

GARY CHAPMAN

CASTELO DE CARTAS

DEZ COMPORTAMENTOS QUE DESTROEM
OS MELHORES CASAMENTOS

Traduzido por EMIRSON JUSTINO

MC
mundocristão
São Paulo

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Introdução</i>	11
1. Casamentos desesperados	15
2. Realidade da vida	27
3. Nossas necessidades básicas	43
4. O cônjuge irresponsável	57
5. O cônjuge <i>workaholic</i>	79
6. O cônjuge controlador	95
7. O cônjuge que não se comunica	115
8. O cônjuge que pratica abuso verbal	133
9. O cônjuge que pratica abuso físico	149
10. O cônjuge que pratica e o cônjuge que sofreu abuso sexual	165
11. O cônjuge infiel	183
12. O cônjuge alcoólico ou usuário de drogas	201
13. O cônjuge depressivo	215
14. Casamentos cheios de esperança	235
<i>Notas</i>	245
<i>Bibliografia</i>	251

I

Casamentos desesperados

MILHARES DE CASAIS TÊM dificuldade no casamento. Talvez você esteja entre eles e poderia escrever um livro chamado *Como ser casado e infeliz*. Alguns de vocês estão casados há 5 anos, e outros, há 25 anos. Você embarcou no casamento com as mesmas grandes esperanças que a maioria de nós, quando dissemos “sim” no altar. Você nunca quis ser infeliz; a verdade é que sonhou que seu casamento seria extremamente feliz. Alguns eram felizes antes de se casar e esperavam que o casamento apenas melhorasse a vida já alegre. Outros entraram no casamento carregando uma história profundamente atribulada. Sua esperança era que, no casamento, você pudesse, enfim, encontrar propósito e felicidade.

Em todos os casos, um homem e uma mulher tinham esperanças de que o casamento pudesse ser uma estrada que levasse para cima; que, independentemente do tipo de vida que tinham naquele momento, ela seria melhor após o casamento.

Pense nisto

Como você descreveria seu casamento?

Sua experiência, porém, tem sido a de que, desde a cerimônia do casamento, a estrada só tem ido para baixo. Tem havido poucos

picos de alegria e algumas pequenas curvas que apresentaram uma vista promissora. Mais tarde, porém, a vista se mostrou ser uma miragem; a estrada conjugal mais uma vez apontou para baixo. Por um longo tempo, você viveu no vale da dor, do vazio e da frustração. Você vive um casamento desesperado.

É bem provável que você realmente não queira o divórcio. Para muitos, as crenças religiosas os impedem de seguir por essa saída. Para outros, os filhos são uma forte motivação para manter o casamento em pé. Outros, ainda, encontram um número suficiente de momentos de felicidade ou de apoio para manter vivas as esperanças de ter um casamento melhor.

Você sinceramente espera que as coisas melhorem. Muitos sentem que já tentaram lidar com as questões que têm impedido que

Pense nisto

Que opções você buscou para fortalecer seu casamento? Quais foram as mais úteis?

você e seu cônjuge sejam unidos como casal. A maioria está desanimada com os resultados. Se você buscou aconselhamento, ele também não foi produtivo. Se leu livros, provavelmente os leu sozinho, desejando que seu cônjuge pudesse ouvir o que o autor distante

está dizendo e que se sentisse tocado para mudar. Alguns tentaram o calmo, controlado e direto método da confrontação gentil. Seu cônjuge respondeu com o silêncio. Em desespero, outros tentaram gritar e berrar. A dor tem sido tão intensa que você já até perdeu o controle ao tentar expressá-la. Em alguns casos, seus altos gritos pedindo ajuda levaram seu cônjuge a lançar um contra-ataque. Em outras situações, o cônjuge simplesmente se afastou.

Os problemas com os quais você e outros casais se deparam não podem ser resolvidos por meio de uma calma conversa na sala de estar. Eles também não se derretem debaixo do intenso calor da superficialidade piedosa. Tal como um câncer, os problemas se alimentam da vitalidade de um casamento. Eles variam de casal para casal, mas a intensidade da dor é profunda para todos.

Através das páginas deste livro, vou levá-lo para dentro de portas fechadas, em direção à privacidade do meu gabinete de aconselhamento, e permitirei que você ouça maridos e esposas contando suas dores. Também o convido a ouvir aquilo que as pessoas me dizem nos seminários sobre casamento que promovo por todos os Estados Unidos. (Mudei nomes e detalhes para proteger essas pessoas.) Insisto em que você creia que há esperança para seu casamento desesperado.

Encontrando soluções amorosas

Neste livro, falarei sobre como lidar com o cônjuge que pode ser: irresponsável ou *workaholic*; controlador ou que não se comunica; abusador verbal, físico ou sexual; infiel ou deprimido; alcoólico ou usuário de drogas. Para todas essas situações — e outras — você pode encontrar soluções amorosas que são capazes de preservar seu casamento e fazer que você se sinta bem em relação a si mesmo e a seu cônjuge.

Não tenho a menor ilusão de que possa fornecer uma fórmula mágica para trazer cura a todos esses casamentos. Contudo, de fato creio, com base em minha própria experiência em aconselhamento, pesquisa de campo e princípios morais, que existe esperança para casamentos desesperados.

Creio que, em todo casamento problemático, um parceiro ou ambos podem dar passos positivos que têm a potencialidade de mudar o clima emocional de um casamento. No tempo

devido, os cônjuges podem encontrar respostas para seus problemas. Para a maioria dos casais, soluções derradeiras dependerão não apenas de suas próprias ações, mas também do apoio das comunidades religiosa e terapêutica de sua cidade. Mas vou dizer mais uma vez: há esperança para soluções duradouras em casamentos desesperados.

Pense nisto

Você acredita que uma pessoa possa dar passos capazes de promover uma diferença positiva num casamento desesperado? Por quê?

Expondo os mitos

Se você tem um casamento desesperado, é hora de praticar a realidade de *da vida*. Ela começa ao se identificar os mitos que o têm mantido preso. Então, ela os aceita como realmente são: mitos, não verdades. Você pode quebrar essas amarras à medida que começar a basear suas ações na verdade, em vez de baseá-las em mitos.

A realidade da vida significa que você assume responsabilidade por seus pensamentos, sentimentos e ações. Exige que você avalie a situação da sua vida de maneira honesta e recuse colocar a culpa de sua infelicidade nos outros.

Veja as quatro declarações a seguir. Responda honestamente a cada uma com *verdadeiro* ou *falso*.

1. O ambiente determina meu estado mental.
2. As pessoas não podem mudar.
3. Em um casamento desesperado, tenho apenas duas opções: resignar-me e aceitar uma vida infeliz ou sair do casamento.
4. Algumas situações não têm conserto — e a minha é uma delas.

Se você respondeu “verdadeiro” a qualquer uma dessas declarações, por favor, continue lendo. A verdade é que as quatro são falsas. Infelizmente, muitas pessoas que têm um casamento desesperado baseiam sua vida nesses mitos tão comumente aceitos.

Quem aceita qualquer um dos quatro mitos anteriores vai agir de acordo com eles, de modo que suas ações se transformam em parte do problema, em vez de parte da solução. Vamos analisar o resultado de aceitar e agir de acordo com cada um desses mitos.

Mito número 1: *O ambiente determina meu estado mental.* A visão normalmente aceita em nossa época é de que todos nós somos vítimas do nosso ambiente. Esse mito é expresso nas declarações a seguir:

“Se cresci numa família amorosa e apoiadora, serei uma pessoa amorosa e apoiadora”.

“Se cresci numa família problemática, então estou destinado ao fracasso nos relacionamentos”.

“Se estou casado com um marido alcoólico, terei uma vida infeliz”.

“Meu estado emocional depende das ações do meu cônjuge”.

Esse tipo de abordagem à vida deixa qualquer pessoa desesperada em meio a um ambiente hostil. Desperta sentimentos de desesperança e, com frequência, leva à depressão. No casamento desesperado, essa mentalidade de vítima leva o cônjuge a concluir: “Minha vida é horrível, e minha única esperança é a morte do meu cônjuge ou o divórcio”. Muitas pessoas sonham acordadas com ambas as opções.

O ambiente realmente afeta quem você é, mas ele não o controla. Em vez de ser uma vítima indefesa, você pode superar um ambiente repleto de obstáculos, seja a cegueira (Helen Keller), seja a poliomielite (Franklin Roosevelt) seja um pai alcoólico cujo abuso influenciou suas atitudes no casamento. O ambiente pode influenciar, mas ele não precisa ditar nem destruir seu casamento ou sua vida.

Mito número 2: *As pessoas não podem mudar.* Esse mito proclama que, assim que uma pessoa alcança a vida adulta, os traços de personalidade e os padrões de comportamento estão estabelecidos de maneira imutável. Aqueles que acreditam nesse mito creem que, se um cônjuge demonstrou certo comportamento por um longo período, continuará a agir dessa maneira.

Uma esposa presume que seu marido, que foi sexualmente ativo com múltiplas parceiras antes do casamento e sexualmente infiel depois do casamento, é viciado nesse comportamento e não pode mudar.

Um marido presume que sua esposa, que foi irresponsável com o gerenciamento do dinheiro nos primeiros quinze anos do casamento, sempre será financeiramente irresponsável.

Se você aceitar esse mito como verdade, então experimentará sentimentos de futilidade e desesperança. Mas a verdade é que você encontra, em qualquer biblioteca, a biografia de pessoas — adultas — que fizeram mudanças radicais nos padrões de comportamento. Santo Agostinho viveu para o prazer durante um tempo de sua vida e achava que seus desejos eram inevitáveis. Charles Colson, o envolvido no caso Watergate, arrependeu-se e deu início a uma agência internacional para oferecer ajuda espiritual a prisioneiros.

As pessoas *podem* mudar, e de fato *mudam*, e muitas vezes as mudanças são radicais.

Mito número 3: *Em um casamento desesperado, tenho apenas duas opções: resignar-me e aceitar uma vida infeliz, ou sair do casamento.* Aqueles que acreditam nesse mito limitam seus horizontes a duas alternativas igualmente devastadoras e, assim, tornam--se prisioneiros dessas opções. Milhares de pessoas vivem em prisões autoimpostas porque acreditam nesse mito de opções limitadas.

Shannon e David faziam parte desse grupo. Durante quinze anos, eles viveram infelizes e analisaram a possibilidade do divórcio. Mas, quando saiu do meu gabinete, depois de seis meses de aconselhamento, David disse:

— Eu costumava sair do seu gabinete tendo raiva no meu coração em relação a Shannon. Hoje saio percebendo que esposa maravilhosa eu tenho.

Um sorriso se abriu na face de Shannon enquanto falava:

— Dr. Chapman, nunca imaginei que pudesse amar meu marido outra vez e que pudéssemos ter o casamento que temos.

Obviamente, Shannon e David romperam a ligação com aquele mito. Você pode fazer a mesma coisa. Não se deixe acreditar que

you tem apenas duas opções no casamento desesperado. Não escolha se contentar com a infelicidade ou o divórcio.

Mito número 4: *Algumas situações não têm conserto — e minha situação é uma delas.* A pessoa que aceita esse mito pensa da seguinte maneira: *Talvez exista esperança para os outros, mas meu casamento não tem esperança. A ferida é profunda demais. O dano é irreversível. Não há esperança.* Esse tipo de pensamento leva à depressão e às vezes ao suicídio.

Meus olhos encheram-se de lágrimas à medida que ouvia Lisa, uma mãe de 35 anos de idade, compartilhar o momento de sua vida em que viu o próprio pai assassinar a mãe e, então, voltar a arma para si mesmo. Lisa tinha 10 anos quando presenciou essa tragédia. Não há dúvida de que seu pai achava que a situação não tinha jeito.

Abandone os mitos

Fortaleça seu casamento abandonando estes quatro mitos comuns e dizendo a si mesmo a verdade.

- O ambiente NÃO determina meu estado mental.
- As pessoas PODEM mudar.
- Em um casamento desesperado, NÃO tenho apenas duas opções: resignar-me e aceitar uma vida infeliz, ou sair do casamento.
- Minha situação TEM conserto.

Você pode estar enfrentando dificuldades em seu casamento há muitos anos. Pode sentir que nada que tenha tentado produziu algum resultado. Pode até mesmo ter ouvido pessoas dizerem que seu casamento não tinha jeito. Não acredite nisso. Há esperança para o seu casamento.

Este livro examinará a natureza dos problemas dos casamentos desesperados e vai incentivá-lo a abandonar esses mitos e dar passos rumo à cura, em vez de simplesmente ir se afundando cada vez mais na infelicidade de tais relacionamentos. Contudo, vamos primeiramente analisar aquilo que se tornou uma abordagem bastante popular para esses problemas conjugais de maior destaque, a saber, a saída sinalizada com a placa “divórcio”.

Olhando o divórcio com honestidade

Nossa sociedade tem sido chamada de “sociedade do descartável”. Compramos a comida em lindas embalagens, que jogamos fora. Nosso carro e os aparelhos domésticos rapidamente se tornam obsoletos. Levamos nossa mobília para a loja de artigos usados não porque ela não funcione mais, mas porque saiu de moda. Até mes-

Pense nisto

A qual desses quatro mitos você cede com maior facilidade? Há quanto tempo você acredita nesse mito?

mo “jogamos fora” uma gravidez indesejada. Sustentamos relacionamentos comerciais apenas enquanto eles nos são lucrativos. Desse modo, não é de surpreender que nossa sociedade tenha chegado a aceitar o conceito de “casamento descartável”. Se você não é mais

feliz com seu cônjuge e se seu relacionamento tem passado por momentos difíceis, a coisa mais fácil é abandonar o relacionamento e começar do zero.

Gostaria de poder recomendar o divórcio como uma opção. Quando ouço as pessoas com suas dores profundas, seja no meu gabinete, seja durante os seminários, minha reação natural é gritar “caia fora, caia fora, caia fora! Abandone esse fracassado e toque a vida em frente!”. Essa certamente seria minha abordagem se eu tivesse comprado ações ruins na bolsa de valores. Cairia fora antes que as ações perdessem mais valor. Mas um cônjuge não é uma ação. O cônjuge é uma pessoa — alguém com emoções, personalidade, desejos e

frustrações; uma pessoa por quem você se sentiu profundamente atraído em determinado momento da vida; uma pessoa por quem você nutriu sentimentos profundos e cuidado genuíno. Vocês dois estavam tão atraídos um pelo outro que assumiram o compromisso público de dedicar a vida um ao outro “até que a morte os separasse”. Agora, vocês têm uma história juntos. Talvez até mesmo tenham criado filhos juntos.

Ninguém pode abandonar um cônjuge tão facilmente como se estivesse vendendo um lote de ações na bolsa de valores. Pelo contrário, converse com a maioria dos adultos que optaram pelo divórcio como resposta e você descobrirá que a consumação do divórcio foi antecedida de meses de intensa luta interior, além de saber que a situação como um todo é vista ainda hoje como uma experiência profundamente dolorosa.

Evelyn se assentou em meu gabinete dois anos depois de se divorciar de Bill.

— Nosso casamento estava mal — disse ela — mas o divórcio foi ainda pior. Continuo tendo todas as responsabilidades que tinha quando estávamos casados, só que agora com menos tempo e menos dinheiro. Quando estávamos casados, eu trabalhava meio período para ajudar a pagar as contas. Agora, preciso trabalhar o dia inteiro, o que me deixa menos tempo para estar com as meninas. Quando estou em casa, parece que fico mais irritada. Surpreendo-me brigando com as meninas quando não respondem imediatamente aos meus pedidos.

Milhares de mães divorciadas podem se identificar com Evelyn. O divórcio não as trata de maneira justa. O estresse de satisfazer as necessidades físicas e emocionais de seus filhos parece excessivo em alguns momentos.

Pense nisto

Como você tem lutado contra a possibilidade de divórcio em seu casamento?

Nem todos aqueles que se submetem ao divórcio experimentam tais dificuldades; contudo, todos acham que os ajustes são dolorosos, mesmo quando voltam a se casar.

Wayne era todo sorriso quando me disse:

— Finalmente encontrei o amor da minha vida. Vamos nos casar em junho. Nunca estive tão feliz. Ela tem dois filhos, e eu os adoro. Quando estava me divorciando, nunca imaginei que poderia ser feliz de novo. Acredito nisso agora que estou prestes a colocar minha vida de volta nos trilhos.

Wayne estava divorciado havia três anos quando tivemos nossa conversa. Contudo, seis meses depois de seu casamento com Beverly, ele voltou ao meu gabinete, reclamando de sua incapacidade de se dar bem com Beverly e seus filhos.

— É como se eu fosse um intruso — disse ele. — Ela sempre coloca as crianças na minha frente. E, quando tento disciplinar os filhos dela, os defende e discorda de mim. Não posso gastar um centavo sem a aprovação dela. Nunca me senti tão infeliz em minha vida. Como fui entrar nessa confusão?

Wayne está experimentando as dificuldades comuns de estabelecer uma “família mista”.

E o que dizer dos filhos que veem seus pais se divorciarem? Em seu livro *Generation Ex*, Jen Abbas, escritora e filha de múltiplos divórcios, escreve de modo franco:

Quando entrei na vida adulta, ansiosa por minha independência conseguida a duras penas, fiquei surpresa ao perceber que os divórcios dos meus pais pareciam estar me afetando muito mais a cada ano, e não menos. Muito embora fosse bem-sucedida no aspecto acadêmico e profissional, percebi que me estava tornando mais insegura a cada ano em relação às minhas habilidades emocionais. À medida que vi meus amigos se casarem, comecei a questionar minha habilidade de ser bem-sucedida em criar e manter relacionamentos íntimos, especialmente o meu próprio futuro casamento. Comecei a

ver de que maneira os casamentos — e os divórcios — de meus pais haviam influenciado meus relacionamentos, especialmente no que se referia à confiança. Quando a questão passou a ser o amor, fiquei paralisada, porque aquilo que eu queria tão desesperadamente era o que eu mais temia.¹

Com o passar dos anos, aconselhei um número suficiente de pessoas divorciadas a entender que, embora o divórcio remova algumas tensões, ele cria muitas outras. Não sou inocente o bastante para sugerir que o divórcio pode ser eliminado da vida da humanidade. Estou dizendo, porém, que o divórcio deve ser a última alternativa possível. Deve ser precedido de todos os esforços na reconciliação de diferenças, no tratamento de questões e na resolução de problemas. Existe um número grande demais de casais em nossa sociedade que optaram pelo divórcio cedo demais e a um preço alto demais. Creio que muitos casais divorciados poderiam ter se reconciliado se tivessem buscado e encontrado ajuda adequada. Desse modo, o foco deste livro sobre casamentos desesperados não está no divórcio, mas em algo que, creio, oferece muito mais esperança. É o que chamo de “realidade da vida”.

A realidade da vida, que começa ao reconhecer alguns mitos e continua ao rejeitá-los, termina abraçando as ações positivas que um indivíduo pode realizar para estimular a mudança construtiva em um relacionamento. No capítulo seguinte, apresentarei os princípios básicos dessa abordagem e, nos demais, mostrarei como aplicá-los a vários tipos de casamentos desesperados.

Pense nisto

Se seus pais se divorciaram, como você reagiu? Se não se divorciaram, o que você aprendeu com o casamento deles?
