



*As quatro
estações do
casamento*

*As quatro
estações do
casamento*



GARY CHAPMAN

TRADUZIDO POR
VALÉRIA DELGADO



Editora Mundo Cristão
São Paulo

AS QUATRO ESTAÇÕES DO CASAMENTO
CATEGORIA: COMPORTAMENTO / CASAMENTO

Copyright © 2005 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois
Todos os direitos reservados.

Título original: The four seasons of marriage
Gerência editorial: Silvia Justino
Preparação de texto: Jefferson Rodrigues
Revisão: Rodolfo Ortiz
Supervisão de produção: Lilian Melo
Capa: Douglas Lucas
Crédito da imagem:

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da versão Almeida Revista e Atualizada, 2ª ed. (Sociedade Bíblica do Brasil), salvo indicação específica.

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

Chapman, Gary D., 1938-

As quatro estações do casamento / Gary D. Chapman ; traduzido por Valéria Delgado. —
São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

Título original: The four seasons of marriage

ISBN 85-7325-430-0

1. Casamento — Aspectos religiosos — Cristianismo I. Título

06-1592

CDD-248.844

Índices para catálogo sistemático:

1. Casais : Amor conjugal : Guias de vida cristã 248.844
2. Marido e mulher : Amor conjugal : Guias de vida cristã 248.844

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

Editora associada a:

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

A 1ª edição foi publicada em abril de 2006, com uma tiragem de 4.000 exemplares.

Impresso no Brasil

*Para minha esposa,
Karolyn,
com quem tenho
compartilhado as quatro
estações do casamento por
mais de quatro décadas.*



SUMÁRIO

| | |
|-----------------------|----|
| <i>Agradecimentos</i> | 9 |
| <i>Introdução</i> | 11 |

PRIMEIRA PARTE

As quatro estações do casamento

| | |
|------------------------------|----|
| A natureza do casamento | 17 |
| Inverno | 25 |
| Primavera | 39 |
| Verão | 53 |
| Outono | 71 |
| Seção das estações conjugais | 85 |

SEGUNDA PARTE

Sete estratégias para melhorar as estações de seu casamento

| | |
|--|-----|
| Estratégia n.º 1: Resolva as falhas do passado | 95 |
| Estratégia n.º 2: Escolha uma atitude de sucesso | 109 |
| Estratégia n.º 3: Aprenda a falar a linguagem de amor de seu cônjuge | 121 |
| Estratégia n.º 4: Desenvolva o impressionante poder de ouvir com empatia | 133 |
| Estratégia n.º 5: Descubra a alegria de ajudar seu cônjuge a ter sucesso | 147 |

| | |
|--|-----|
| Estratégia n.º 6: Aproveite ao máximo suas diferenças | 165 |
| Estratégia n.º 7: Implemente o poder da influência positiva | 175 |

TERCEIRA PARTE

Colocando seu plano em ação

| | |
|--|-----|
| Seguindo em frente a partir daqui e agora | 199 |
| Perguntas e respostas sobre as quatro estações | 203 |

AGRADECIMENTOS

Tenho uma grande dívida para com centenas de casais que participaram da pesquisa anterior à elaboração deste livro. Esses casais não apenas reservaram tempo para responder às perguntas da pesquisa, mas também se dispuseram a ser honestos com relação à qualidade do próprio relacionamento conjugal. A fim de preservar a privacidade desses casais, alterei nomes e lugares. E confesso que não teria sido possível escrever este livro sem a ajuda deles.

O conceito básico das quatro estações do casamento surgiu com meu velho amigo Jim Bell. Obrigado, Jim, pelo que acabou por se transformar em uma grande idéia. Ken Petersen e a equipe profissional da Tyndale House deram grande apoio e foram muito prestativos durante o processo de pesquisa e preparação do livro. Em especial, gostaria de agradecer a Dave Lindstedt, que trabalhou como editor do projeto. As sugestões dele aprimoraram muito o manuscrito.

Agradeço a Tricia Kube, que digitou o manuscrito; a Shannon Warden, que reuniu e analisou as informações da pesquisa que nos chegavam pelo nosso site na internet; a Kay Tatum, cuja habilidade técnica possibilitou que os prazos finais para a publicação fossem cumpridos; e a Karolyn Chapman, que leu o manuscrito com os olhos de uma professora. Sem a ajuda dessas pessoas, eu ainda estaria nos primeiros rabiscos.

Também gostaria de expressar minha gratidão aos muitos casais que aconselhei ao longo dos últimos trinta anos. Com a

permissão deles, algumas de suas histórias aparecem nestas páginas. Minha vida tem sido enriquecida por todos com quem tenho caminhado pelas quatro estações do casamento.

INTRODUÇÃO

Hoje, o olmo alto e imponente do lado de fora de minha janela está coberto de neve. É final de janeiro e o inverno chegou na Carolina do Norte. As escolas estão fechadas, assim como grande parte do comércio, e as ruas e gramados, envolvidos em um belo cobertor branco. No aconchego de meu escritório, estou sentado próximo à lareira e reflito.

Lembro-me do verão em que nos mudamos para este lugar. Do outro lado do quintal, o olmo travava uma luta de vida e morte com uma videira. A videira de folhas largas estava vencendo, sufocando a vida da pobre árvore. Observando o riacho, vi outras árvores que já haviam sucumbido. Seus galhos secos haviam caído e os troncos, ainda apontados para o céu, estavam cobertos de videiras rasteiras, que simplesmente esperavam o próximo vento forte para derrubá-los.

Embora tivesse chegado tarde demais para salvar aquelas outras árvores, eu estava decidido a socorrer o olmo. Com minhas facas de aço afiadas na mão, ataquei a videira de forma violenta, rodeando a árvore e cortando cada trepadeira à vista. As maiores chegavam a cinco centímetros de diâmetro, enquanto as menores tinham pouco mais de um metro. Por fim, retirei-me da batalha e esperei que a natureza seguisse seu curso. No prazo de uma semana, as folhas da videira murcharam e imaginei que o olmo estivesse respirando mais facilmente.

O verão logo se foi com o outono, e o outono com o inverno. Quando veio a primavera, o olmo lançou suas folhas delgadas, desafiando com alegria as gavinhas acinzentadas que

ainda estavam penduradas frouxamente nos galhos. Quando o verão chegou novamente, as videiras secas caíram e o olmo começou uma vida nova.

Desde então, tenho observado as estações virem e irem. Vi o olmo beber das chuvas da primavera, absorver os raios de sol do verão, entregar suas folhas aos ventos do outono e cobrir-se de beleza com a neve branca do inverno.

Hoje, sentado aqui perto da lareira, enquanto contemplo o retrato do inverno do lado de fora de minha janela, também estou refletindo nas estações de minha vida e de minha atividade profissional como conselheiro conjugal. Estou pensando nesses quarenta e dois anos em que Karolyn e eu vivemos juntos como marido e mulher, então lembro que nós, da mesma forma, passamos por muitos invernos, primaveras, verões e outonos.

Certa vez, ouvi um palestrante dizer que existem quatro estações no casamento. Conforme ele explicou, começamos como um jovem casal no tempo de primavera da vida, empolgados com o futuro. Em seguida vem o verão, no qual nos envolvemos com nossa profissão e talvez com a educação dos filhos. Depois do verão vem o outono, quando os filhos saem de casa e nós ficamos sozinhos novamente. Depois, nos últimos anos de vida, experimentamos o inverno. Embora haja certa verdade nessa analogia, ela me parece uma descrição um tanto simplista acerca do casamento.

Minha experiência, tanto em meu próprio casamento quanto no aconselhamento de casais em mais de trinta anos, sugere que os casamentos estão constantemente em estado de transição, passando sempre de uma estação para outra — talvez não todos os anos, como ocorre na natureza, mas é certo que essa transição sempre acontecerá. Algumas vezes nós nos vemos no inverno — desanimados, desinteressados e insatisfeitos;

outras vezes, experimentamos a estação da primavera com sua sinceridade, esperança e expectativa. Em outras ocasiões ainda, apreciamos o calor do verão — ficamos à vontade, relaxados, desfrutando a vida. E depois vem o outono com sua incerteza, negligência e apreensão. O ciclo se repete muitas vezes ao longo da vida de um casamento, assim como as estações se repetem na natureza.

O objetivo deste livro é descrever essas estações do casamento que se repetem, ajudar você e seu cônjuge a identificar a estação em que se encontra o casamento de ambos e mostrar-lhes como se afastar da insegurança do outono ou da alienação e frieza do inverno, seguindo rumo à esperança da primavera e ao calor e proximidade do verão. As sete estratégias apresentadas na segunda parte deste livro não impedirão seu casamento de passar pelo outono e inverno, contudo, vão apresentar-lhe passos positivos que você poderá dar para aproveitar ao máximo cada estação, preparar-se para a estação seguinte e fazer seu casamento seguir rumo à primavera e verão.

As estações do casamento vêm e vão. Cada uma delas traz em si a possibilidade de termos saúde e felicidade emocional, e cada qual tem os próprios desafios. A chave é desenvolver as habilidades necessárias para melhorar o casamento em todas as quatro estações.

Ao contrário das árvores, que estão à mercê das intempéries e de outros fatores, nós seres humanos temos a capacidade de tomar decisões. Podemos escolher atitudes e ações capazes de melhorar e fortalecer nosso casamento. Podemos lançar sementes de amor e esperança na época da primavera que produzam frutos no verão. E poderemos colher um celeiro de bons sentimentos e comunicação aberta que nos preparará para resistir às mudanças do outono e ao gelo do inverno.

Se este livro chegou a você no fim do inverno em seu casamento, tenha ânimo. Há esperança. Já vi centenas de casais aplicar as estratégias apresentadas aqui e experimentar o “florescer do açafrão” no relacionamento deles. Creio que esses passos práticos funcionarão com você também. Ainda que você esteja lendo este livro sozinho e seu cônjuge não se mostre disposto a compartilhá-lo com você, eu lhe mostrarei como começar sozinho para reconquistar o coração do cônjuge e fazer com que o casamento passe para uma estação mais calorosa.

Se seu casamento está na primavera ou no verão neste momento, é importante não deixar que as videiras ganhem lugar no relacionamento. Mostrarei a você como cortar as gavinhas de atitudes e ações negativas e libertar seu casamento para que ele seja tudo aquilo que Deus pretendeu que fosse.

Se, para você, este livro for útil, espero que o compartilhe com os amigos casados, que igualmente estão passando pelas quatro estações do casamento.

PRIMEIRA PARTE

As quatro estações do casamento





A NATUREZA DO CASAMENTO

No início de minha carreira profissional, eu era um ávido estudante de antropologia. Durante os estudos de graduação e pós-graduação naquela disciplina, examinei etnografias compiladas ao longo dos anos por vários antropólogos. Uma descoberta conclusiva desses estudos dizia que o casamento entre um homem e uma mulher é a estrutura social central em toda sociedade humana, sem exceção. Também é verdade que o casamento monógamo para toda a vida é a norma cultural universal.

É claro que algumas pessoas se desviarão dessa prática, como acontece na poligamia (que ainda é encontrada em algumas culturas sem língua escrita) e na monogamia serial (que se tornou prática comum em algumas culturas ocidentais), mas tais exceções não extinguem da psique humana a norma cultural da monogamia vitalícia. Na verdade, apesar da aceitação generalizada do divórcio nos Estados Unidos ao longo dos últimos quarenta anos, uma recente pesquisa com solteiros com idade entre 20 e 30 anos, que nunca se casaram, mostra que 87% faziam planos de se casar uma única vez.¹ Muitas dessas pessoas viram os pais se divorciar, e isso não é o que elas querem para si mesmas.

¹Kim McALISTER, *The x Generation*, revista *HR*, 39, maio de 1994, p. 21.

Antes de tudo, a instituição social do casamento é um relacionamento *pactual* em que um homem e uma mulher prometem um ao outro uma parceria vitalícia. Na história bíblica da criação, o desejo expresso por Deus é que os dois se tornem “uma só carne”.² Na essência do casamento, portanto, está a idéia de *unidade*. É o oposto de *solidão*. Mais uma vez, na narrativa sobre a criação em Gênesis, está bem claro que Deus não pretendeu que homens e mulheres vivessem sós.³ Algo lá no íntimo do homem clama pela companhia de uma mulher, e a mulher tem o mesmo desejo de ter intimidade com o homem. O casamento tem por objetivo satisfazer essa profunda busca de intimidade. Assim, o casamento não é simplesmente um relacionamento; trata-se de um relacionamento *íntimo* que inclui todos os aspectos da vida: intelectual, emocional, social, espiritual e físico. No relacionamento conjugal, marido e esposa compartilham vida um com o outro do modo mais profundo possível. Eles se vêem como uma equipe unida, não como dois indivíduos que, por acaso, estão vivendo em íntima proximidade. Uma vez que o desejo e o impulso por ter intimidade estão na essência do casamento, os indivíduos envolvidos ficam preocupados com o relacionamento quando não se alcança tal intimidade.

O casamento é também um relacionamento *com propósitos*. Toda pesquisa mostra que um casamento íntimo provê, por exemplo, o ambiente mais seguro e mais eficaz para a educação dos filhos. No entanto, a procriação não é o único objetivo do casamento. A cada pessoa também foram concedidas por Deus certas possibilidades latentes. A parceria no casamento é um ambiente ideal para estimular e desenvolver esses dons e habili-

²Gênesis 2:24.

³Gênesis 2:18.

dades. Como observa o autor do antigo livro de Eclesiastes: “melhor é serem dois do que um... porque se caírem, um levanta o companheiro; ai, porém, do que estiver só; pois, caindo, não haverá quem o levante”.⁴ Todo casal experimenta a verdade deste princípio: melhor é serem dois do que um.

Marido e esposa têm por objetivo se completarem um ao outro. Quando o homem é fraco, sua esposa é forte; quando ela tropeça, é ele que está ao lado dela para levantá-la. A vida é mais fácil quando dois corações e mentes se comprometem a trabalhar em conjunto para enfrentar os desafios do dia.

| A natureza essencial do casamento |
|--|
| Comprometido |
| Unido |
| Íntimo |
| Com propósitos |
| Complementar |

Depois de mais de quarenta anos de casamento, olho para trás e percebo que muitas das coisas que realizei nunca teriam acontecido se não houvesse o incentivo e o auxílio de minha esposa. Também me agrada pensar que ela fez mais coisas na vida dela por causa de meu apoio. Isso me traz muita satisfação. Juntos, assumimos o compromisso de buscar e seguir o plano de Deus para nossa vida. Ajudamos um ao outro a descobrir nossos dons singulares e incentivamos um ao outro a usar essas habilidades para servir a Deus e promover o bem no mundo. Quando fazemos isso, nossa vida apresenta Deus aos outros e cumprimos nosso maior propósito. Nosso relacionamento conjugal melhora a eficácia com que servimos a Deus.

⁴Eclesiastes 4:9,10.

O rei Davi capta esta visão para nós em Salmos 34:3: “Engrandecei o SENHOR comigo, e todos, à uma, lhe exaltemos o nome”. Com base em uma perspectiva bíblica, o propósito da vida não é realizar nossos próprios objetivos, mas sim de conhecer Deus e render glória e honra ao seu nome. Para a maioria das pessoas, o casamento aumenta a possibilidade de alcançar esse objetivo.

Adaptando-se às estações em mudança

Os relacionamentos conjugais estão sempre mudando. As atitudes mudam, as emoções oscilam e o modo pelo qual os cônjuges tratam um ao outro varia entre amoroso e não tão amoroso.

Algumas vezes, a mudança foge ao nosso controle. Por exemplo, quando disseram a Nancy, esposa de Ben, que ela estava com câncer, o diagnóstico mudou a estrutura da vida deles e o relacionamento do casal. Eles conseguiram adaptar-se à situação, mas não conseguiram controlá-la. O mesmo aconteceu com Tricia e seu marido, Rob, membro da Guarda Nacional. Quando sua unidade foi acionada, enviaram-no a uma zona de guerra do outro lado do mundo. Rob e Tricia conseguiram se adaptar, mas as circunstâncias fugiram do controle. Quando ficou claro para Jon e Carol que a mãe deles não podia mais morar sozinha, eles tiveram de responder a uma mudança que não podiam controlar. A vida é repleta de mudanças inesperadas. Nossa única escolha como casais tem a ver com a maneira pela qual reagiremos.

Já outras mudanças são as que criamos para nós mesmos, às vezes, porém, com conseqüências inesperadas. Quando Ken e Melinda mudaram-se para Kansas City depois de morarem perto da família dela, em Chicago, por dez anos, isso gerou inúmeras mudanças que ambos então passaram a enfrentar juntos.

As decisões que tomamos com relação à vocação, à criação dos filhos, à educação, ao envolvimento cívico, na igreja, bem como em outras áreas da vida, geram mudanças que afetam nosso relacionamento conjugal. O modo pelo qual os casais processam essas mudanças determinará a qualidade do casamento.

Na natureza, as quatro estações são criadas por certas mudanças inevitáveis que ocorrem durante o movimento da Terra em torno de seu eixo e também ao redor do Sol. Do mesmo modo, as mudanças que encaramos na vida (e a forma pela qual as processamos e reagimos a elas) criam as estações do casamento. O nascimento de um filho, a morte de um ente querido, a doença, os parentes por afinidade, o fato de conseguir um emprego, perder um emprego, as demandas de um trabalho, viagens, férias, o ganho de peso, a perda de peso, altos e baixos na situação financeira, a mudança, a permanência, a depressão, divergências, disposições, adolescentes, o corpo envelhecendo, os pais envelhecendo, atividades de lazer, hábitos, o sexo, a impotência, a infidelidade — todos esses são exemplos de situações e circunstâncias que exercem pressão em um casamento e exigem resposta. Se respondermos bem, em harmonia com nosso cônjuge, poderemos manter o casamento na primavera ou no verão. Se não respondermos bem ou se nossa resposta for de encontro à resposta de nosso cônjuge, poderemos sentir o frio do outono ou ser lançados no gelo do inverno — às vezes, antes de sabermos o que nos atingiu.

Algumas mudanças, como a infidelidade sexual, atacam o coração do casamento. Outras simplesmente constituem parte natural da vida, como a doença, o envelhecimento ou novo emprego. Nossa resposta à mudança consiste em emoções, atitudes e ações. A combinação desses três fatores determinará em que estação nosso casamento se encontra em determinado momento.

A tese deste livro reside na idéia de que as estações naturais — inverno, primavera, verão e outono — oferecem-nos uma analogia apropriada para as mudanças que ocorrem no relacionamento conjugal. Visto que experimentamos a vida por meio dos cinco sentidos, ou seja, audição, visão, olfato, paladar e tato, sentimos emoções, desenvolvemos atitudes e agimos. A combinação de nossas emoções, atitudes e ações cria a qualidade de nosso relacionamento nas várias estações do casamento.

Tornou-se comum na cultura ocidental ao longo dos últimos quarenta anos exaltar as emoções como a luz que guia e determina nossas ações. Depois de mais de trinta anos no aconselhamento de casais, estou convencido de que tal noção está equivocada. Não me entenda mal, pois não estou dizendo que as emoções não tenham importância. As emoções revelam-nos que algo está errado ou certo em um relacionamento, contudo elas devem levar à razão, e a razão deve ser guiada pela verdade se quisermos agir de modo construtivo. Não devemos impedir o processo nem saltar direto das emoções para a ação sem o benefício da razão. Muitos casais que agiram dessa forma se viram no inverno quando poderiam ter acabado na primavera ou no verão.

*Emoções moderadas pela razão guiada pela
verdade = Ação construtiva*

Começemos nossa jornada pela definição das quatro estações do casamento. Nos quatro capítulos seguintes, observaremos as emoções, atitudes e ações comuns que levam à criação de uma estação específica. Para isso, veremos casais que optaram por dividir comigo as alegrias e tristezas de sua estação conjugal. Nomes e lugares foram alterados, a fim de preservar a privacidade

dos casais envolvidos, mas as histórias são verdadeiras e, na maioria, foram contadas com as palavras das pessoas em questão.

Talvez você veja a si mesmo em uma dessas estações do casamento. Do contrário, a seção das estações conjugais, ao final desta primeira parte, vai ajudá-lo a identificar a estação de seu casamento. Na segunda parte deste livro, apresentarei sete idéias práticas para que você mescle as emoções, atitudes e ações a fim de passar de uma estação para outra.

Na terceira parte, recapitularemos as sete estratégias e responderemos a algumas das perguntas comuns que eu ouço acerca das quatro estações do casamento.

Por fim, para ajudá-lo a utilizar este livro em um pequeno grupo ou facilitar-lhe a compreensão, incluímos um guia de estudo cujo objetivo é promover uma discussão sobre as quatro estações do casamento e as sete estratégias. Espero que todos esses recursos ajudem você e seu cônjuge a melhorar as estações de seu casamento.