

## ENFRENTANDO O CIÚME

Jonathan Hack

Em um post anterior, começamos a tratar do ciúme a partir da perspectiva bíblica. Vimos que a Bíblia fala do ciúme de Deus e dos seres humanos. Obviamente, o de Deus sempre se manifesta corretamente, mas o nosso pode ser pecaminoso. Por isso fizemos uma diferença entre o ciúme correto (**zelo**) e o errado (**ciumeira**). Falamos em eliminar a ciumeira e em fortalecer o zelo. Terminamos falando de um possível roteiro para enfrentar as situações de ciúme. É desse ponto que vamos continuar nossa conversa.

### ***Roteiro básico para situações de ciúme***

A percepção de que há algo errado no relacionamento conjugal é, geralmente, muito sutil e difícil de descrever de forma precisa. O radar do cônjuge desconfiado pode estar bem afinado, mas também pode estar corrompido por outros fatores que o levam a detectar ameaças inexistentes. Quando um dos cônjuges se depara com uma situação de ciúme, precisará distinguir sabiamente o que está acontecendo para saber se está manifestando zelo ou ciumeira. Como indicamos anteriormente, é bom inicialmente ponderar em silêncio e levantar informações preliminares sobre a situação que gera dúvidas no coração. De qualquer modo, o cônjuge que percebeu a situação duvidosa sempre deve verificar a necessidade de tomar medidas preventivas para proteger seu casamento. Se, após a ponderação inicial, a situação persiste como ameaça, é preciso colocar o assunto em conversa com o outro, seguindo alguns princípios salutareis:

- 1) Tudo precisa ser colocado na perspectiva correta. Pratique o **descanso em Deus**.
- 2) O diálogo precisa acontecer em uma relação de **transparência**.
- 3) A confrontação precisa ocorrer em uma relação de **cumplicidade**.

Elaboraremos um pouco mais como usar estas três disciplinas para desenvolver o zelo.

### ***Descanso em Deus***

A ação essencial para combater a ciumeira é o **descanso em Deus** como Senhor soberano do relacionamento conjugal. Antes da D.R. (“discussão de relacionamento”), é preciso reconhecer que o Senhor está operando no relacionamento e está muitíssimo interessado no bom funcionamento da relação. Ele controla soberanamente todas as circunstâncias, enquanto nós não temos controle algum sobre elas.

Assim, toda vez que surgir a ciumeira e a ansiedade sobre o que o outro está fazendo, sentindo ou pensando, é preciso se voltar ao Senhor e lançar sobre ele toda preocupação e ansiedade. Memorize textos como: Sl 38.9 (“Na tua presença, Senhor, estão os meus desejos todos, e a minha ansiedade não te é oculta”); 1Pe 5.7 (“lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós”); Fp 4.6-7 (“Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus”); Sl 37.5 (“Entrega o teu caminho ao SENHOR, confia nele, e o mais ele fará”); 37.7a (“Descansa no SENHOR e espera nele”).

Somente o Senhor Deus pode resolver nosso medo e garantir nossa paz e alegria. (Para o medo, memorize Sl 56.3; Is 51.12; 41.10; Pv 18.10; 1Jo 4.18. Para a paz, Is 54.11-17; Sl 94.19). Ao orar sobre o assunto, peça que Deus revele sua verdadeira motivação no ciúme; é ela que determina se o que você está sentindo é ciumeira ou zelo. Relembre quem lhe deu o cônjuge e a quem ele pertence. Se o medo é de perder a sua “propriedade” e o amor que está recebendo agora, então sua motivação tem fundamentos egoístas e incorretos; é ciumeira. Se quer ajudar o cônjuge a vencer as

tentações e proteger o relacionamento dado por Deus, é zelo.

### **Transparência**

A conversa visa descobrir o que aconteceu a partir do relato do próprio cônjuge. O cônjuge deve ter a primazia da confiança e do relato, ou seja, sua versão deve ser considerada mais honesta e mais importante do que a percepção dos outros. O objetivo é identificar a ameaça ao casamento, por isso é importante entender como o outro percebe a situação.

Esta **transparência** precisa ser construída entre os cônjuges; não surge automaticamente. Envolve a decisão consciente de abrir mão de seus segredos e de sua privacidade. É não ter medo que o outro olhe seu celular ou leia seus e-mails. Quando a pessoa ciumenta adquire a confiança de que a outra pessoa é honesta e transparente, o medo de “cantos escuros” começa a sumir do relacionamento e a ciúmeira se enfraquece.

Uma situação complicada pode se desenvolver quando o cônjuge quer saber dos detalhes (especialmente sexuais) dos envolvimento passados do outro antes do casamento. Dificilmente é saudável obter esses detalhes. É preciso entender, em primeiro lugar, que o erro cometido não foi contra o cônjuge (ainda inexistente), mas sim contra Deus; somente ele pode restaurar o que está no passado. Um cônjuge não pode resolver o passado do seu cônjuge; apenas o Senhor pode perdoar pecados. Toda ciúmeira “retroativa” deve ser desestimulada e lançada aos pés da cruz. O cônjuge que teve tais relacionamentos no passado deve resolver sua situação com Deus e verbalizar ao parceiro que errou e pediu perdão; a partir daí, se o assunto for retomado, deve ser para expressarem juntos novamente que tudo foi resolvido diante de Deus e que o Senhor está restaurando todo o passado dos dois.

### **Cumplicidade**

A **cumplicidade** retrata um companheirismo harmônico e complementar diante das diferenças do casal. Ela permite agir em conjunto contra o problema que atrapalha o relacionamento, pois o casal se percebe como uma dupla que luta contra o mundo externo. Não é uma luta de um cônjuge contra o outro, mas dos dois juntos contra aquilo que cria separação e desconfiança. Obviamente, essa luta se torna mais fácil quando Deus está presente no relacionamento; ele é a terceira dobra e o “cordão de três dobras não se rebenta com facilidade” (Ec 4.12).

Desta forma, na conversa sobre a situação de ciúme, a reação nunca deve ser de acusação ao cônjuge. É preciso enfatizar que o ciúme é um sentimento de proteção a favor do objeto amado e contra aquilo que está atacando o relacionamento. O inimigo não é o cônjuge, mesmo quando ele se sente tentado ou age errado. Nunca se esqueça de que o objetivo do seu ciúme é salvar o casamento, e não o de afundá-lo com ações que magoam o outro.

Aproveite essa situação dolorosa para se apegar ainda mais ao seu cônjuge e a Deus. Orem juntos por forças para vencer o problema, tanto da parte do cônjuge que se enrosca nessas situações quanto da parte do outro que fica enciumado pelo que aconteceu. Busquem soluções juntos e sejam francos e transparentes quanto ao que desejam que o outro faça nesses momentos.

### **Mais algumas sugestões**

Segue uma sugestão prática que pode minimizar situações aparentes de ameaça: o casal pode combinar que sempre relatará ao cônjuge quando passar por qualquer situação que ameace a estabilidade do relacionamento. Isso inclui situações de tentação e de flerte. De forma mais clara, exemplifiquemos: se o marido se sente tentado no trabalho, deve trazer sua versão do ocorrido à esposa assim que puderem estar a sós para conversar e orar sobre o assunto. A reação da esposa não deve ser contra o marido, mas a seu favor, lutando para ajudá-lo a não cair em tentação. De modo similar, se a esposa recebe demonstrações de interesse romântico de alguém mais, deve trazer sua versão do ocorrido ao marido assim que puderem estar a sós para conversar e orar sobre o assunto. A reação do marido não

deve ser contra a esposa, mas a seu favor, lutando para ajudá-la a não cair em tentação. Ao se estabelecer esse parâmetro de confiança no outro, o cônjuge mais ansioso pode se dedicar mais ao exercício do descanso em Deus. O zelo não tem medo de compartilhar a pessoa amada com outros, nem fica ansioso com as possíveis ameaças do cotidiano; o cônjuge zeloso confia, mas permanece atento às ameaças reais. Obviamente, o cônjuge que está sofrendo tentação ou abordagens também deve tomar iniciativas preventivas imediatas.

Uma das medidas preventivas mais práticas é reforçar verbalmente o compromisso e o relacionamento que já tem com o cônjuge. Isso deve ser feito no momento da própria tentação. Por exemplo, se a tentação ocorre enquanto o marido está conversando com uma colega de trabalho, ele deve buscar inserir uma reafirmação verbal do seu compromisso conjugal na conversa. Dessa maneira, além de comunicar à colega sua indisponibilidade, ele também relembra seus próprios limites e seus objetivos de longo prazo. Outras medidas preventivas possíveis: afastar-se da tentação, orar a respeito (ainda que silenciosamente, se não dá para sair do local), compartilhar com companheiros de fé, evitar ficar sozinho com a pessoa, evitar contato físico (especialmente em particular), evitar a aparência do mal. Ao relatar o incidente à esposa, a realização dessas medidas preventivas reassegura à esposa o zelo do marido pelo relacionamento; fica minimizada a necessidade de ela expressar seu zelo.

### ***Considerações finais***

Para finalizar, retomemos aqui o papel da ira consumidora no casamento. Após as tentativas iniciais de resolução do conflito, às vezes é necessário tratar o problema em outro nível. Isso é ainda mais verdadeiro no caso de reincidências. Tal como o “duro amor” de Deus, que se separou de seu povo e o enviou ao cativeiro para que crescessem por meio da disciplina, às vezes é necessário tomar ações concretas punitivas ou restritivas para com o cônjuge, de forma a dar vazão ao lado irado do zelo. Algumas vezes essa dolorosa ação é necessária para produzir uma restauração posterior.

Enfim, o zelo é algo necessário para o bom funcionamento do relacionamento conjugal. Ele gera a proteção mútua contra os ataques externos, quer sejam ofensivas sexuais ou insinuações verbais contra a reputação do cônjuge.

Quando a relação se constrói no descanso em Deus, na transparência mútua e na cumplicidade, o ciúme perde sua força doentia e se torna sadio. O casal ingressará unido na luta contra aquilo que visa destruir o casamento e se fortalecerá em sua fé e dependência de Deus.