sabedoria.
Purifica-me com hissopo, e ficarei puro;
lava-me, e mais branco do que a neve serei.
Faze-me ouvir de novo júbilo e alegria,
e os ossos que esmagaste exultarão.
Esconde o rosto dos meus pecados
e apaga todas as minhas iniquidades.
Cria em mim um coração puro, ó Deus,
e renova dentro de mim um espírito estável.

Não me expulses da tua presença, nem tires de mim o
teu Santo Espírito. Devolve-me a alegria da tua salvação e
sustenta-me com um espírito pronto a obedecer.

Salmos 51:1-12

O verbo "confessar" significa, literalmente, "concordar com".
Quando confessamos algo a Deus, concordamos com ele que agimos ou
nos expressamos erroneamente. A confissão é o oposto da racionalização.
Não procura minimizar nossas falhas; antes, reconhece abertamente que
nosso comportamento é indesculpável.

O Deus revelado na Bíblia é um Deus pronto a perdoar todos que

reconhecem seus pecados. Veja esta citação: "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça".³

O Novo Testamento ensina por que Deus pode perdoar nossas faltas e ainda ser um Deus de justiça: porque Cristo levou sobre si o castigo por nossos pecados. O castigo final pelo pecado é a morte. Uma vez que Cristo levou esse castigo sobre si em nosso lugar, Deus pode nos perdoar. O preço já foi pago por Cristo. Essa é a essência da fé cristã.

No entanto, a confissão de suas faltas não pode ficar só no reconhecimento diante de Deus. Também é necessário confessar à pessoa envolvida — nesse caso, seu cônjuge. Depois de se confessar a Deus, você precisa criar coragem e se confessar a seu cônjuge. Sua confissão pode assumir a seguinte forma: "Estive pensando sobre nós dois e percebi como tenho falhado com você em vários sentidos. Um dia desses, fiz uma lista dessas falhas. Pedi a Deus para me perdoar por elas e, se você tiver algum tempo para me ouvir, gostaria de lhe falar sobre o que eu escrevi e pedir seu perdão. É meu desejo sincero agir de forma diferente no futuro, e creio que preciso começar por aqui".

A maioria dos cônjuges se mostrará disposta a perdoar quando ouvir uma confissão sincera. Caso tenha ocorrido uma violação grave de seus votos matrimoniais, talvez leve tempo para restaurar a confiança. No entanto, o processo de restauração começa com um ato genuíno de

³ 1 João 1:9.

confissão.⁴

Se você conversou com seus pais, sogros ou cunhados sobre suas deficiências no casamento, talvez seja apropriado confessar-lhes seus erros também e pedir perdão. Essas confissões são extremamente valiosas no processo de restauração da confiança, do respeito e de um relacionamento saudável com eles. Mesmo que não tenha pedido a opinião dessas pessoas, se você perceber que estão cientes de suas faltas no casamento, pode ser bom se confessar a seus pais e à família de seu cônjuge.

PERGUNTAS COMUNS SOBRE A MANEIRA CERTA DE COMEÇAR

Depois de ler essas idéias sobre a maneira certa de começar, talvez você tenha algumas dúvidas. Ao apresentar esse conceito em palestras sobre casamento, algumas perguntas são feitas com maior frequência. Por exemplo, depois de um seminário, uma esposa comentou:

— Eu entendo o princípio. Sei que preciso tirar a viga de meu próprio olho, mas você não conhece minha situação. E se o problema estiver, *de fato*, com meu cônjuge?

Pensei por alguns momentos e respondi:

— Suponhamos que 95% do problema esteja com ele, restando apenas 5% de imperfeição de sua parte. Estou sugerindo que, se *you* deseja melhorar seu casamento e se quer ver mudanças em seu marido,

⁴ Para mais informações sobre como restaurar a confiança, veja Gary D. CHAPMAN, *As cinco linguagens do perdão*, São Paulo: Mundo Cristão, 2007.

então precisa começar com *seus* 5%.

Logo de início, seu casamento vai melhorar 5%, você se verá livre da culpa de erros do passado e emocionalmente preparada para ser uma influência positiva para o seu marido.

Não tenho certeza se ela ficou totalmente satisfeita com minha resposta, mas concordou que fazia sentido. Rob, um marido de meia-idade, fez outra pergunta:

— Se eu confessar meus erros a Deus e à minha esposa, será que alguns dias depois ela fará o mesmo?

Como seria bom responder afirmativamente e com toda certeza, mas para não faltar com a honestidade, tive de lhe dizer:

— Não sei. Mas seria ótimo, não?

Rob fez um gesto afirmativo com a cabeça enquanto lágrimas lhe corriam pelo rosto.

— Nem mesmo tenho certeza se sua esposa perdoará você — continuei. — Gostaria de garantir que sim, mas é impossível prever o comportamento das pessoas. Ela pode estar profundamente magoada e irada, a ponto de não ser capaz de perdô-lo com sinceridade neste momento. Você precisa ser paciente com ela e lhe dar tempo para processar sua confissão.

No entanto, garanti a Rob e posso lhe garantir que, ao confessar seus erros no casamento, você terá removido a primeira barreira para o crescimento conjugal. A confissão cria um ambiente propício para mudanças positivas. Você não pode apagar seus erros do passado, mas pode concordar que agiu ou se expressou erroneamente, ou se omitiu, e pedir perdão com sinceridade. Ao fazê-lo, estará começando da maneira certa.

— Mas e se ela não me perdoar — Rob perguntou — que esperança tenho de ver as coisas mudarem?

Lembrei-o de que confessar os erros do passado é apenas o primeiro passo na busca de mudanças. A reação imediata de seu cônjuge talvez não seja definitiva. Uma mulher que num primeiro momento disse ao marido: "Não sei se poderei perdoá-lo; aconteceram coisas demais e estou profundamente magoada", declarou três meses depois: "Não pensei que seria capaz de perdoá-lo, mas quero lhe dizer que estou deixando o passado para trás e perdôo você". O desenrolar dos acontecimentos depois da confissão terá um impacto sobre a reação de seu cônjuge, tornando-o mais propenso a perdoar você ou não, mas trataremos desse assunto no capítulo 2.

O processo descrito neste primeiro capítulo levará algum tempo. Dificilmente você concluirá a fase de confissão em menos de um mês. No entanto, gostaria que continuasse a ler o livro a fim de saber para onde está caminhando. Posso lhe garantir que, no final, lhe mostrarei a chave para ver mudanças em seu cônjuge sem usar de manipulação.

Feita a confissão, você terá realizado o primeiro passo para criar um ambiente propício ao pedido de mudanças de seu cônjuge. Estava falando sério no início quando afirmei que o caminho para as mudanças não é fácil. Sem dúvida, a confissão dos erros a Deus e ao cônjuge é um grande feito. Poucas coisas são mais importantes do que a confissão para manter a saúde mental e conjugal. Confessar os erros é como esvaziar e purificar a consciência de toda culpa decorrente dessas falhas. Ao viver com a consciência tranqüila, você se sentirá mais alerta mental e relacionalmente, e estará livre da escravidão das faltas do passado. A confissão o fará sentir-se

melhor consigo, e seu cônjuge começará a vê-lo com mais respeito e dignidade, pois você foi forte o suficiente para lidar com seus erros.

Depois da confissão, é provável que sinta uma grande alegria, pois um fardo lhe terá sido removido dos ombros, e você estará sendo autêntico com seu cônjuge. Há algo de revigorante em ser honesto e tratar das falhas. No entanto, não conclua apressadamente que agora você pode pedir mudanças ao cônjuge e esperar ser atendido de imediato. Outro ingrediente importante precisa ser acrescentado antes de você realizar esse passo. Relaciona-se ao poder do amor. Continue lendo.

ENTRANDO EM AÇÃO

1. No passado, como você lidou com suas falhas no casamento?
 - Culpei meu cônjuge.
 - Neguei-as.
 - Reconheci-as, mas me recusei a mudar.
 - Disse: "Vou mudar quando você mudar".
 - Confessei meus erros e pedi perdão.
 - Outro.
2. Se você desejar, diga a Deus: "Sei que não sou perfeito, mas em quais pontos tenho falhado em meu casamento?". Faça uma lista do que lhe vier à mente.
3. Se você estiver disposto a procurar ajuda externa, anote a data em que pediu a opinião de:
 - Deus
 - amigos íntimos
 - pais

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Microsoft Word - VIDA CONJUGAL - COMO..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).