

quebrando o silêncio[®]

quebrandoosilencio.org

SOCORRO PARA A FAMÍLIA

O que fazer quando a ameaça
está dentro de casa?



EDITORIAL

LAR PROTEGIDO



○ POR MARLI PEYERL

MUITA GENTE
TEM REFLETIDO
SOBRE A PRÓPRIA
SOBREVIVÊNCIA,
MAS NÃO
PODEMOS NOS
ESQUECER
DAQUELES
QUE ESTÃO
EM SITUAÇÃO
DE MAIOR
VULNERABILIDADE

Por causa da pandemia que tem afetado nosso planeta, o distanciamento social precisou ser adotado como principal estratégia de redução da transmissão do novo coronavírus. Um dos efeitos colaterais dessa medida foi a maior incidência de problemas emocionais, como medo, ansiedade e estresse, que já afligiam a sociedade de maneira geral, mas que têm se tornado mais intensos em muitas famílias.

Infelizmente, esses efeitos emocionais não foram o único desdobramento da crise sanitária atual. As estatísticas nos revelam outra pandemia, mais silenciosa ou silenciada, é verdade, mas que precisa ser igualmente enfrentada. Falo da violência praticada em casa contra grupos vulneráveis, como crianças, mulheres e idosos. Esse drama social se agravou em função do confinamento, pois colocou agressores e vítimas para conviver por mais tempo debaixo do mesmo teto.

Acontece que esse triste cenário não vai mudar se poucas pessoas se interessarem por essa causa. É preciso haver a consciência de que somos corresponsáveis pelo bem-estar de quem está perto de nós, sobretudo, de nossa família. E é fazendo a lição de casa que iniciamos um processo de transformação, pois a família é a base da sociedade. O lar é o primeiro e mais importante espaço de socialização dos filhos. É ali que eles aprendem, por meio do diálogo e da formação de um vínculo de confiança, a desenvolver habilidades para viver em sociedade como adultos que respeitam o próximo.

Vale lembrar ainda que outros atores sociais são importantes para a formação desses cidadãos: as instituições educacionais e religiosas, por exemplo. Por isso, quando família, escola e igreja se unem em torno do mesmo propósito, aumentam as chances de algo positivo acontecer.

Diante deste momento sensível que estamos vivendo, a revista *Quebrando o Silêncio* de 2021 resgata e republica uma versão atualizada de artigos utilizados nas últimas cinco edições do projeto. O ponto em comum desses materiais é a proteção da família. Num contexto em que muita gente tem refletido sobre a própria sobrevivência, seja devido à ameaça do vírus ou por causa do impacto econômico, social e político da pandemia, não podemos nos esquecer daqueles que estão em situação de maior vulnerabilidade. Ajudar a proteger crianças, adolescentes, mulheres e idosos contra a violência doméstica tem sido o objetivo dessa campanha da Igreja Adventista do Sétimo Dia há quase 20 anos. Mas para que isso aconteça, precisamos que outras mãos se juntem às nossas. Podemos contar com as suas?

MARLI PEYERL é educadora e coordenadora da campanha *Quebrando o Silêncio* na América do Sul



SUMÁRIO

2 EDITORIAL

4 CUIDAR DOS MAIS FRÁGEIS

Psicóloga alerta para sinais de violência contra os idosos

6 ATIVE SEU ALARME

Saiba identificar o abuso sexual infantil

12 CASAMENTO RENOVADO

Livro apresenta soluções para lares em crise

19 AMOR OU TERROR?

Uma história que mudou quando o silêncio foi quebrado

8 ASSUNTO DE FAMÍLIA

Dez atitudes que podem fazer diferença na sua convivência em casa



14 SEJA HOMEM

Descubra o modelo bíblico de masculinidade

20 FÉ NA PREVENÇÃO

Como a religião ajuda a proteger os jovens do consumo de drogas



16 NOVA CHANCE

Depois de tentar suicídio, ela encontrou na família e em Deus força para vencer

24 TUDO SOFRE, TUDO SUPORTA

Não caia na ilusão da codependência emocional



Editores: Anne Seixas, Jefferson Paradelo e Wendel Lima
Projeto gráfico: Eduardo Olszewski
Designer: Alexandre Rocha
Foto da capa: William de Moraes



Casa Publicadora Brasileira

Rodovia Estadual SP 127, km 106
Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP
Fone (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073
Site: cpb.com.br
Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico sem autorização por escrito da editora.

Tiragem: 213.189 exemplares

20038/43519

Diretor-geral: José Carlos de Lima

Diretor financeiro: Uilson Garcia

Redator-chefe: Marcos De Benedicto

Gerente de produção: Reisner Martins

Gerente de vendas: João Vicente Pereyra

ENTREVISTA

CUIDAR DOS MAIS FRÁGEIS



○ JEFFERSON PARADELLO

NEGLIGÊNCIA
E VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA SÃO
OS PRINCIPAIS
TIPOS DE ABUSO
CONTRA OS
IDOSOS

Devido à pandemia do novo coronavírus, pessoas de todo o mundo viram seu direito de ir e vir limitado para conter a propagação da doença.

No entanto, a longa permanência em casa intensificou um drama vivido por mulheres, crianças e idosos: a violência doméstica. Em 2017, um relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) já havia revelado que um em cada seis idosos ao redor do globo sofria algum tipo de agressão.

Com 60 anos ou mais – e muitas vezes dependentes de seus agressores –, eles nem sempre traduzem em palavras a dor que experimentam, mas há sinais que podem ser vistos

como um pedido de socorro, sublinha a psicóloga Vivian Araújo. Há quase dez anos, ela tem voltado seu olhar para a velhice e o envelhecimento, quando iniciou o mestrado em gerontologia social na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Nesta entrevista, ela reforça a atenção e o cuidado que devem ser dispensados para acabar com o ciclo de violência a esse grupo que, em 2050, deve representar 2 bilhões de pessoas em todo o mundo.

► *O que caracteriza a violência contra uma pessoa idosa?*

► Um idoso pode sofrer vários tipos de violência. Estamos mais acostumados a pensar em agressão física; porém, a mais comum é a negligência, e a segunda é a

violência psicológica. A OMS define violência psicológica da seguinte forma: “Um ato único ou repetido, ou falta de ação apropriada, ocorrendo em qualquer relacionamento onde exista uma expectativa de confiança, que cause danos ou sofrimento a uma pessoa idosa.”

▶ ***De que maneira a pandemia evidenciou esse problema?***

▶ No início da pandemia houve um aumento de atitudes discriminatórias e preconceituosas à pessoa idosa. Depois, a crise econômica decorrente dessa situação desencadeou ou agravou um aumento nos casos de abuso financeiro contra os mais velhos. A dependência de familiares e cuidadores durante esse período resultou em mais tensões e conflitos. Já na dimensão individual ocorreu a elevação dos níveis de estresse e ansiedade devido ao medo de adoecer. A sobrecarga dos cuidadores, que acumularam as responsabilidades com a casa, com as crianças, além do trabalho remoto e das tensões decorrentes da perda de emprego ou rendimentos, são parte desse quadro de aumento da vulnerabilidade.

▶ ***Quais fatores levam a esse crime?***

▶ Os resultados de pesquisas indicam que as principais motivações para as pessoas que praticaram algum tipo de violência contra a pessoa idosa são o consumo de álcool, proximidade física, dependência financeira do agressor em relação ao idoso e relacionamento permeado de violência entre ambos. Geralmente, a violência é cometida por um familiar. Apesar de injustificável, isso pode acontecer por ele estar passando por um momento difícil e por não saber lidar com o idoso. A agressão é causada, muitas vezes, pela exaustão e pelo estresse. Alguns idosos agredidos sentem vergonha e culpa, pois acreditam que a violência seja resultado de falhas na educação que ofereceram aos familiares que cuidam deles. Portanto, por entender equivocadamente que eles têm responsabilidade nisso, acabam não denunciando o agressor.

▶ ***Por que acaba sendo difícil denunciar?***

▶ Por vários motivos. Primeiramente, a falta de informação. Muitos idosos não sabem que o que estão passando é violência. Outros motivos são a vergonha e a culpa pela educação provida por eles; questões culturais, que fazem o idoso se sentir incapaz e sem direito de escolha; além da dependência afetiva e dos cuidados que recebem.

▶ ***Quais são os principais sinais de que um idoso é vítima de violência?***

▶ Cortes, manchas escuras, queimaduras, feridas não tratadas, membros quebrados ou acidentados e diminuição de capacidade cognitiva e física. Já os sinais da negligência são desidratação e/ou desnutrição, descuido com a higiene pessoal, geladeira vazia e alimentos estragados; medicamentos por tomar ou inexistentes; sonolência constante (pode ser sinal do uso excessivo de remédios), além de consultas médicas esquecidas e/ou não marcadas. Já a violência psicológica pode ser observada quando o idoso parece temer seus cuidadores (não os quer “chatear”), passa a ter medo de coisas que antes não tinha, não quer ficar sozinho, implora que a pessoa que está com ele não vá embora depois de uma visita habitual, não responde ou dá explicações evasivas sobre seu estado ou algo que lhe tenha acontecido.

▶ ***Como garantir mais proteção a eles?***

▶ Precisamos informar as pessoas. Se tivermos sorte, viveremos muito, e se vivermos muito, seremos idosos. Se conseguirmos entender o que acontece com a população dessa faixa etária, daremos condições de uma vida melhor aos idosos de hoje e aos que serão idosos no futuro. Pensando nos fatores relacionais, é preciso buscar formas não violentas para a resolução de conflitos. Como parte da violência é causada muitas vezes pela exaustão dos cuidadores, é importante dividir as tarefas domésticas para que não sobrecarreguem uma única pessoa. Também é preciso pedir ajuda e denunciar as situações de violência sofridas.

Ative seu alarme

O MEDO PODE LEVAR UMA CRIANÇA A SOFRER CALADA DENTRO DE CASA. SAIBA IDENTIFICAR SE ELA É VÍTIMA DE ABUSO SEXUAL

— PABLO CANALIS

Pode ser que a infância, uma das fases mais belas da vida, esteja sendo roubada pela violência sexual cometida contra alguma criança que você conhece. Trata-se de uma situação complexa de identificar: há vítimas que falam, demonstram ou tentam dizer, de alguma forma, o que vivenciam. Outras, no entanto, se calam diante do medo das consequências que podem se tornar reais caso seu sofrimento seja exposto.

O abuso sexual infantil é um fator de risco que pode levar à depressão, ansiedade, pânico, isolamento social ou transtorno da personalidade. Por isso, é preciso ter um diálogo aberto com as crianças, prestar atenção em suas necessidades e no que sinalizam, e estar pronto para agir rapidamente, sempre com amor e cuidado.

PABLO CANALIS é psiquiatra com especialização em Medicina da Família



1 Saiba com quem a criança está e o que eles fazem enquanto estão juntos.



2 Desconfie se a criança repentinamente não quer estar perto de alguém conhecido.



3 Observe se ela apresenta uma mudança repentina de comportamento, sem causa aparente, como irritação e choro.

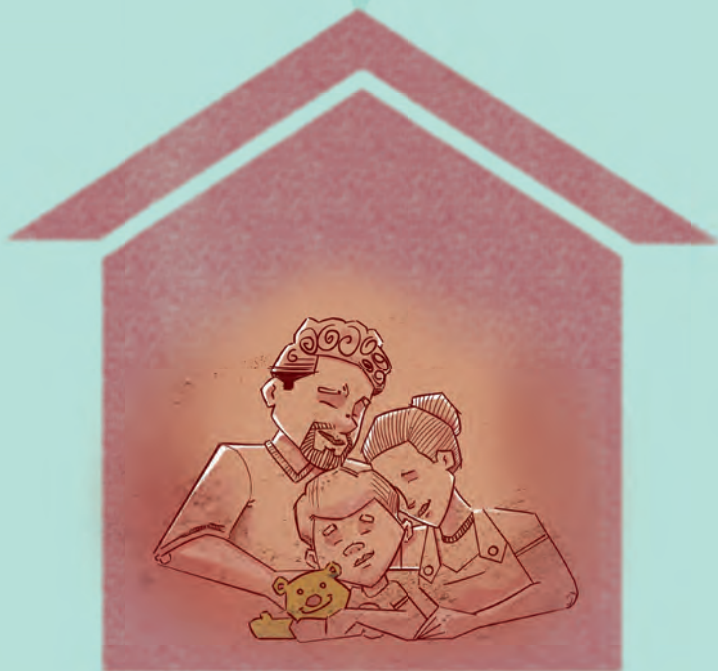
Ilustrações: Paulo Vieira



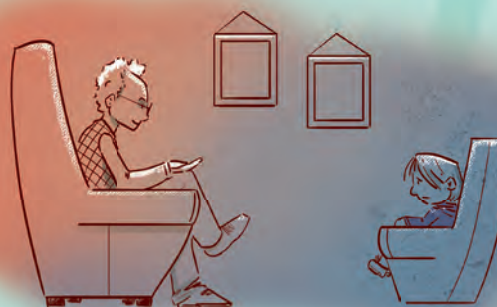
8 Não se desespere. Com o tratamento psicológico adequado, a vítima tem muitas chances de superar o trauma.



7 Se o abuso for confirmado, denuncie o agressor para o poder público e mantenha a criança longe do alcance dele.



9 Ame, proteja, escute e se coloque ao lado da criança.



6 Marque uma consulta com um psicólogo infantil. Pode ser que a criança esteja com medo de lhe contar o que está vivendo.



4 Perceba se a criança se isola, se alimenta de maneira diferente, tem pesadelos, passa a urinar e defecar na cama à noite e evita se aproximar de outras pessoas.



5 Nunca desconsidere o que ela compartilha com você, ainda que por meio de desenhos.



Assunto de Família

SE VOCÊ ACHA QUE AS
FAMÍLIAS PARECEM FELIZES
APENAS NOS COMERCIAIS
DE MARGARINA, LEIA ISTO
SUELI DE OLIVEIRA

Cenas da vida real:

Sentada diante do conselheiro conjugal, ela conta: “Eu não nasci numa família feliz, sabe? Por isso, quando eu me casei com ele, estava procurando por isso.” Essa fala é parte de um lamento. A mulher desabafa porque acaba de saber que o esposo a traiu. Ela chora. Na sala ao lado está o marido, abatido, falando a todo instante que não sabe como deixou as coisas chegarem a esse ponto, que está arrependido, que gostaria de voltar no passado e fazer tudo certo...

A notícia de jornal é chocante! Uma menina de 12 anos é espancada pelos colegas da escola em que estuda. O rosto fica todo machucado e sangrando. Infelizmente, o que mais choca não é isso; é que, entre os agressores, estava seu próprio irmão, dois anos mais velho.

A mãe, que é empregada doméstica, chega ao trabalho com a filha de quatro anos. A menina não estava matriculada em nenhuma creche. Ela ficava em casa com dois irmãos mais velhos. Agora, não pode mais ficar com eles, porque um deles foi surpreendido tentando abusar sexualmente da garotinha.

O casal se deita para dormir, mas escuta um barulho que incomoda sempre. Na casa ao lado, geminada, mora outro casal. Todos os fins de semana é a mesma coisa: brigam, quebram objetos, gritam, xingam um ao outro. Isso só tem fim quando a polícia chega.

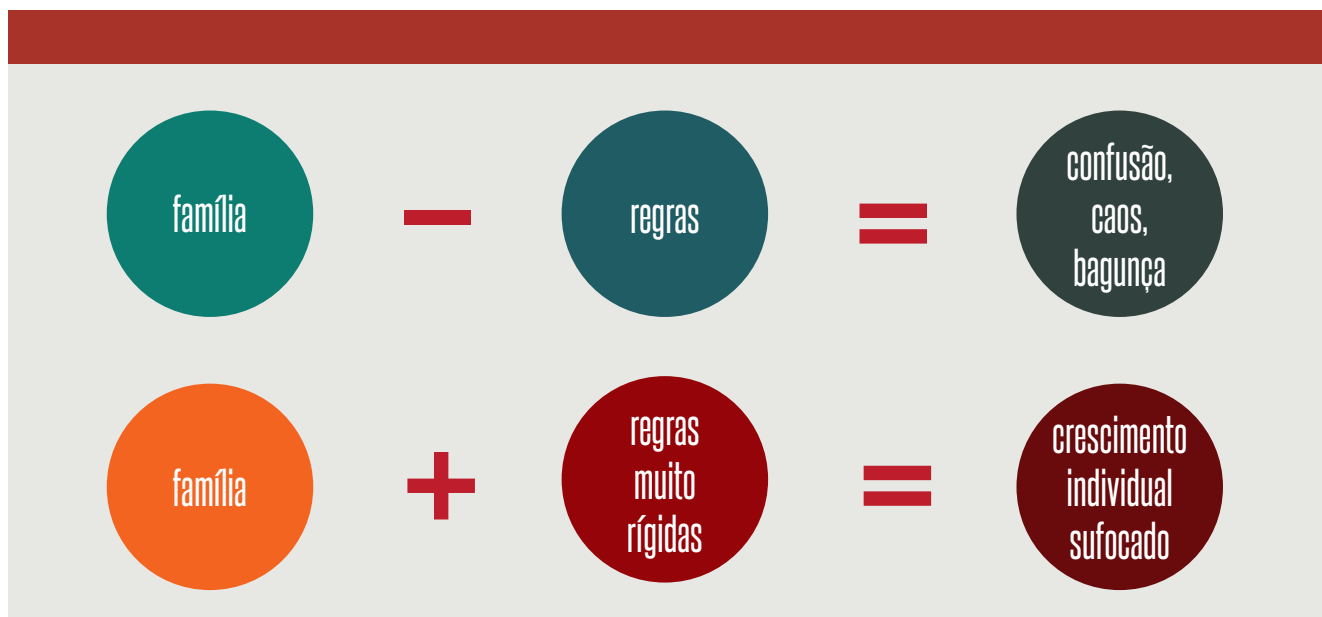
A porta se abre e o pai entra. Parece bravo, fala besteira e anda tropeçando nas próprias pernas. Com as calças molhadas, ele entra cheirando a urina e pinga. Tenta bater na mãe e nas crianças. Dessa vez, não consegue, de tão bêbado que está. Mesmo assim, o caçula chora. Ele não gosta de ver o pai nessa condição!

Durante as últimas décadas, vimos vários comerciais de margarinas na TV que retratavam famílias lindas, sorridentes e felizes; com casais que se olhavam com carinho e andavam de mãos dadas. Apesar de essa magia ser possível – porque é possível ter uma família feliz –, o que a sociedade atual tem produzido é um grande número de lares infelizes.

Segundo Vinícius Farani, psicólogo e doutor em Família na Sociedade Contemporânea pela Universidade Católica de Salvador, é dentro da família que estamos na nossa totalidade, ou seja, ninguém é parcial em casa. Em família, destaca o especialista, “eu sou um sujeito pleno, com todas

as minhas possibilidades e todas as minhas dificuldades. Dentro da minha relação familiar, eu me apresento com tudo aquilo que eu posso desenvolver, mas ao mesmo tempo também apresento meu lado mais perverso, muitas vezes. Exponho minhas maiores fragilidades, minhas maiores dificuldades, inclusive as minhas patologias. Em família, a gente se sente à vontade para ser o melhor e o pior, para colocar à mostra o lado ruim que temos. Na escola, no trabalho, eu tenho relações momentâneas, parciais. Em família, as relações são plenas. É por isso que, em família, pode acontecer atitudes nobres, como cuidado, carinho e acolhimento mas, ao mesmo tempo, podem acontecer grandes tragédias, como crimes passionais e abandono de filhos”.

O núcleo familiar deveria ser o ambiente de maior proteção para a pessoa, mas é difícil ver a família como um porto ou local seguro se seus membros só conversam gritando uns com os outros, comunicam-se com ironia ou rebaixando um ao



outro, não respeitando a opinião alheia, e cada um se preocupando mais consigo mesmo do que com os demais familiares.

Onde está o problema? Com certeza, não está na vontade. Todos querem pertencer a uma família feliz, da qual seja agradável participar. O que é preciso então para se ter bons e satisfatórios relacionamentos familiares?

Dolores Curran, autora de livros e consultora para assuntos relacionados à família e à educação de filhos, admite que muitos lares têm problemas, mas ela nos incentiva a olhar para o lado positivo da vida familiar. Refletindo sobre uma pesquisa realizada com 500 pessoas que estudam as relações familiares, Curran chegou à conclusão de que as famílias bem ajustadas apresentavam dez características em comum.

1. PRATICAM A COMUNICAÇÃO E A ESCUTA

Não apenas no relacionamento familiar, mas também em outros, como o de trabalho e entre amigos, a comunicação é muito importante. Comunicar implica ter um emissor,

uma mensagem e um receptor. Para que a comunicação seja eficaz, emissor e receptor devem se revezar em sua função. Um fala, outro escuta; outro fala, um escuta. Infelizmente, esta é uma frase comum: “Você nunca ouviu uma palavra do que eu digo!” A conversa em família é importante para aproximar as pessoas e para identificar e resolver problemas. Procurem tirar os olhos da tela do celular para dialogar; e isso não deve ser feito apenas quando precisam discutir desafios, mas também em momentos descontraídos.

2. EXISTE APOIO MÚTUO

Para se ter uma família saudável é necessário que seus membros trabalhem juntos para o bem do todo. Um bom relacionamento entre os pais dá segurança e estabilidade aos filhos. A valorização e o respeito entre os membros da família trazem mais amor e satisfação para o lar. Por isso, comemore as promoções no trabalho ou as notas altas na escola; arrume a cama sem ser solicitado; ajude a lavar a louça ou o carro voluntariamente. Essas pequenas ações são fáceis de serem executadas e ajudam a melhorar o ambiente em casa.

3. EXERCITAM O RESPEITO

Todo ser humano tem seu valor e é digno do nosso respeito. Pode ser difícil praticar isso em tempos de intolerância e individualismo. Porém, em família, é necessário nutrir um estilo de vida que leve em conta os direitos dos outros. De maneira nenhuma isso

significa ser conivente com os erros. Quem erra deve ser responsabilizado e arcar com as consequências de suas escolhas, mas, a despeito disso, as pessoas que cometem falhas precisam saber que alguém se preocupa com elas, que também são amadas.

4. HÁ BOM HUMOR E MOMENTOS DE LAZER JUNTOS

Famílias felizes sabem como lidar com o humor sem ferir as pessoas. Permitem-se momentos de descontração. E, ao mesmo tempo, caso alguma brincadeira saia da medida, magoando alguém, é justo dizer: “Desculpe, não pensei que isso pudesse entristecer você.” Outra coisa importante é passar tempo juntos. É constrangedor constatar que os integrantes de muitas famílias não se conhecem direito. Por isso, é importante planejar viagens e momentos de lazer em família. Essas oportunidades são como sementes de boas memórias, principalmente para as crianças.

5. AS RESPONSABILIDADES DO LAR SÃO COMPARTILHADAS

Para que a família tenha harmonia e todos possam desfrutar de momentos de descanso e lazer, cada membro deve saber que precisa contribuir com algum trabalho a fim de manter a ordem no ambiente familiar. Ainda que uma criança não possa receber grandes responsabilidades, ela tem condições de organizar seu espaço, os brinquedos, o quarto. Disposição em ajudar é preferível à perfeição. Por isso, não se incomode se as tarefas não forem executadas impecavelmente no início; elas deverão melhorar com o tempo. Cada membro da família deve ser incentivado a ser responsável mesmo nas pequenas coisas:



nos gastos, no cuidado com o lar, no bem-estar mútuo. Isso também ajudará os mais novos a se prepararem para a vida adulta.

6. HÁ INTERESSE NA FORMAÇÃO MORAL DOS FILHOS

Em qualquer lugar do mundo ou cultura, a família desempenha um papel essencial na orientação moral do indivíduo. Por isso, é indiscutível sua influência na formação do cidadão. É na família que aprendemos que o mundo é um ambiente de recompensas e punições com base em nosso comportamento. Ignorar ou aprovar os erros dos filhos não fará deles adultos responsáveis, pois é na família que a criança aprende o que é viver em sociedade. Para tanto, a criança deve ser ensinada, sobretudo por meio do exemplo de seus pais, a diferenciar o certo do errado, de acordo com os valores daquela família.

7. OS LAÇOS AFETIVOS ENTRE AS GERAÇÕES SÃO FORTES

As tradições familiares são capazes de unir o passado, o presente e o futuro. Comemorações que reúnem a família e promovem a interação de seus membros são muito importantes e devem ser valorizadas. O respeito pelo outro deve ser visto tanto no trato com os idosos quanto no lidar com os recém-nascidos.

8. VALORIZAM A RELIGIÃO

A fé é um aspecto muito importante no núcleo familiar. Quando os membros da família não têm os mesmos interesses nem compartilham as mesmas crenças, é mais fácil surgir desavenças por questões religiosas. Por outro lado, quando uma família é bem ajustada e compartilha a



mesma fé, ela tende a lidar melhor com os períodos de crise.

9. HÁ INCENTIVO PARA A AUTONOMIA

Os pais devem ter responsabilidade total pelos filhos pequenos mas, conforme eles crescem, os filhos devem ser motivados a ser autônomos, assumindo a direção da própria vida. Para muitos pais, é doloroso permitir que, em determinado momento, os filhos passem a decidir por conta própria. A esperança deles é que os filhos tenham interiorizado os valores que lhes foram ensinados.

10. HÁ ESPAÇO PARA ADMITIR DIFICULDADES E BUSCAR AJUDA

Mesmo as famílias que acreditam na felicidade e decidem construí-la passam por problemas. A grande questão é como lidam com esses desafios. Se for algo pequeno, talvez possa ser resolvido rapidamente. Mas há crises que só encontram solução se forem intermediadas por profissionais. Muitas famílias não resolvem seus problemas, conformam-se com a ideia de que as coisas são assim mesmo e acabam acumulando questões que ficam em aberto. Esse acúmulo pode ter consequências sérias. Porém, a família

pode optar por outro caminho, construindo uma rede de apoio. Afinal de contas, é no ambiente familiar que a gente pode aprender a lidar com nossas dificuldades e fragilidades humanas. O importante é reconhecer o problema em seu início, quando é mais fácil tratá-lo. Por isso, é necessário estar atento a indícios de abuso, maus-tratos, violência, dificuldades de aprendizado, tentativas de suicídio e de assassinato, comportamento de risco na adolescência, dependência de álcool e outras drogas. E, identificado o problema, deve-se buscar ajuda imediatamente.

Para que as relações familiares sejam saudáveis, é necessário que haja, sobretudo, boa vontade e disposição. Você quer uma família feliz e bem estruturada? O que está fazendo para tornar isso uma realidade? Saiba que essa mudança começa por você. Se cada um fizer o seu melhor para atender às necessidades da família, mostrando consideração por aqueles que estão mais próximos, então será mais fácil vencer as adversidades que surgirem.

SUELI FERREIRA DE OLIVEIRA é jornalista, educadora e editora de revistas

Casamento renovado

Livro apresenta soluções para lares em crise

GUILHERME SILVA

Enquanto alguns casamentos terminam, espalhando feridas emocionais entre cônjuges e filhos, outros continuam, como se marido e mulher insistissem em morar numa área de risco, prestes a desabar. Diante de tantos casais infelizes e pessoas machucadas por relacionamentos abusivos, existe alguma esperança para os casamentos, além de um fim doloroso ou o prolongamento melancólico de um sofrimento suportável?

Embora a vida real não se encaixe em fórmulas prontas e soluções de consultório, Willie e Elaine Oliver acreditam que toda família tem jeito. Essa é a mensagem principal que os autores apresentam no livro *Esperança Para a Família*, lançado em 2019 pelas editoras da Igreja Adventista do Sétimo Dia no Brasil e na Argentina. A obra teve uma tiragem de mais de 22 milhões de exemplares em português e espanhol, e foi distribuída gratuitamente em oito países da América do Sul.

O otimismo dos autores não é ingenuidade de um casal imaturo. Na verdade, é resultado de mais de 30 anos de uma união marcada por desafios e realizações, entre eles a educação de dois filhos. Além da experiência de vida, o casal soma muitas horas de estudo dedicadas ao tema. Willie é graduado em Teologia, com mestrado em Aconselhamento Pastoral e doutorado em Sociologia da Família. Elaine é educadora com mestrado na área de

Aconselhamento Psicológico e cursa o doutorado em Psicopedagogia. Nos Estados Unidos, eles apresentam o programa de TV *Real Family Talk* (hopetv.org/realfamilytalk), no Hope Channel, e são colunistas da revista *Message* (messagemagazine.com).

Com o livro *Esperança Para a Família*, Willie e Elaine desejam compartilhar experiências pessoais e de outros casais que renovaram o amor e o respeito em meio às situações difíceis. De acordo com a Bíblia, as turbulências familiares acompanham a humanidade desde que o primeiro casal se desentendeu (Gênesis 3).

EM VEZ DE BUSCAR UM NOVO RELACIONAMENTO, MUITAS VEZES É POSSÍVEL RENOVAR O PRÓPRIO CASAMENTO

Porém, assim como o Criador apontou o caminho da restauração naquele momento, Ele continua fazendo isso por meio de Sua Palavra. Esse é o alicerce sobre o qual os autores sustentam as orientações práticas ao longo do livro.

Um dos pontos que se destacam é a necessidade de aprimoramento na comunicação. Conforme Willie e Elaine, marido e mulher precisam



A versão digital da obra, acompanhada de uma revista infantil, está disponível em esperanca.com.br/livros

superar os padrões reativos de diálogo para exercer uma forma de comunicação misericordiosa. Os autores afirmam que, diante de qualquer ofensa feita por um dos cônjuges, o outro sempre terá a oportunidade de parar, pensar e escolher a resposta certa: “Aquele que acalmará o problema, em vez de jogar lenha na fogueira” (p. 51).

Embora a comunicação seja importante, para se sustentar o casamento é preciso algo mais do que palavras. Por isso, eles destacam que marido e mulher devem ser leais ao plano divino de construir uma união exclusiva de respeito e fidelidade (p. 31). Quando esses elementos fundamentais faltam e a violência e o abuso se repetem, o perdão cristão não significa a obrigação de uma convivência tóxica. Porém, nos demais casos e na maioria das vezes, Willie e Elaine acreditam que é possível superar as crises da vida a dois. Por isso, entendem que a solução não é buscar um novo relacionamento, mas renovar o próprio casamento.

GUILHERME SILVA é pastor, jornalista e editor de livros

Manuais práticos para ajudar você a potencializar as emoções positivas e controlar os sentimentos negativos



MKT CPB | AdobeStock

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria |  15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br

WhatsApp



/cpbeditora

Baixe o aplicativo CPB





SEJA HOMEM

NA BÍBLIA, A VERDADEIRA MASCULINIDADE NÃO TEM QUE VER COM ABUSO DAS MULHERES, MAS COM A DISPOSIÇÃO DE PROTEGER A FAMÍLIA E SE SACRIFICAR POR ELA

VANESSA MEIRA E ISAAC MALHEIROS



Lúcia estava infeliz. Seu companheiro, sempre exigente e ciumento, tornava-se cada vez mais agressivo. Com a chegada da filha do casal, ela imaginou que o coração dele se abrandaria, demonstrando assim mais amor e dedicação à família. Mas isso não aconteceu.

A rotina de humilhação se intensificou, até o dia em que ele, extremamente contrariado porque a mulher havia se levantado muito cedo para atender o telefone, gritou: “Quem era ao telefone? Por que você se levantou rapidamente?” Foi inútil Lúcia ter dito que a mãe dela estava na linha. Enfurecido, o marido ergueu a mão contra ela, a mesma que muitas vezes,

num passado que parecia tão distante, havia acariciado seus cabelos, prometendo-lhe uma vida feliz.

A agressão deixou marcas. Hematomas que tiveram que ser justificados como um tombo inventado para proteger o marido. Em casa, o esposo usava até a Bíblia para defender as agressões, dizendo que a mulher deve ser submissa ao homem. Lúcia quis ir embora com a filha. Planejou isso muitas vezes, mas temia a reação dele.

Na igreja, os amigos a aconselhavam a suportar aquela “cruz” e a preservar o casamento, pois essa seria a vontade de Deus. Certo dia, numa discussão, ela ameaçou sair de casa. O marido disse que, se ela fizesse isso, ele

se enforcaria e a filha do casal a culparia para sempre pela perda do pai.

Lúcia é um personagem fictício, com base nas reportagens que lemos para escrever este texto. A história dela ilustra a de muitos religiosos que fazem uma leitura equivocada da Bíblia, e que acabam se silenciando em relação à violência ou mesmo justificando a agressão.

Segundo a Bíblia, o casamento é algo para ser “honrado” e “respeitado” (Hebreus 13:4). Biblicamente, ser homem significa assumir uma postura de sacrifício em relação à própria família, pois foi isso que Jesus fez pela igreja (Efésios 5:25, 29). Logo, a submissão feminina da qual esse texto fala

é de uma mulher que é amada por seu marido como Cristo amou Seu povo.

Portanto, a violência representa o oposto do que a Bíblia descreve como a postura masculina ideal. Geralmente, os que praticam esse tipo de ato enxergam na mulher uma propriedade do homem, alguém incapaz e inferior. O fato é que todos nós somos propriedade de Deus, com valor intrínseco (1 Coríntios 6:19, 20). Por isso, a orientação bíblica é que, no casamento, haja submissão mútua e voluntária (Cantares 6:3).

IGUAIS E DIFERENTES

Ao criar a mulher, Deus disse que ela seria uma “auxiliadora idônea” para o homem (Gênesis 2:18). A palavra “auxiliadora” (*ezer*, em hebraico) não tem o sentido de alguém inferior, pois é usada muitas vezes na Bíblia em relação a Deus como “Auxiliador” do ser humano (Salmos 33:20; 70:5). Já a palavra “idônea” (*neged*, em hebraico) transmite a ideia de estar diante de alguém, incluindo a oposição ao outro. Portanto, a mulher é uma auxiliadora que socorre, complementa e, quando é preciso, também adverte o homem.

A ordem divina é para que o marido trate a mulher “dando honra à esposa, por ser a parte mais frágil e por ser coerdeira da mesma graça da vida” (1 Pedro 3:7). Esse texto destaca a igualdade e a diferença entre marido e mulher: a esposa é a parte mais frágil (diferença), mas é coerdeira (igualdade). A fragilidade física feminina é uma verdade bíblica, e ignorar isso não contribui para a proteção da mulher – somos naturalmente diferentes. Porém, a fragilidade não é inferioridade, mas precisidade, como uma joia ou cerâmica valiosa que precisa ser protegida, os homens devem honrar as mulheres, assumindo os riscos dessa proteção.

MASCULINIDADE DE VERDADE

O “domínio” masculino que surgiu após o pecado (Gênesis 3:16-19) tem sido frequentemente deturpado. No contexto do Gênesis, a liderança masculina no casamento não deveria ser tirânica, pois o termo “governar” (*mashal*, em hebraico) indica um governo amoroso como o de Deus (Salmos 22:28; 66:7), com proteção e carinho (Isaías 40:10, 11; 1 Coríntios 11:3; Efésios 5:23). Trata-se de uma liderança que deve ser considerada não um privilégio superior, mas uma responsabilidade de proteger e cuidar (ver o quadro ao lado “Deus também chora”).

Na Bíblia, existe até um verbo grego para “agir como um homem” (*andrizomai*): “Portai-vos varonilmente!” (1 Coríntios 16:13, ARA). E o contexto dessa ordem não inclui agredir nem humilhar o cônjuge, mas agir com amor (v. 14). Portanto, nas Escrituras há uma expectativa básica sobre o comportamento masculino, que nada tem que ver com aversão ou ódio às mulheres.

As últimas palavras de Davi a seu filho Salomão foram “seja homem!” (1 Reis 2:2). Esse é um excelente conselho para os homens de hoje. Se seguíssemos a Bíblia, nos países professamente cristãos, a mídia seria marcada por manchetes que falariam de homens que se sacrificaram por suas famílias e não que abusaram de suas companheiras.

Queremos imaginar que a Lúcia, nossa personagem fictícia, entendeu esses conceitos. Compreendeu que, numa situação de humilhação como a que descrevemos, ela não tem condições de ser plenamente o que Deus planejou para ela. Tomara que ela acredite que Deus pode nos salvar de situações de violência (2 Samuel 22:3; Salmo 22:20), do medo (Hebreus 2:15) e da própria morte (Salmos 6:4, 5; 56:13; 68:19, 20).

DEUS TAMBÉM CHORA

Embora a Bíblia algumas vezes use imagens femininas para descrever atributos divinos (Deuteronômio 32:18; Provérbios 8:22-31; Isaías 42:14, 15; Lucas 15:8-10 e Mateus 23:37), Deus Se revela nas Escrituras utilizando predominantemente figuras masculinas (rei, juiz, pai, marido).

E apesar de essas imagens comunicarem Sua força e poder, elas também apontam para Sua misericórdia. Ele é descrito como cheio de compaixão pelos Seus frágeis filhos (Êxodo 34:6 e 7, Mateus 20:34 e Lucas 7:13) e um refúgio em Quem se pode encontrar proteção e segurança (Salmos 18:1 e 2; 27:5; 46:1; 125:2).

Portanto, esses textos deixam claro que Deus tem um caráter irreprensível e que não pode ser culpado por nenhum tipo de violência. Igualmente, nenhum tipo de violência pode ser justificado pelo mau uso de Sua Palavra. Deus chora com as vítimas e deseja libertá-las de sua condição!

Queremos pensar que, numa manhã fria, Lúcia entregou seu medo e sua angústia nas mãos de Deus, e pediu coragem. Fez as malas, amarrou os cabelos da filha, sorriu para ela e orou pedindo que Deus restaurasse sua capacidade de ser *‘ezer* (auxiliadora). Entendeu que, na Bíblia, não há espaço para justificar nenhum tipo de abuso contra a mulher. Silenciosamente, ela mostrou para sua filha que a força da mulher está em Deus. Então, denunciou para as autoridades a violência que vinha sofrendo, segurou nas mãos da criança, pegou sua pequena mala e partiu.

VANESSA MEIRA é educadora e teóloga;
e **ISAAC MALHEIROS** é pastor e teólogo

Numa das piores crises de depressão, recebi alta da perícia e tive que retornar ao trabalho, embora os sinais da doença ainda me acompanhassem. Tomando muitas medicações, eu tentava viver normalmente, mas era impossível. A falta de concentração, de energia, alterações no apetite e no sono me fizeram emagrecer muito. Os dias eram cinzas. Nada me motivava. Dor, angústia e solidão eram minhas companhias e, com elas, uma sensação de vazio, de culpa e falta de perspectiva.

Pensamentos de morte me perseguiram. Eu não vivia. Apenas existia.

No trabalho, era exposta a uma situação de conflito e assédio, em que me sentia muito humilhada. Numa tarde de fevereiro de 2015, ouvi de uma assistente social que eu não poderia atuar naquele setor, pois embora tivesse aptidão para o cargo, não me queriam lá. Senti-me um nada, desrespeitada, rejeitada!

Naquele dia, meu esposo iria me buscar. Eu chorava muito e, com vergonha de que alguém me visse

naquela condição, me tranquei no banheiro do meu local de trabalho. Ouvi uma amiga me chamar pedindo que eu abrisse a porta, pois ela sabia que meu estado emocional era grave. Pulei do terceiro andar do edifício e não vi mais nada. Não sei como foi. Não vi a altura, não percebi o risco, não vi a queda, só voltei a mim quando já estava no chão sendo socorrida, com uma dor terrível por causa das múltiplas faturas.

Também senti naquele momento a dor emocional, pois me lembrei da



Eliane (ao centro) com sua filha, Raíssa (à direita), a neta, Luísa, e demais familiares

NOVA CHANCE

DA DEPRESSÃO À TENTATIVA DE SUICÍDIO, ENCONTREI NA FAMÍLIA E EM DEUS A FORÇA QUE PRECISAVA PARA VENCER

ELIANE BARROS



minha filha: Raíssa. Tive uma sensação de que a morte era certa e disse ao meu esposo: “Peça à Raíssa que me perdoe.” Então ele perguntou: “Por que você fez isso? Peça perdão a Deus.” E hoje vejo que essa frase foi uma grande prova de amor. Naquele momento a maior preocupação dele era apenas com a minha salvação eterna. Ele sabia que eu poderia morrer em poucos minutos.

LUTA PARA VIVER

Foi então que uma luta pela minha vida começou a ser travada, já que meu estado era grave. Tive momentos de lucidez e confusão mental durante vários dias. Internada na UTI, eu estava com hemorragia interna, rupturas nos pés, braços, costelas, vértebras da coluna e no quadril. Passei por várias cirurgias e transfusões de sangue. Tive inúmeras complicações, como trombose e derrame na pleura, membrana que recobre o pulmão.

Fiquei acamada, perdi o movimento das pernas e usei fraldas descartáveis. Permaneci na cadeira de rodas durante meses. Foi um longo processo de reabilitação para recuperar minha mobilidade. Naquela situação, voltar a andar era um sonho. Para tanto, passei por mais oito cirurgias e internações. Cheguei a ficar isolada por 26 dias. Por causa da ação de bactérias multirresistentes, eu não podia tocar em ninguém.

Perdi uma parte do calcâneo, osso de apoio do calcanhar, e precisei de 60 sessões hiperbáricas, modalidade terapêutica com base em pressão e oxigenação, para ajudar a cicatrizar fraturas. Convivi com muitas pessoas lutando pela vida, tendo seus corpos mutilados pelas amputações. Tudo foi aprendido. Ainda estou em recuperação. Hoje, seis anos e meio depois, meu pé ainda necessita de cuidado e não consigo realizar nenhuma tarefa em casa. Cada atividade precisa ser planejada. Por exemplo, ficar sentada ou em pé me causa dores constantes e limitantes.

Contudo, tenho aprendido a ser grata a Deus em cada conquista. Foi um choque ter estado de cara com a morte e correr o risco de não mais ver minha família. Naquele dia do incidente percebi o que realmente é importante. Percebi que o que acontece comigo interfere na vida daqueles que me amam, e não quero vê-los sofrer, seja por culpa, vergonha ou preconceito. Percebi que quero estar com eles

em muitos momentos. Não quero ser apenas uma triste lembrança na memória da minha família.

OUTRA PERSPECTIVA

Ter perdido os movimentos e precisar de ajuda para as atividades básicas tem me ensinado a agradecer pelas coisas mais simples, a reconhecer que o que é mais importante na vida não se compra e que não importa o que pensam de mim ou façam contra mim. O que importa mesmo é minha reação diante das situações. Hoje sei que sou amada por Deus e pela minha família, que cuidou de mim sem me julgar. Foi toda essa dedicação deles que me deu forças para lutar pela vida.

Viver não é fácil, e quando somos atacados por doenças mentais, a luta fica mais dura ainda, pois a batalha é contra um inimigo invisível. Há muito preconceito e falta de informação sobre essas enfermidades emocionais, a ponto de ser um grande tabu falar sobre suicídio, ainda que a cada ano cerca de 800 mil pessoas tirem a própria vida em todo o mundo. Na verdade, é muito penoso para a família que perdeu alguém tocar no assunto, ou quem sobreviveu encarar o julgamento da sociedade.

Em meio a toda essa dor, começamos nas mídias sociais o movimento #todoscontradepressao, pois percebi que as perguntas das pessoas sobre minha experiência de sobrevivência não eram mera curiosidade, nem tinham a intenção de me constranger. A questão é que muitos se identificavam com os sentimentos e as circunstâncias que me levaram a tomar a atitude desesperada que tive.

Por isso, decidi abrir minha “caixa preta”, a fim de me dedicar à missão de ajudar quem está sofrendo. Seguimos juntos nesse movimento em favor da vida, acreditando que é necessário pedir, aceitar e oferecer ajuda quando identificamos sintomas das doenças mentais. Precisamos estar atentos a isso.

Em 2020, Deus me presenteou com minha primeira e, até aqui, única neta: a Luísa. Ser avó é celebrar a vida diariamente e isso tem me ajudado a ressignificar minhas dores. Sou grata por estar viva e por testemunhar pequenos grandes milagres. Hoje eu poderia ser apenas uma saudade, mas Deus me deu uma nova chance, e aqui estou com minha família.

ELIANE BARROS é funcionária pública em Paulínia (SP)

*Ainda é possível encarar as
lutas e batalhas diárias a partir
de outras perspectivas*



Timothy R. Jennings

Simples DEMAIS

Um modelo bíblico para a cura da mente




EXPERIMENTE UM RECOMEÇO



SUA VIDA PODE GANHAR
UM NOVO SENTIDO

FERNANDO BEIER

MKT CPB | AdobeStock

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria |  15 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br



/cpbeditora

Baixe o
aplicativo
CPB



Amor ou terror?

UMA HISTÓRIA DE AGRESSÃO QUE MUDOU
QUANDO O SILÊNCIO FOI QUEBRADO

ANNE SEIXAS



“As agressões começaram no primeiro dia em que fui morar com ele”, lamenta Carla (pseudônimo). Sua história é semelhante a milhares de outras. Aos 28 anos, ela tinha a expectativa de formar uma família como a dos seus pais, com respeito e amor. E durante o período de namoro e noivado, não teve motivos para acreditar que o escolhido para ser seu marido não cumpriria essa expectativa.

Mas um dia, ele determinou: “Ou você vai embora comigo ou eu abandono você.” Àquela altura, o relacionamento já configurava o que, para um cristão, seria um casamento consumado. Por esse motivo e por temer que ninguém mais se interessasse por ela, Carla cedeu à pressão.

Foi ali que o “inferno” começou. Apesar de todo o sofrimento, existia amor, materializado no primeiro filho. Mas nem o fato de estar grávida

impidiu as agressões. Em um dos episódios, ela conseguiu fugir para a casa dos vizinhos, mas decidiu voltar.

Esse padrão se repetiu por dez anos e romper os laços se tornou cada vez mais complexo. Com dois filhos, o medo, somado à ideia de que as crianças precisavam do pai por perto, a impedia de sair daquela situação. O que lhe dava forças era a mensagem que encontrava na Igreja Adventista do Sétimo Dia.

“Numa tarde, durante o projeto Quebrando o Silêncio, o palestrante contou uma história que parecia ser a minha. Pensei que alguém tivesse contado pra ele”, lembra. O relato, no entanto, terminava em morte. Foi então que Carla percebeu que “precisava tomar uma atitude”.

Decidiu contar para sua família tudo o que acontecia. Depois de muita oração e apoio de outras mulheres da igreja, ela confrontou o marido. “A partir de hoje, você não encosta

AOS POUCOS,
CARLA FOI
RECONSTRUINDO
SUA AUTOESTIMA E
JUNTANDO FORÇAS
PARA PROCURAR O
PODER PÚBLICO

mais um dedo em mim”, frisou. Ele se assustou e respondeu que o Deus dela era poderoso. De fato, daquele dia em diante, as agressões nunca mais ocorreram. Quem passou a sofrer a violência foram os móveis e objetos da casa.

Gradativamente, Carla foi reconstruindo sua autoestima e juntando forças para procurar o poder público. O medo de ser morta a impedia de fazer uma denúncia formal, até que ela decidiu ir a uma instituição especializada em violência doméstica na cidade vizinha. Em dois meses, o divórcio estava assinado e o agressor havia saído de casa.

Quatro anos depois, ela reencontrou um namorado da juventude. Eles se casaram e hoje vivem longe do local em que ela experimentou o terror. Carla decidiu quebrar o silêncio. E você?

Desde 2002, o projeto Quebrando o Silêncio produz conteúdos como esta revista e mobiliza milhares de voluntários para auxiliar vítimas de violência doméstica. Ao longo de quase 20 anos, essa campanha tem sido realizada com o objetivo de restaurar a autoestima de quem sofre e mostrar que sempre existe uma saída.

ANNE SEIXAS é jornalista



CIENTISTA EXPLICA DE QUE MODO A RELIGIÃO AJUDA A PREVENIR O CONSUMO DE DROGAS E A RECUPERAR OS DEPENDENTES QUÍMICOS

WENDEL LIMA

FÉ NA PREVENÇÃO

Adoutora Zila van der Meer Sanchez é uma referência brasileira quando o assunto é prevenção do consumo de drogas. Com graduação em Farmácia-Bioquímica pela Universidade de São Paulo, ela cursou mestrado e doutorado em Psicobiologia na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), instituição na qual leciona para o curso de Medicina e coordena a pós-graduação em Saúde Coletiva. Zila também é autora de mais de 110 artigos científicos indexados, editora associada de revistas acadêmicas internacionais e consultora da ONU.

O principal interesse dessa pesquisadora é entender quais fatores favorecem o consumo de psicotrópicos entre adolescentes e jovens adultos. Sua tese de doutorado, defendida há 15 anos, revelou que a principal contribuição dos grupos religiosos na recuperação dos dependentes químicos está em seu modo de acolher e acompanhar os usuários. É com base em seus

estudos e experiência que ela concedeu esta entrevista sobre um assunto que preocupa cada vez mais as famílias.

► *Por que você pesquisou no doutorado sobre prevenção e religião?*

► Na época, havia muita divulgação na mídia sobre o trabalho dos religiosos, especialmente neopentecostais, na recuperação de dependentes químicos. Era possível observar que os usuários que buscavam o serviço público de saúde geralmente não continuavam o tratamento e reclamavam da demora no agendamento de uma consulta; enquanto os que procuravam os grupos religiosos permaneciam e até se tornavam adeptos daquela religião. A diferença parecia estar no atendimento e no interesse pelo dependente. Tínhamos também muitos estudos acadêmicos quantitativos mostrando a relação entre a prática religiosa

e menores índices de consumo de drogas, mas poucos trabalhos que tentassem explicar como acontece esse processo ou por que a fé é um fator importante na prevenção ao uso de drogas. Por isso, optei por uma metodologia qualitativa, com base na observação da atuação de religiosos e em entrevistas com 120 pessoas, no Brasil e na Espanha, que procuraram auxílio desses religiosos. Os estudos quantitativos são mais indicados quando você entende bem um fenômeno. Não era o caso do meu objeto de estudo. Eu precisava ouvir a história das pessoas.

► *Quais foram suas conclusões?*

► Quem procura ajuda para deixar as drogas em grupos religiosos não faz isso por uma questão de fé, mas por desespero. Geralmente, quem pede socorro está no fundo do poço e quase não tem consciência de tudo o que envolve fazer parte daquela organização. Algumas pessoas

recorrem às igrejas porque se frustraram com outros tratamentos ou por causa da insistência de familiares que disseram que aquilo funciona. Portanto, o que faz diferença no primeiro momento é o acolhimento. Num segundo momento, quando elas têm acesso às informações e experiências daquela religião, é que desenvolvem a fé. Muitos dos entrevistados disseram que foram recebidos como se fossem a pessoa mais importante do mundo. Por isso, nessa fase inicial, a frequência aos grupos é intensa, cerca de quatro a cinco vezes por semana. E mesmo quando existe recaída, o que é comum, o grupo costuma estender a mão e ajudar na recuperação. O processo é lento, mas é consistente.

▶ ***Qual elemento religioso se mostra eficaz na prevenção: o rito, a vivência comunitária ou a doutrina?***

▶ Analisei três grupos religiosos: evangélicos (maioria neopentecostal), católicos e espíritas. Apesar de possuírem motivações e ensinamentos distintos, o que é comum entre eles é a intenção de colaborar para que o dependente químico se torne abstinente e tenha seu convívio social restaurado. Os evangélicos enfatizam que é a fé que cura e que o usuário precisa entregar o problema dele para Jesus. Costumam se reunir em células (pequenos grupos), ler a Bíblia, incentivar a ajuda mútua e recorrer à expulsão de demônios. Os católicos, por sua vez, utilizam grupos de apoio mútuo e recursos terapêuticos como a confissão e a participação na missa e na eucaristia. Eles atribuem o sucesso do tratamento a algo concreto: o auxílio de pessoas ou

grupos. Já os espíritas salientam que o auxílio espiritual não dispensa o tratamento médico. Para eles, passes espirituais, a busca por reforma interior e a prática da caridade são fatores importantes nesse processo. Meu estudo e outras pesquisas internacionais têm mostrado que a confissão religiosa não é o fator mais importante, e sim a convivência numa comunidade religiosa. Em resumo, o tratamento que leva em conta a espiritualidade do dependente funciona da seguinte maneira: ele é acolhido pelos religiosos e recebe um suporte social por causa da coesão do grupo; ouve exemplos de sucesso e começa a se consolar com a possibilidade de poder reconstruir a própria vida. É então que se desenvolve a abstinência e a recuperação do indivíduo.

▶ ***Você vê problema em alguém buscar um tratamento exclusivamente espiritual?***

▶ Particularmente, sou contra. Se existem recursos científicos disponíveis que podem diminuir o sofrimento do dependente químico, principalmente na fase do tratamento com as crises de abstinência, por que não utilizá-los? Creio que não é preciso escolher entre um e outro. O tratamento médico e o auxílio espiritual são complementares, e a eficácia desse processo é maior quando os dois são utilizados juntos. É isso que a literatura acadêmica tem mostrado.

▶ ***Como as organizações religiosas podem ser mais assertivas nessa intervenção?***

▶ Penso que, basicamente, de duas maneiras. É importante que os líderes religiosos atendam quem

os procura e os encaminhem para os serviços públicos voltados para dependentes químicos, como os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD), no caso do Brasil. Outro ponto importante é que os grupos religiosos busquem capacitação técnica para oferecer um atendimento mais completo, acolhedor e menos traumático para o usuário. Por exemplo, um curso de extensão universitária, gratuito e remoto nessa área é oferecido pela Unifesp (supera.org.br).

▶ ***Por que entre os fatores de proteção contra o vício, uma família ajustada aparece em primeiro lugar, antes mesmo da religião?***

▶ Porque a família é algo concreto. É o ambiente diário em que o jovem aprende valores, modelos de socialização e a amar e ser amado. A influência da família é mais importante do que a da religião porque, via de regra, é a família que ensina ou não uma religião para os filhos. Até crescerem e elaborarem as próprias convicções, as crianças seguem a religião dos pais. Porém, vale destacar também que as famílias religiosas tendem a ser mais equilibradas. Os pais são mais atenciosos com os filhos, menos violentos e o consumo de drogas nesses lares é evitado.

▶ ***Existe esperança para os dependentes químicos e suas famílias?***

▶ Sem dúvida. Já existem recursos científicos e religiosos para ajudar essas pessoas na sua recuperação. O tratamento é longo, lento e exige persistência do usuário e de seus familiares. Mas é possível.

Arte

É possível viver em harmonia apesar das diferenças?



Neste livro, o doutor em Psicologia e terapeuta de família Mario Pereyra constrói não apenas um retrato da vida conjugal, mas também aponta caminhos para superar as dificuldades do casamento e viver o propósito divino estabelecido para o casal. Você descobrirá como aplicar fórmulas simples e práticas para a felicidade no amor e na família.

de amar

Víctor M. Armenteros

Um pacto a três



Esta obra é uma bela e profunda reflexão sobre Deus, amor e casamento. Com sensibilidade artística e refinado conhecimento linguístico, esses três elementos são expostos a partir da perspectiva bíblica. Sem abrir mão de leveza e poesia, o autor transmite importantes lições para a vida a dois, em família e na sociedade.

Amores Básicos
o que faz a vida valer a pena

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria |  15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br



/cpbeditora

Baixe o
aplicativo
CPB



TUDO SOFRE.



TUDO SUPORTA

A FRASE É BÍBLICA E SE REFERE AO AMOR, MAS USADA FORA DO CONTEXTO PODE ACABAR REFORÇANDO UM TRANSTORNO EMOCIONAL: A CODEPENDÊNCIA

ROSANA ALVES

Está na Bíblia: primeira carta do apóstolo Paulo aos Coríntios, capítulo 13 e versículo sete. Porém, quando lemos essa frase, popularizada em poemas e canções, não podemos confundir amor saudável com dependência de vínculo afetivo.

Há quem diga que um pouco de ciúme não faz mal. É o tipo de gente que gostaria que seu par romântico cometesse alguma loucura em nome do amor. Porém, quando sentimentos como ciúme, loucura e possessão surgem, eles costumam ser destrutivos. Aparecem camuflados de cuidado e amor incondicional, mas, aos poucos, se revelam extremamente danosos.

DEPENDÊNCIA DOENTIA

A dependência de vínculo ou codependência é um transtorno emocional caracterizado pela falta de habilidade de manter relacionamentos saudáveis, o que gera muita insatisfação e desconforto. Quem sofre disso acredita que a própria felicidade depende exclusivamente do outro e, por isso, age muitas vezes sem reflexão e bom senso. O codependente, por sua vez, acredita ser o responsável pela alegria ou tristeza do dependente.

Para ficar bem claro, podemos definir a dependência e a codependência como um processo de mão dupla: o dependente desenvolve uma ligação incontrolável pelo seu objeto de desejo e o codependente estabelece uma relação de sujeição ao dependente. Um reforça o comportamento inadequado do outro, criando um relacionamento doentio.

A necessidade desenfreada de estar com o outro, como única forma de ser feliz, resulta em relacionamentos não saudáveis, marcados por culpa e sofrimento. O parceiro se torna o centro da vida do dependente e todas as áreas da existência são impactadas por causa disso.

Estar com o outro, fazê-lo feliz, torna-se uma necessidade e não um prazer. E é nesse contexto que o codependente permite abusos, pois tem medo de perder o parceiro. O senso de posse, o ciúme doentio e o desejo de exclusividade são também características frequentes na dependência de vínculo. Por isso, se o relacionamento não traz alegria, mas constante sofrimento e tristeza, é preciso prestar atenção.

A percepção distorcida pode chegar a tal ponto que o dependente não consegue imaginar sua vida sem seu objeto de desejo. Esse tipo de idolatria pelo outro pode acabar levando a uma tragédia. Fico pensando em quantas garotas não estão sendo iludidas por rapazes sedutores e perigosos. E quantos garotos estão entrando em verdadeiras prisões emocionais. Vale lembrar que crimes passionais não fazem parte apenas do enredo de filmes, novelas e seriados, mas das estatísticas da vida real.

Creio que ficou claro até aqui o quão distinto é o amor verdadeiro da dependência de vínculo. O autossacrifício do amor gera crescimento, satisfação, respeito e confidencialidade. Ele não sufoca, não provoca escândalos e não rouba a alegria de viver. É sereno e refrigera a alma.

AVALIE SEU RELACIONAMENTO

Relações tumultuadas evidenciam falta de maturidade de um dos pares ou do casal. É essa imaturidade que faz a pessoa se posicionar no centro absoluto do relacionamento ou colocar o outro nesse lugar que não pertence a nenhum dos dois. Supervalorizar-se ou idolatrar o companheiro são manifestações de infantilidade.

Por isso, quero ajudar você a identificar se está num relacionamento destrutivo e lhe orientar a sair dele. Atente para os seguintes sinais: chantagem emocional, desprezo pelo seu sentimento, brigas para impedir que você conviva com outras pessoas, manifestação exagerada/descontrolada das emoções, comportamento que se alterna entre a postura de vítima e dominador, ameaças quando se fala no fim do relacionamento e violência física e/ou verbal.

Relacionamentos assim geram desconforto e dúvidas em quem está sendo emocionalmente abusado. E acabam levando o codependente a não se sentir mais à vontade para expressar seus sentimentos ao parceiro e, às vezes, até se isolar do convívio de familiares e amigos. Nessas relações abusivas, é comum se ouvir a frase “você é meu ou minha”.

No livro *Codependência Nunca Mais* (Best Seller, 2013), a jornalista e escritora norte-americana Melody Beattie apresenta algumas características do codependente. Ela ficou

conhecida por compartilhar sua história de superação de um casamento conturbado. Vamos aos “sintomas”:

1. Considerar-se responsável pelos sentimentos, pensamentos, escolhas e até pelo destino do outro.
2. Sentir ansiedade, pena e culpa quando a outra pessoa tem um problema.
3. Ser compelido, quase forçado, a ajudar aquela pessoa, mesmo quando não é solicitado.
4. Ter raiva quando seu auxílio não é eficiente.
5. Culpar outras pessoas pela forma negativa como se enxerga e se sente.

ROMPENDO COM O PERIGO

Veja que é possível haver codependência em outros relacionamentos que não sejam uma relação amorosa entre um homem e uma mulher. Portanto, seja qual for o tipo de relacionamento, se perceber que os prejuízos e desgastes são grandes, é necessário pensar no término dele. Nem sempre é fácil colocar um ponto final nisso, mas é possível. Veja como proceder:

1. *Termine definitivamente.* Postergar ou se desligar aos poucos não funciona.
2. *Mantenha distância.* O contato possibilita chantagens e tentativas de reatar o relacionamento.
3. *Peça ajuda.* Amigos e até a polícia podem ajudar em casos de ameaça.
4. *Não se culpe.* Você não é a única pessoa responsável pela felicidade do outro.
5. *Procure um especialista.* Caso sinta necessidade, consulte um psicólogo ou terapeuta familiar.

Para você ver que não está só, já existem grupos de apoio mútuo que oferecem um programa de recuperação para codependência, nos moldes dos Alcoólicos Anônimos. Esses ambientes físicos ou virtuais são espaços para compartilhar experiências e procurar identificar e organizar os próprios sentimentos. No Brasil, por exemplo, o codabrasil.org.br é um desses serviços gratuitos, mas existem outros em vários países. Vale ressaltar que a frequência a esses grupos não substitui o atendimento psicológico quando necessário; e que, apesar de o método desses serviços contemplar a espiritualidade, isso não implica conversão a determinada tradição religiosa.

Termino lembrando que os relacionamentos existem para proporcionar bem-estar, crescimento mútuo e proteção. Se o seu não tem sido assim, é preciso avaliar e repensar sua continuidade, evitando danos maiores. Torço por sua felicidade!

ROSANA ALVES é pós-doutora em Neurociências pela Escola Paulista de Medicina (Brasil) e pela Universidade Marshall (EUA). Ela é presidente do Neurogenesis Institute, sediado na Flórida



Encontre recursos para
enfrentar sua própria
dor e sofrimento ou
para ajudar outras
pessoas

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor 15 3205-8910 | atendimento@cpb.com.br



Baixe o
aplicativo
CPB



quebrando o silêncio[®]



ACESSE

quebrandoosilencio.org

Conheça mais
sobre o projeto e
tenha acesso a outros
materiais exclusivos

Denuncie!

180

