



GLORIA LINDSEY TROTMAN

**AQUILO QUE NINGUÉM
DIZ À ESPOSA DO PASTOR**

© Copyright 2022

General Conference Ministerial Association
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland 20904, USA
www.ministerialassociation.com
ISBN 978-0-6397-0919-2

Impresso por Africa Publishing Company
www.africapublishingco.com

Direitos exclusivos de impressão e distribuição na África do Sul:
Divisão da África Austral-Oceano Índico
27 Regency Drive
Route 21 Corporate Park
Nellmapius Drive
Irene 0174 Pretoria
South Africa
Tel: +27 (0) 12 345-7000

Imagem da capa: jigsawstocker

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, por nenhuma forma e nenhum meio (mecânico, eletrônico, fotocópia, gravação, digitalização, ou qualquer outro), excetuando breves citações em revisões críticas ou artigos, sem autorização prévia escrita do editor.

Muitas vezes, as esposas dos pastores não estão preparadas para a dinâmica que encontram quando entram para o ministério. À superfície, e observando à distância, pareceria que a esposa do pastor enfrenta os desafios normais, corriqueiros do dia-a-dia de qualquer outra mulher profissional. Os observadores consideram-na uma afortunada, em especial, porque percebem que ela tem ao seu lado um homem que leva a sério a sua salvação, e que está pronto a inundá-la com orações. Pergunte a qualquer esposa de pastor e ela irá fazer-lhe algumas revelações chocantes – não necessariamente desagradáveis, mas realidades surpreendentes. Por que razão ninguém lhe falou destas coisas antes? É disto que se trata este livro.

Muitas pessoas me ajudaram a transformar este livro, passando-o de um sonho para a realidade:

Jim Cress, Secretário Ministerial da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, que me deu ânimo, apoio e validação constantes.

Sharon Cress, Secretária Ministerial Associada e Coordenadora das Esposas de Pastores da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, uma amiga maravilhosa, cuja perspectiva e sensibilidade inacreditável me fez continuar.

Peter J. Prime, Secretário Ministerial Associado da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, cuja confiança na minha capacidade me ajudou a acreditar em mi mesma.

Israel Leito, Presidente da Divisão Interamericana da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, que tem um interesse singular e entusiasta pelas famílias pastorais e que demonstra uma compreensão sem-par das esposas de pastor.

Rae Lee Cooper, minha amiga, que com a sua calma confiança e sinceridade me tem impressionado ao longo dos anos.

As várias jovens esposas de pastor que me confessaram medos comuns sobre as suas responsabilidades pastorais, as mulheres que me animaram a continuar a partilhar material dos meus seminários, as esposas de pastor que voluntariamente cederam as suas experiências para esta publicação.

Obrigada, Shawna e Nelita, a minha segunda e terceira filhas, respetivamente, pela vossa disposição para ouvir partes do meu rascunho, de vez em quando, e pelo vosso valioso contributo.

Devo muito à nossa maravilhosa filha primogénita, Karen-Mae, pelas suas perspicazes capacidades editoriais e pelo seu empenho em ver-me terminar este projeto.

A minha querida mãe, que me preparou para o ministério de esposa de pastor, através das virtudes que ela me inculuiu.

E Jansen, o meu dedicado marido, líder de claque, e aquele que não só me sensibilizou para as inúmeras coisas que uma esposa de pastor deve saber, mas também me deu o título para este livro.

Acima de tudo, agradeço a Deus por me ter escolhido e instruído para ministrar às esposas de pastores. A Sua graça, misericórdia e amor têm-me mantido, e as Suas bênçãos são incontáveis.

DEDICAÇÃO

A todas as esposas de pastores—
do presente e do futuro

Perguntas! Nós temos perguntas. Não profundas, imponderabilidades teológicas – que poderão ficar perfeitamente para os teólogos. As nossas perguntas são muito mais simples: Quem? O quê? Quando? Onde? Como? Porquê?

Quem define as regras?

Quais são as regras?

Quando entraram em vigor?

Onde estão escritas?

Como posso conhecê-las?

Porque é que ninguém me disse?

Respostas! Gloria Trotman tem respostas. No seu novo livro, *Aquilo que Ninguém Diz à Esposa de Pastor*, ela irá partilhar as respostas consigo.

Gloria, uma esposa de pastor experiente e sendo ela própria líder de um ministério, escreveu o seu novo livro para as esposas de pastores e para potenciais companheiras pastorais que ainda nem sequer pensaram em fazer muitas destas perguntas.

Nestas páginas, irá descobrir as regras – a maioria nunca foram escritas, mas mesmo assim são rigorosamente aplicadas – relativamente às expectativas das esposas de pastor: casamento e companheira de ministério, amante, mãe, gestora e (esta é realmente importante) tudo aquilo que os membros da igreja querem que você faça.

As palavras sábias de Gloria ajudá-la-ão a assumir a posição legítima de “primeira-dama da sua congregação”. Mas, antes de se regozijar antecipadamente com tal estatuto nobre, lembre-se daquilo que os membros querem – você será a primeira-dama a quem eles irão recorrer quando houver um problema para resolver, um jantar para se fazer, receber uma visita, dar uma aula, ou até uma casa-de-banho para limpar.

Você não terá de fazer todas estas coisas, mas deverá saber que esperam que você seja capaz de conseguir fazer tudo isso e ainda mais – e fazê-lo com elegância, serenidade e requinte, normalmente apenas com um aviso prévio de 10 minutos.

Porque é que ninguém lhe disse? Porque é que ninguém a preparou? Bem, agora, já saberá. E estará mais bem preparada para os riscos e as recompensas de ser esposa do pastor.

Incitemos cada pastor, administrar, presidente da associação, líder da igreja local e membro do conselho para que leia e aprenda. Estará a aprender com uma especialista! E quando compreender o âmbito do tema e se regozijar com as respostas claras e as verdades simples que a Gloria irá partilhar, então compreenderá realmente *Aquilo que Ninguém Diz à Esposa do Pastor*.

James A. and Sharon M. Cress

Associação Ministerial, Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

ÍNDICE

Introdução	9
1. O Ministério Pode Ser Perigoso Para a Sua Vida	13
2. Quem é Este Homem Estranho Com Quem Me Casei?	21
3. Dias Solitários, Noites Longas	29
4. Tem de Ser Uma Acrobata?	35
5. A Vida Devocional da Esposa do Pastor	49
6. “Brilha, Brilha, Estrelinha”	59
7. Você é a Amante do Seu Marido.....	69
8. Relacionamentos, Relacionamentos	83
9. Você Consegue!	91
10. Stresse, Stresse, Por Todo o Lado	97
11. Não Faz Mal Rir	109
12. O Céu é o Seu Limite	117
13. CUIDADO: Lobos na Estrada	125
14. Cuidar de Si Mesma	135
15. O Que Faremos Hoje?	143
16. Quando o Seu Casamento Enfrenta Problemas	147
17. Ele Pode	153
Obras Citadas	157

INTRODUÇÃO

Lembro-me da segunda semana do nosso casamento tão claramente como se tivesse sido ontem.

Tanta coisa tinha acontecido. Tudo parecia acontecer tão rápido! Primeiro, era uma noiva empolgada, depois uma esposa tímida. Em pouco tempo, tornei-me uma recém-chegada a um novo país, uma dona-de-casa nervosa e, evidentemente, a esposa do pastor. Lembro-me de ter sido arrancada de uma “luxuosa” lua-de-mel de dois dias, e ser arrastada para uma série de reuniões evangelísticas. A fragância do meu ramo de noiva mal tinha desvanecido, e o sabor do nosso bolo de casamento quase que ainda permanecia na minha boca. Eu era nova, e desfrutava deste sentimento de “novata”.

Foi aí que aconteceu! A lua-de-mel literalmente acabou e deu lugar à realidade. Foi o primeiro dia de lavar roupa do casal Trotman. Não podia acreditar no que os meus olhos viam, enquanto separava o interminável monte de roupa suja. *De onde vieram todas estas roupas? Certamente “um inimigo é quem fez isso.”* Tremi só de pensar em lavar cada peça de roupa à mão. Esta nova noiva não usufruía do luxo de ter uma máquina de lavar e secar roupa quando se casou com o jovem estagiário no ministério. No entanto, tive a sorte de ter um marido que me ajudava a lavar a roupa. Dizíamos que era uma experiência que nos uniu. Afinal de contas, não era assim tão mau. Eu estava disposta a ter uma nova experiência. Nunca ninguém me tinha dito que o casamento iria multiplicar a carga de roupa para lavar! Aquele episódio do dia de lavar roupa foi apenas uma das coisas de que ninguém me avisou. Houve outras experiências.

Tive de enfrentar a minha primeira tarefa que consistia em receber um ministro mais velho. Estudei e preparei-me como se fosse fazer um exame. O menu era simples, colorido e nutritivo. A mesa estava posta corretamente. Havia uma música de fundo, clássica e suave. Tenho de dizer aqui que a noite anterior àquele almoço especial foi uma noite de sono irregular. Por isso, pelo menos, tinha de apresentar uma refeição impressionante.

Tudo correu bem durante a refeição, e o pastor que nos visitou saiu de nossa casa feliz e bem alimentado. Retirei-me para a cozinha para a limpar,

sentindo-me orgulhosa de mim mesma. Então, para meu horror, descobri um componente do menu ainda intacto e abandonado no nosso forno! Apreendi duas lições valiosas daquela experiência culinária: (1) Fazer sempre uma lista quando receber visitas, e (2) o que poderá correr mal, vai correr mal. A Lei de Murphy também atua na residência do pastor!

Durante os nossos primeiros meses de casamento, acompanhei zelosamente o meu marido durante as visitas no distrito pastoral. Havia uma série de razões para as visitas, que variavam entre orar pelos doentes e moribundos, a encorajar os angustiados ou animar os novos membros. Quando os casos eram mais complexos ou privados, eu não acompanhava o meu marido. Ele ia sozinho ou com o obreiro bíblico. Frequentemente avaliava os meus próprios motivos para ir às visitas com ele. Era porque eu gostava de conhecer pessoas ou era um requisito que eu procurava cumprir? Considerava que isso era uma parte essencial da nossa equipa ministerial? Qual o nível de alegria que eu realmente sentia na minha alma ao ministrar desta forma? Durante vários meses, estas perguntas perseguiram-me.

No entanto, havia duas coisas sobre as quais eu não tinha qualquer dúvida. Os queridos membros da igreja normalmente expressavam a sua alegria por me verem, e eu podia passar mais algumas horas com o meu atarefado marido.

Houve outros momentos em que a realidade se riu de mim. Eu já tinha ouvido falar em olhos curiosos, mas, agora, conseguia senti-los nas minhas costas. Já tinha lido sobre o “aquário” pastoral. Agora, sentia a temperatura gelada ao navegar pelas suas águas. Também nunca ninguém me falou disso.

No outro dia, uma amiga contou-me uma experiência interessante. Ela revelou-me que após alguns anos de casamento com um pastor, ela encontrou o ministro que os tinha casado. Ela recordou-lhe que eles não tinham recebido aconselhamento pré-matrimonial, nem nenhum tipo de dicas de sobrevivência para o ministério. “Porquê”, perguntou a minha amiga, “que não me falou sobre algumas das coisas com as quais uma esposa de pastor tem de lidar?”

“Oh,” respondeu casualmente o pastor mais velho, “eu não te queria estragar a surpresa.”

As esposas dos pastores não são as únicas que precisam de uma pré-visualização das responsabilidades que acarretam o casamento, a família e a carreira. A vida está repleta de desafios, exigências, desapontamentos e dor para cada esposa. A vida também está cheia de bênçãos, recompensas e milagres, sorrisos, abraços e gargalhadas.

Porque é que ninguém nos fala destas coisas antecipadamente? Talvez porque a maioria de nós também foi apanhada de surpresa. A verdade?

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

Nenhuma de nós passou por isto antes. As boas notícias? Ainda estamos a passar por isso, e podemos partilhar!

Gloria Lindsey Trotman

CAPÍTULO 1

O MINISTÉRIO PODE SER PERIGOSO PARA A SUA VIDA

Para a maioria de nós, as primeiras recordações que temos da senhora que estava ao lado do pastor da nossa igreja são positivas. Ela era “linda”, que é a descrição habitual de todas as esposas de pastor. Acho que não me lembro de nenhuma apresentação de uma esposa de pastor que não tivesse este adjetivo. Ainda sorrio com a observação que a nossa terceira filha fez, depois de uma dessas apresentações da esposa de um pastor que, um dia, estava de visita à nossa igreja. Ela exigiu-me uma explicação para a sua pergunta simples: “Mamã, porque é que dizem sempre isso? Todas as esposas dos pastores são lindas?” Também reparámos que a esposa do pastor sorria frequentemente, apresentava uma dignidade calma, e ocultava parcialmente uma certa parte do seu verdadeiro eu sob um chapéu de aba generosamente larga. Algumas esposas ocupavam o primeiro ou o segundo banco, e pareciam prestar toda a atenção aos procedimentos, se a sua pequena ninhada pastoral o permitisse. Outras esposas preferiam posicionar-se atrás ou até tentavam permanecer incógnitas. A minha percepção é que muitas de nós, em algum momento, já desejámos ter a capacidade de desaparecer quando fomos confrontadas com grandes desafios. Não é um desejo de desaparecer para sempre, é apenas o desejo de sair de cena por um breve momento.

No outro dia, os meus olhos depararam-se com um grande cartaz: CUIDADO! SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS. MANTENHA A DISTÂNCIA DE DOIS METROS! Pensei em algumas substâncias perigosas que estão constantemente na vida da família pastoral. Como parece impossível manter a distância de segurança, damos por nós a fazer a corte às toxinas, como forma de vida. Examinemos brevemente alguns destes perigos.

Falta de identidade

Um dos nossos primeiros desafios é descobrir quem realmente somos. É claro que cada mulher precisa de descobrir isso por si mesma. As famílias pastorais são, muitas vezes, incomodadas por outras pessoas que procuram fazer delas algo que não são, ou que não querem ser. Isto é frustrante e, por

vezes, doloroso. Quando nos conhecemos, e sabemos o que Deus espera de nós, não nos tornamos facilmente vítimas deste perigo. Saber quem somos, e sentirmo-nos bem ao nos revelarmos pessoalmente, é o primeiro passo para manter a nossa sanidade. Não seremos plasticina nas mãos da nossa congregação ou comunidade. Em vez disso, seremos capazes de permanecer firmes e confiantes, desfrutando assim de uma grande medida de felicidade.

Como podemos conseguir isso? Por vezes, esquecemo-nos de que Deus nos deu a solução na Sua Palavra. Sabemos a nossa origem. Vimos das mãos de amor do nosso Criador. Também sabemos com quem nos assemelhamos. Quando alguém nos diz que somos parecidas com uma pessoa famosa, sentimo-nos lisonjeadas. Quem não gosta de se identificar com fama e sucesso? Sabemos a nossa origem. Fomos criados “à sua imagem; à imagem de Deus o criou; macho e fêmea os criou” (Gén. 1:27). Somos elementos únicos da criação de Deus; até os cabelos da nossa cabeça estão contados (Mat. 10:30).

O quadro vai ficando melhor. Convido-a a deleitar-se neste texto comigo: “Eis que, na palma das minhas mãos, te tenho gravado; os teus muros estão continuamente perante mim (Isa. 49:16). O meu Pai amoroso tem-me sempre na Sua presença. Estou gravada nas Suas mãos. Não é um rabisco. Não são uns gafafunhos que ninguém entende. É uma gravação nas mãos do meu Senhor. Isto representa a profundidade da nossa relação, uma ligação permanente. Ao compreender isto, caem-me lágrimas de felicidade. Mas isto não é tudo. Jesus morreu por mim. Por isso, quem sou eu? Sou filha de Deus e alvo do Seu amor eterno. Agora que sei quem sou, não me deixarei torturar por sentimentos de inferioridade e falta de identidade.

Expetativas

Lidar com expetativas é outro dos perigos da esposa de pastor. Isto pode, muitas vezes, colocar-nos numa situação desconfortável. Por vezes, parece que nos estamos a afogar num mar de expetativas. Há as expetativas do nosso cônjuge, dos nossos amigos e dos nossos filhos; as mais alarmantes são as expetativas das nossas congregações. Parece que estas expetativas nos encurralam e nos asfixiam. Descobri que as expetativas podem ser cruéis e sufocantes. Pouco crescimento advém de expetativas. Sentimos mais frustração e deceção. As expetativas podem agravar e fomentar a nossa falta de confiança quando percebemos que não estamos a conseguir ir ao encontro dessas expetativas.

Num esforço para lidar com as expetativas, damos por nós a andar às voltas nesta e naquela direção. É um exercício vertiginoso com resultados inúteis.

Falaram-me de um pescador que estava muito orgulhoso do seu peixe, e imaginava um mercado lucrativo. Por isso, decidi colocar um cartaz do lado de fora da sua pequena cabana. O cartaz dizia: “VENDE-SE PEIXE FRESCO AQUI DIARIAMENTE”.

Apareceu um vizinho que achou que o cartaz tinha demasiadas palavras. “Toda a gente sabe que vais vender peixe fresco. Com certeza que não irias publicitar peixe estragado, não é?”, disse o vizinho. “Porque não tiras a palavra ‘fresco’”. Por isso, o vendedor alterou o cartaz: “Vende-se peixe aqui diariamente”.

No dia seguinte, alguns dos amigos do pescador riram-se do cartaz. “É claro que toda a gente sabe que estás a vender o peixe. Retira a palavra “Vende-se”. E quanto a essa palavra ‘aqui’, ninguém vai pensar que o peixe é vendido noutra lugar a não ser aqui. Por isso, não precisas da palavra ‘aqui’.

O pescador mudou o cartaz para “Peixe¹ diariamente”.

Passado pouco tempo, apareceu o irmão do pescador, que tinha acabado de regressar da faculdade. “Querido irmão, o teu cartaz é ambíguo. O que queres realmente dizer? Há algum rio aqui perto onde se pode pescar diariamente? Acho que não. O que tu queres dizer é que vendes aqui peixe diariamente. Toda a gente sabe isso. Não precisas da palavra ‘diariamente’”.

Então, o pescador retirou a palavra “diariamente”. Ficou apenas a solitária palavra – “Pesca/Peixe”.

No dia seguinte, um jovem de olhar vivo chegou junto do cartaz. “Pesca/Peixe?”, exclamou ele, ao olhar para o confuso cartaz. “Pescar o quê? Peixe onde?”

Não podemos permitir que andemos ao sabor das expectativas de toda a gente. Temos de processar os nossos talentos e as nossas convicções e deixar a sabedoria de Deus dirigir-nos. Muitas vezes, as expectativas das pessoas sobre os nossos filhos não são realistas nem justas. Não desejamos todas nós proteger os nossos jovens de línguas insensíveis e comentários indelicados? Podem, por favor, aceitar o facto de que as crianças serão sempre crianças, mesmo que sejam filhas do pastor?

Pensei que estava preparada para a chegada da nossa primeira filha, Karen-Mae. Tinha lido tudo o que pude encontrar sobre preparação para o parto e para os primeiros anos da nossa prole. Primeiro, descobri que o parto se destinava a lembrar-me o relato bíblico da queda do homem, e a sentença de

¹ Nota do tradutor: em inglês a palavra “fish” pode ser usada tanto como verbo como nome, daí a ambiguidade da palavra isolada, que pode significar “pesca” ou “peixe”.

um parto doloroso que foi anunciado à mulher: “Multiplicarei grandemente a tua dor e a tua conceição; com dor terás filhos” (Gén. 3:16).

Mais tarde, aprendi que pais cansados e com sono abdicam do seu conforto em favor de uma criança, às duas da manhã. Também descobri que era muito fácil sentir-me impotente e incapaz na presença de uma bebé a gritar com cólicas. No meio dos meus esforços inúteis para consolar a bebé Karen-Mae, muitas vezes desfazia-me em lágrimas. De certa forma, isso fazia-me sentir melhor – não a minha bebé. É um alívio saber que toda a gente no mundo tem apenas uma única experiência do “primeiro bebé”, em toda a vida. Também descobri que ficava ressentida com os olhares curiosos dos “santos” na igreja enquanto eu cuidava da bebé pastoral. Um dia, a minha bebé estava normal, impaciente e rabugenta. Ela tinha chorado algumas vezes durante o culto. Por isso, eu tive de sair várias vezes da igreja para não perturbar o serviço de culto. Quando eu estava junto do meu marido a cumprimentar os membros e as visitas no fim do culto, ouvi uma querida irmã a dizer à minha filha de três meses: “Tens de te lembrar que és a filha do pastor. Tens de aprender a comportar-te.” A minha cabeça girou e a minha garganta ficou seca. Mil respostas “apropriadas” passaram pela minha mente, e competiram entre si para ganharem voz. No entanto, mantive-me calada. Porque é que ninguém me falou destas coisas antes?

Se queremos que os nossos filhos saiam ilesos, temos de dedicar algum tempo a compreender os seus desafios. Ao envolvê-los num testemunho ativo, podemos ajudá-los a encontrarem alegria no serviço em favor de Jesus. Para além disso, precisamos de protegê-los dos problemas do ministério. Encontre formas de eles se divertirem e desfrutarem da sua infância. Crie memórias felizes dos momentos passados em família.

Ao treinarmos os nossos filhos para serem cristãos, e incentivando-os regularmente, podemos ajudar as nossas crianças a sobreviver às torrentes de expectativas. Eles precisam das nossas orações. Ore por uma “cerca de proteção” à volta deles. Dedique-lhes tempo. Dê-lhes amor incondicional.

Stresse Financeiro

São feitas muitas referências à importância de ter a capacidade de fazer ginástica financeira na família pastoral. Ora, eu tive de fazer um curso intensivo sobre gestão financeira. Esta formação em serviço teve de ser rápida e bem-sucedida; não havia margem para erro. A esposa do pastor tem de ser uma mágica financeira. Tem de fazer milagres com os dólares – vestir-se bem e a sua família também, ter bom aspeto, alimentar bem os fiéis, ser benfeitora e orar freneticamente ao Senhor para que a mantenha à tona.

Cada cristão tem de exercer a gestão financeira. Poderá ser necessário assistir a seminários de gestão financeira ou até recorrer a um consultor financeiro para obter ajuda. Como mordomos cristãos, temos de prestar atenção à forma como lidamos com as nossas finanças. Há muitas formas de as nossas famílias se unirem no sentido de reduzirem custos. Podemos poupar no uso da água e da eletricidade. O uso de cupões e compras especiais em promoções podem ajudar qualquer esposa a esticar o dólar.

É verdade que o salário do pastor nem sempre se equipara ao de outros profissionais com qualificações académicas semelhantes. No entanto, espera-se que ele mantenha um determinado estilo de vida característico de um embaixador de Cristo. Ao fazê-lo, há algumas armadilhas que o casal pastoral deve evitar. Não devemos pedir ajuda financeira aos fiéis. Pedir empréstimos aos membros da nossa congregação é inaceitável.

Oh, mas nós temos um Salvador amoroso que nunca deixa de providenciar tudo o que precisamos. Quando devolvemos a Deus a Sua parte do nosso rendimento, Ele abençoa o que resta do nosso dinheiro. Já vivi muitos milagres de dólares esticados e recordatórios constantes de que Deus consegue cuidar das nossas necessidades antes de Lhe pedirmos.

Demasiados Compromissos

“Estou sempre tão cansada. Simplesmente não consigo dar resposta a todos os meus compromissos.” Este era o comentário de uma jovem esposa de pastor.

Perguntei-lhe como era a sua agenda. Era um redemoinho de responsabilidades. Ela estava a cargo do ministério da criança na igreja dela. Era pianista da igreja e uma das diretoras do coro infantil. Era também contabilista numa grande empresa. Tinha três filhos pequenos, e o marido era pastor de uma grande igreja. Esta jovem mulher estava no caminho seguro para a exaustão ou até para um esgotamento. Ela precisava de analisar a sua agenda e concentrar-se nas prioridades.

Por vezes, sentimentos de culpa obrigam a esposa do pastor a comprometer-se demasiado. Não é esse o desejo do nosso Pai. Há momentos na vida de uma mulher em que poderá não conseguir ser tão ativa na igreja como gostaria. É difícil para a esposa do pastor, com crianças de colo ou um bebé e crianças muito pequenas, assumir tantas funções como uma mulher que tem filhos crescidos e menos dependentes dela. Estamos a ser injustas connosco próprias e com as nossas famílias se permitirmos que os fiéis determinem a nossa carga de trabalho. Sabemos quais são as nossas responsabilidades, assim como as nossas capacidades físicas e mentais. Portanto, temos de escolher aquelas funções que não irão sacrificar as nossas famílias e a nossa própria saúde. Prestemos atenção

às sábias palavras de Dorothy Kelley Patterson, no seu livro, *A Handbook for Ministers' Wives* [Um manual para a esposa do ministro]:

“Como esposa de pastor, se tentar moldar a sua vida para ir ao encontro das expectativas dos fiéis, isso acabará certamente em tragédia e desilusão. Você não tem de estar a dançar para os flautistas ... em vez disso, a sua função é um compromisso genuíno e sincero com as responsabilidades que Deus lhe deu. O resto do roteiro será desvendado de acordo com o plano de Deus para si.” (5)

Confiemos em Deus para nos dirigir nas áreas de serviço e também para nos dar a sabedoria para priorizar.

Sobrecarga Emocional

Como casais pastorais somos inundados com os problemas dos nossos membros de igreja. Imensas sessões de aconselhamento e comissões, reuniões de conselho, funerais, doenças terminais de um ou dois membros da igreja, para além dos nossos próprios desafios, podem esgotar os nossos recursos emocionais. Interiorizar as pressões e as tensões dos nossos fiéis acontece facilmente. Embora seja difícil, mas necessário, devemos pôr de lado estes problemas para revitalizar as nossas energias a fim de continuar o nosso serviço em prol da humanidade. A jovem mãe que teve um aborto espontâneo, o adolescente que se descobriu que estava a consumir drogas, a adolescente grávida, a família violenta, o casal com problemas de fertilidade, o pai que perdeu o emprego – são eventos que sobrecarregam emocionalmente o casal pastoral. É aqui que um programa de exercício físico, umas férias, ou simplesmente fazer uma pausa destes problemas será uma grande ajuda. Veja um filme engraçado ou receba uma massagem. Temos de encontrar formas de deixar de lado o papel de prestador de cuidados, por um tempo, para podermos restaurar as nossas forças para o serviço.

Estratégias de Sobrevivência

Como é que lidamos com os perigos do ministério? Há um aumento do número de esposas de pastores que são candidatas à depressão, com uma combinação de fatores que levam a esta condição. A carga do pastorado é um enorme fator que contribui para tal. As mulheres que se sentem assoberbadas, tristes, chorosas ou fracas precisam de consultar um médico. Àquela que prefere, na maioria das vezes, afastar-se das pessoas, perde o interesse em cuidar de si mesma, ou torna-se distraída, recomenda-se que consulte um médico. Por vezes, aquilo que os outros consideram insignificante ou trivial poderá parecer um enorme e ameaçador fator aos olhos desta mulher. É o momento para consultar um médico. Nós mulheres temos de cuidar da nossa saúde.

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

É uma boa ideia identificar aquilo que nos causa stresse. O que está a causar nervosismo, contrações nos músculos do estômago ou ansiedade? São os problemas ou as pessoas que estão a esgotar as nossas forças? Deve haver um método para nos libertarmos destes pesos. Passe os problemas para segundo plano. Saia com uma ou duas amigas, e encontre algo que a faça rir.

Por fim, ao aumentar a sua intimidade com Deus, sentirá um renovado vislumbre do seu ministério. Passe momentos tranquilos com Ele. Envolver-se em sessões regulares de oração com o seu cônjuge. Para além disso, louve Deus frequentemente. Gosto da recomendação do salmista: “Sete vezes no dia te louvo” (Sal. 119:164).

Isto significa que nós, tal como o salmista, deveríamos louvar Deus ao longo do dia. O louvor afasta os agentes do inferno e das trevas.

Talvez ninguém tenha falado à nova esposa do pastor sobre os riscos profissionais. No entanto, podemos estar certos da promessa da Palavra de Deus: “Tendo por certo isto mesmo: que aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até ao Dia de Jesus Cristo” (Fil. 1:6).

CAPÍTULO 2

QUEM É ESTE HOMEM ESTRANHO COM QUEM ME CASEI?

“Declaro-vos marido e mulher.” Quantas noivas de pastores realmente ouvem e compreendem esta declaração do ministro oficiante? O novo marido é um homem. É um ser masculino criado por Deus com todos os direitos e privilégios a que tem direito e as idiossincrasias que lhe são inerentes. Alguém disse que depois de casa boda vem um casamento. Entram neste casamento um homem e uma mulher. Os participantes de um casamento pastoral são, em primeiro lugar, um homem e uma mulher, depois um pastor e a sua esposa. “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; macho e fêmea os criou” (Gén. 1:27). Este texto também se aplica aos casais pastorais. E criou Deus “macho e fêmea”, não o pastor e a sua esposa.

A menos que nos permitamos estar em contacto com quem somos, desde a Criação, andamos às voltas numa câmara de plástico repleta de estátuas e reflexos. Isso priva-nos da capacidade para lidar com a realidade da vida. Por um lado, os nossos maridos devem compreender que somos mulheres com comportamentos, necessidades e sensibilidades femininos. Por outro lado, nós esposas temos de reconhecer a “masculinidade” dos nossos maridos – as perceções frias, os pontos fortes e as vulnerabilidades deles.

Homens e mulheres enfrentam, muitas vezes, desafios para se compreenderem uns aos outros. Poderia eliminar-se muita fricção nos casamentos se os géneros se compreendessem melhor uns aos outros. Poderia desfrutar-se de mais harmonia matrimonial se marido e mulher exercessem a vontade e o esforço para se estudarem um ao outro.

Diferenças Físicas

Uma das diferenças físicas entre homens e mulheres está no aspeto da força. Geralmente, os homens têm mais músculos e mais força física. No entanto, as mulheres tendem a viver mais tempo do que os homens. A pele das mulheres é normalmente mais suave, enquanto a pele da maioria dos homens é mais áspera. Embora as mulheres se gabem de sobreviver às dores agonizantes do parto, também se tem falado da controversa opinião de que os homens têm um

limiar da dor mais elevado. Por outras palavras, enquanto as mulheres gritam e até desmaiam perante a dor severa, os homens são capazes de lidar melhor com situações semelhantes. Continuamos a perguntar-nos se o orgulho masculino é um forte fator de apoio à sobrevivência masculina perante a dor severa.

Diferenças Mentais e Emocionais

A linha de demarcação entre as capacidades mentais de homens e mulheres parece estar a ficar menos ténue. Geralmente, as mulheres têm uma melhor capacidade verbal, mas os homens destacam-se nas capacidades de cariz espacial. No entanto, vemos que há mais mulheres a demonstrarem um melhor desempenho em termos de espaço, e há homens que também se estão a destacar nas áreas verbais. De facto, apesar de as mulheres em geral terem uma capacidade verbal mais apurada, há mais homens professores de línguas. Em geral, as mulheres falam mais do que os homens. Quando os homens falam, eles são mais concisos na sua abordagem, por isso usam cerca de metade das palavras que as mulheres usam.

As diferenças emocionais são marcantes. As mulheres são intuitivas, sentimentais e expressivas. Aos olhos dos nossos homens, também somos um quebra-cabeças no que toca à forma como expressamos as nossas emoções. Choramos quando estamos felizes e derramamos rios de lágrimas quando estamos tristes. O meu marido tem insistido comigo para que eu escolha os momentos em que quero chorar ou dançar. Choro nos casamentos, nas cerimónias de formatura e nos funerais. Choro nas despedidas e nos reencontros. A beleza da música ou da arte cega-me por causa das lágrimas. Somos cheias de contradições!

Os homens são factuais, frios e geralmente muito menos expressivos. Isto é difícil para nós mulheres compreendermos. As mulheres são muito sensíveis relativamente ao seu corpo e às suas realizações profissionais. Elas desejam confirmação e são propensas a sofrer de baixa autoestima. Os maridos deveriam tomar nota disto. Embora os homens apresentem, muitas vezes, uma aparência mais confiante, eles têm egos frágeis. As esposas devem estar conscientes disso e evitar magoar os egos dos maridos.

Diferenças na Abordagem ao Romance

O romance e as expressões de amor são uma parte integral da mulher. Os homens estão, por vezes, demasiado ocupados ou são sérios de mais para serem românticos. Talvez não seja má ideia que as lojas nos bombardeiem com dicas para o Dia dos Namorados. Há alguns anos, um jovem contou-me que tinha comprado recentemente um novo carro para a família; por isso, era melhor

que a sua jovem esposa não esperasse nada para o Dia dos Namorados. “Nem sequer um cartão!”, esclareceu ele.

Este comentário deixou-me abismada. Temo que ele não tenha compreendido totalmente o objetivo. O que é que a compra de um carro, dois meses antes, tinha a ver com um cartão do Dia dos Namorados? Este homem estava seguro de que ao comprar um novo carro, estava a demonstrar o seu amor. Eu sabia que não era assim. Eu senti que no coração de uma mulher, um simples cartão a expressar o seu amor teria “muito mais valor do que muitos” carros. Por isso, tive a ousadia de sugerir que ele comprasse um pequeno cartão para a esposa. Na realidade, até lhe disse que, como regra, seria boa ideia comprar-lhe um cartão, sem haver qualquer razão especial ou dia especial. Alguns meses depois daquele encontro, encontrei o jovem marido. “Lembra-se”, disse ele, “daquela conversinha que tivemos sobre o Dia dos Namorados? Bem, deveria ter visto a felicidade da minha esposa quando ela recebeu as rosas que lhe levei.”

“Oh, estou tão orgulhosa de ti!”, respondi eu. Senti-me muito feliz pela sua esposa. Com as mulheres é assim. Somos sentimentais. Somos declaradamente românticas. Flores, luzes das velas e chocolates continuarão a ser significativos para qualquer mulher. Manifestações frequentes de amor serão sempre bem-vindas ao ouvido feminino. Nós continuaremos a ser implacáveis com o marido que se esquece do nosso dia de aniversário e dos aniversários de casamento. Também gostamos de ser abraçadas, acariciadas e beijadas. As mulheres são criaturas românticas.

As Expetativas Dela

Por vezes, a esposa do pastor tende a esquecer-se de que está casada com um homem. Estar casada com um pastor é algo que está sempre no pensamento dela. Esta perceção pode implicar decepção e, às vezes, até pode ser um desastre quando ela se despromove da função de companheira para ser membro de igreja. Isto significa que ela fica acorrentada às típicas expetativas de um membro da igreja. A sua objetividade fica mais reduzida devido à sua tendência para encarar o cônjuge, com a consideração típica semelhante a um deus, de alguns membros de igreja. Isto também significa que o marido não pode errar. Então, como poderá a esposa ajudar o marido? Para além disso, a confiança dela como companheira equivalente fica ameaçada. Alguém disse à esposa do pastor que, em primeiro lugar, ela está casada com um homem?

As expetativas que a esposa do pastor tem relativamente ao marido são basicamente as mesmas de qualquer outra mulher que não esteja casada com um pastor. Ela espera que as suas necessidades físicas, sociais e económicas

sejam supridas. Mas, para além disso, ela deseja ter as suas necessidades espirituais supridas. Quando a esposa do pastor apresenta os seus problemas ao marido, ela espera a resposta: “Vamos orar”. É provável que isto não aconteça com a frequência que ela tenha sonhado. É mais provável que o cônjuge ofereça uma solução rápida, debata o problema com ela de forma breve, lhe dê pouca importância, ou quem sabe lhe sugira que ela ore sobre o assunto – sozinha! Isto é dececionante para ela, porque é suposto que os pastores orem com as pessoas que têm problemas, mesmo que essa pessoa seja a sua esposa. Eles oram com e pelos membros de igreja, não é? Porque deveria ser diferente com a esposa? Várias esposas de pastores se têm perguntado sobre isto.

As Necessidades Dele

As expetativas que o pastor tem relativamente à sua esposa são, em geral, semelhantes àquelas que qualquer outro homem tem relativamente à sua esposa. Muitas vezes, os homens queixam-se de que as esposas não os compreendem. Estes homens defendem que uma maior compreensão entre cônjuges resultaria numa maior felicidade conjugal. Como os homens normalmente preferem sofrer em silêncio, raramente verbalizam os seus sentimentos. Quando foi a última vez que ouviu um homem queixar-se: “Ninguém me dá valor aqui!” Possivelmente nunca!

No entanto, se a mulher se sentir negligenciada ou pouco valorizada, ouviremos sobre isso em tom claro e fluente, mas os homens também gostam de ser amados e apreciados. É bom que lhes digamos que eles são especiais para nós.

O homem precisa de ter o seu ego constantemente reconstruído ou mantido intacto. As esposas que alimentam o ego são apreciadas pelos seus maridos. Há várias coisas que podem ferir o ego do homem. Minimizar a importância do seu trabalho ou o seu papel como provedor é uma das formas de magoar o ego dele. Os homens gostam de mulheres que compreendem a importância que o trabalho tem para eles. Quando as pessoas subestimam a capacidade do homem e o humilham, especialmente em público, ele fica devastado. Os homens gostam de respeito, assim como sentem-se importantes e competentes.

Os homens gostam de mulheres que cuidam do lar. Manter a casa confortável, limpa e bonita é um grande desafio para as esposas, em especial para aquelas que trabalham fora de casa. Caso haja uma ou duas crianças pequenas, este sonho pode facilmente tornar-se um pesadelo. Contudo, toda a gente gosta de voltar para um lar convidativo. As esposas precisam de encontrar atalhos e formas de ajudá-las no trabalho doméstico. É boa ideia incentivar o marido a ajudar em casa. As crianças também devem ser ensinadas a ajudar,

fazendo tarefas apropriadas para as suas idades. Horários e listas podem ajudar a organizar as tarefas domésticas e aliviar a tensão da dona de casa.

Os homens também precisam do apoio emocional e espiritual da esposa. Eles gostam que os ouçamos quando eles se dispõem a falar. Uma esposa sábia aproveitará essa rara oportunidade. Não hesite em partilhar com o seu marido o facto de estar a orar por ele. Ofereça-se também para orar com ele. Há poder indiscritível na oração.

Fale dos seus objetivos com o seu marido. Valorize os êxitos dele e comprometa-se a ser o apoio dele. Ao mesmo tempo, tente descobrir os seus próprios talentos e desfrute do facto de poder confiar nas suas próprias capacidades. Prometa a si mesma ser um complemento para o seu marido em vez de entrar em competição com ele. Recorde-o, com frequência, que está feliz por ser sua esposa. Uma parceria conjugal é mesmo assim.

Tenha cuidado com as suas oscilações de humor, rabugices e críticas constantes. Os homens detestam isso. Até mesmo o Rei Salomão não conseguia tolerar isso. Ele revela uma forte preferência por viver num canto de umas águas-furtadas, ou até mesmo no deserto, em vez de viver numa mansão com uma mulher rixosa e iracunda ou irritada (Prov. 19:13; 21:9, 19; 25:24). Ele parece ter tido a sua dose de impertinências, porque ele diz claramente: “O gotejar contínuo no dia de grande chuva e a mulher rixosa, um e outro são semelhantes” (Prov. 27:15). O Rei Salomão é evidentemente um especialista neste tipo de comportamentos das mulheres. Com 1 000 mulheres de uma vez, na sua vida, não poderia estar mais bem informado! (I Reis 11:1-3).

A mãe ou esposa define o tom do lar. Que responsabilidade! Pesadas cargas de trabalho, exigências financeiras e descanso insuficiente contribuem para temperamentos exaltados e hostilidade. Então, como pode a mulher manter a sua doçura e um temperamento equilibrado? Entregue a sua carga de trabalho ao Senhor. Peça a Deus que lhe dê a Sua paz e o consolo do Espírito Santo. Isso funciona!

Não podemos deixar de mencionar que o homem gosta de uma esposa em quem ele possa confiar. Os homens não falam dos seus sentimentos com facilidade, e quando o fazem, as mulheres devem ser compreensivas e sigilosas. Se a esposa se comportar como uma repórter e expõe os sentimentos do marido aos outros, ele vai fechar-se e nunca mais lhe fará confidências. Temos de encarar as esperanças, os medos e os sonhos do nosso marido como sendo sagrados. Não devemos descurar as necessidades sexuais dos homens. No livro *His Needs, Her Needs* [As necessidades dele, as necessidades dela], Willard Harley regista os resultados de um estudo que ele realizou junto de alguns indivíduos do sexo masculino e feminino relativamente à hierarquia das

necessidades. Os resultados foram surpreendentes. Vejamos como os homens classificaram as suas cinco principais necessidades por ordem decrescente de importância.

1. Satisfação sexual
2. Companheirismo recreativo
3. Uma esposa atraente
4. Apoio doméstico
5. Admiração

As mulheres, no inquérito, tiveram prioridades diferentes. Observe as cinco principais necessidades delas:

1. Afeto
2. Conversação
3. Honestidade e franqueza
4. Apoio financeiro
5. Compromisso/responsabilidade para com a família. (182 – 184)

Não podemos deixar de reparar que apesar da satisfação sexual aparecer em primeiro lugar das cinco principais necessidades dos homens, ela não aparece na lista das principais cinco necessidades das mulheres neste estudo. Talvez aqui seja um bom momento para lembrar que os pastores também são homens.

No princípio, Deus fez-nos diferentes, “macho e fêmea os criou” (Gén. 1:27). É necessário compreender as nossas diferenças e as nossas necessidades de acordo com o nosso género. As diferenças do nosso género influenciam as nossas necessidades. Uma compreensão das necessidades do género leva à tolerância, paciência, paz de espírito e harmonia conjugal.

É inútil e frustrante tentar mudarem-se um ao outro. Que a mudança comece connosco. Precisamos da coragem para nos examinarmos a nós mesmas para ver que tipo de pessoas somos. Peça a Deus que lhe dê o espírito de introspeção. Tal como o salmista, que a nossa oração possa ser: “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno” (Sal. 139:23, 24). Depois, estejamos dispostas a aceitar e apreciar as nossas diferenças. Que cada esposa celebre a singularidade do homem com quem se casou.

Aqui tem uma lista que eu e o meu marido fizemos, há algum tempo, com base nas respostas dos participantes dos nossos seminários:

O QUE OS MARIDOS QUEREM QUE AS ESPOSAS SAIBAM SOBRE OS HOMENS

1. Eles precisam que a esposa lhes fomente o ego.
2. Eles precisam de se sentirem amados, apreciados e aceites.
3. Eles precisam de se sentirem importantes, competentes e úteis.
4. Eles precisam de sentir que são os responsáveis pelo lar.
5. Eles precisam de uma esposa que os elogie, que não entre em competição com eles.
6. Eles precisam de uma esposa que está orgulhosa da sua feminilidade.
7. Eles precisam de uma esposa que se mantém desejável e atraente.
8. Eles precisam de uma esposa que cuida do lar.
9. Eles precisam de uma esposa que compreende que o trabalho do marido é importante para ele.
10. Eles precisam de uma esposa que satisfaça as necessidades sexuais do marido.
11. Eles precisam do apoio emocional e espiritual da esposa.
12. Eles precisam de uma esposa que se esforce para controlar as suas oscilações de humor.
13. Eles precisam de uma esposa em quem possam confiar.
14. Eles precisam de uma esposa que os respeite e que os faça sentir especiais.
15. Eles precisam de uma esposa que está feliz por se ter casado com eles.

CAPÍTULO 3

DIAS SOLITÁRIOS, NOITES LONGAS

Uma nova esposa de pastor em busca de empatia queixou-se à esposa de um pastor mais velho, dizendo que se sentia sozinha.

“Sozinha! Porque haveria uma filha de Deus sentir-se sozinha? Eu não sou uma dessas que se sentem sós. Acho que tenho demasiadas coisas para fazer, e, além disso, tenho um Amigo maravilhoso – Jesus”, declarou a irmã que-tem-tudo-controlado.

Custa-me a crer que estas observações tenham sido úteis para esta jovem esposa de pastor. No entanto, não sejamos demasiado duras com esta querida irmã. Talvez a irmã mais velha não tivesse realmente sentimentos de solidão. Talvez os seus primeiros dias de ministério estivessem tão longe, lá no passado histórico, que ela já não se conseguia lembrar desses sentimentos. Quem sabe ela não era o tipo de pessoa que se mima com amigos e a atenção dos outros. Ela poderá até ser uma daquelas pessoas que gosta de solidão e não fica afetada pelo facto de não ter companhia. Seja qual for a razão, ela e a solidão não eram parceiras. Porém, não há muitas mulheres como ela.

Outra esposa de pastor tentou explicar ao marido que tinha imensas saudades dele quando ele saía da cidade. Ele recusou-se sequer a tentar compreender os sentimentos dela. Ele ficou muito na defensiva e até insensível. A sua resposta foi: “O que esperas que eu faça? Queres que faça o meu trabalho em casa?” A atitude dele parecia sugerir que esta pobre mulher era uma esposa irracional, queixosa e pouco cooperante, que estava completamente alheada ao “chamado para o serviço” do marido. Se ele tivesse sido suficientemente paciente e interessado a ponto de ouvir o apelo da esposa, e se tivesse tentado resolver as coisas com ela, a mulher não teria sentido a dor que sentiu. O que este pastor não compreendeu foi que estava a levar a sua esposa a abominar o ministério. Por vezes, tudo o que uma mulher precisa é ser ouvida. No ministério, isto pode ser um luxo.

Muitas esposas de pastor queixam-se de solidão. Elas não são necessariamente grandes entusiastas de festas, nem sequer alegam precisar de animação e atenção a toda a hora. Mas, elas passam por solidão. Podemos perguntar-nos como é que isto é possível visto que as esposas de pastor estão, tantas vezes, no centro das atenções. Há muito tempo, o Rei David também

se sentiu sozinho. A sua solidão levou-o a um estado de insónia. “Não consigo dormir; pareço um pássaro solitário no telhado” (Sal. 102:7, NVI). Que imagem nítida! No entanto, isto descreve a situação de muitas esposas de pastor. Estamos totalmente expostas de forma elevada perante um mundo de pessoas e, no entanto, estamos sozinhas. Há algumas razões concretas para a solidão. A mudança para um novo lugar é uma causa comum. A maioria das pessoas não gosta de mudanças. A esposa do pastor passa a vida a mudar de lugar em lugar. Por vezes, antes de conseguir solidificar relacionamentos num distrito, chega mais uma ordem de mudança. Há a outra face da moeda. A família pastoral poderá ter estabelecido amizades sólidas que são ameaçadas por uma transferência para outro distrito. Algumas pessoas são mais lentas a travar novos conhecimentos. Se a esposa do pastor não for dotada de boas competências sociais, mas mesmo assim gosta de criar relacionamentos, a sua nova vida poderá ter laivos de solidão.

Os maridos que viajam também podem ser um fator que contribui para a solidão na vida da esposa do pastor. Muitas esposas têm expressado o seu temor de ter maridos que viajam muito. Alguns destes cônjuges não conseguem ter uma boa noite de sono quando os maridos estão em viagem. Algumas têm medo, e outras simplesmente não conseguem ter uma rotina normal quando o pastor está fora. Consigo sentir empatia por estas esposas porque lembro-me dos meus primeiros dias quando o meu marido viajava. Por alguma razão inexplicável, o sono escapava-me, e quando eu conseguia cair num sono irregular, era já perto do amanhecer! Então, um dia, o Senhor mostrou-me estes dois textos:

“Em paz também me deitarei e dormirei, porque só tu, Senhor, me fazes habitar em segurança” (Sal. 4:8). “Eu me deitei e dormi; acordei, porque o Senhor me sustentou” (Sal. 3:5). Estes textos foram a solução para a minha insónia. Noite após noite, senti-me resguardada nos braços do meu amoroso Senhor, e dormi como um bebé durante muitas noites. Sempre que a dificuldade em dormir voltava, agarrava-me a estes textos.

Quando Tudo Parece Correr Mal

Já reparou que quando os nossos maridos estão ausentes, parece que todos os tipos de acontecimentos aparecem na nossa vida para nos assustar, frustrar ou confundir?

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

No outro dia, fiz uma lista das coisas que normalmente correm mal quando o marido pastor está de viagem:

1. Um ou dois filhos apanha a gripe.
2. O cão precisa urgentemente de ir ao veterinário.
3. A canalização precisa de ser arranjada.
4. A máquina de lavar avaria.
5. O diretor da escola precisa imediatamente de falar connosco.
6. O nosso filho tem apendicite.
7. Há problemas com o carro.
8. A ama despede-se.
9. O telefone não funciona.
10. Chega à cidade um perigoso furacão.
11. Há alguns assaltos no bairro.
12. Ficamos fechados fora de casa acidentalmente.

É evidente que há muitas outras coisas que poderiam ser acrescentadas a esta lista. Uma esposa de pastor perguntou-me há uns meses: “Porque é que um lar normal, sem incidentes se transforma num centro de excitação, caos e à beira do desastre quando o pastor sai da cidade?”

Eu não tive resposta. Também sempre me fiz essa pergunta. *Porque é que parece que tudo flui suavemente quando o Jansen está em casa e, no momento em que ele vai embora, há uma mudança de um ritmo equilibrado para uma batida sincopada e selvagem?* Uma coisa eu sei, porém. Estas experiências têm feito aumentar a minha dependência de Deus. Posso sempre dizer que ao longo de tudo isso, o meu Pai celestial cuida de mim.

A falta da companhia de um adulto também pode levar à solidão. Se uma mãe tem uma prole de pré-escolares como única companhia, ela poderá facilmente desejar ter alguém de idade mais madura com quem possa partilhar os seus pensamentos. Imagine ter de limitar as suas conversas a responder a pedidos de sandes de manteiga de amendoim e geleia, ou a “Mamã, por favor, diz ao Timmy que pare de me bater”, ou a exigência habitual do bebé: “Uma tória, lê uma tória, mamã. Uma tória pa mim.” Então, a mãe tem de encontrar o livro favorito da criança e ler pela centésima vez aquela história especial. Esta é a rotina diária da mamã. Depois, quando finalmente o marido exausto regressa a casa depois das suas rondas pastorais, é normalmente muito tarde para ter uma conversa relevante.

“Bem, e fazer alguns amigos?” sugeriu alguém. Boa ideia! Muitas vezes, a timidez impede-nos de ter a preciosa experiência da amizade. Deus criou um

mundo cheio de pessoas. Deve haver alguém por aí que possa ser nosso amigo. Só temos de ser suficientemente corajosos para iniciar uma amizade. É uma excelente cura para a solidão.

Eis algumas formas de combater a solidão:

1. Tente encontrar formas de se manter ocupada. Escolha um projeto e trabalhe nele. Estipule um prazo realista. O sentimento de realização que se segue é imensurável.
2. Faça algo por alguém. Desviar o foco de nós mesmas é um maravilhoso impedimento para a solidão.
3. Desenvolva uma competência. Há sempre espaço para o autoaperfeiçoamento.
4. Fale dos seus sentimentos de solidão com o seu esposo. Não se queixe, mas partilhe aquilo que sente com ele. Diga-lhe que compreende as exigências do trabalho dele. Não está a pedir-lhe que negligencie as suas responsabilidades, mas quer que ele saiba o quanto sente a falta dele quando ele está ausente. Poderá querer dizer-lhe que é muito importante para si que, pelo menos, ele reconheça que você é quem melhor conhece os seus próprios sentimentos. Peça-lhe que lhe dê algumas sugestões para a ajudar a superar a solidão.
5. Faça amigos. Permita que as pessoas tenham um vislumbre da sua simpatia. Há algumas pessoas na sua congregação de quem poderá ser uma preciosa amiga. Os doentes, os idosos e os acamados precisam da sua amizade. Eles valorizarão uma visita sua.
6. Trabalhe ainda noutro projeto. Poderá fazer algum tipo de decoração ou costura. Tente uma receita nova. Aprenda uma nova canção. Faça um jardim.
7. Não se deixe intimidar pelas pessoas. Seja confiante quando interage com elas.
8. Desenvolva uma atitude de louvor. O espírito de louvor dá-lhe um brilho nos olhos e no rosto. Tornar-se-á magnética.
9. Aprenda a apreciar e a desfrutar da sua própria companhia.
10. Fale com Deus sobre a sua solidão. Ele criou-a para ser um ser social. Repita algumas das Suas preciosas promessas. Elas enchê-la-ão de força e esperança.

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

Temos de fazer a diferença entre isolamento e solidão. O isolamento é doloroso e, por vezes, é o resultado das nossas próprias atitudes. O isolamento pode levar à autocomiseração e desconforto pessoal. A solidão é um dom que poderá ser muito benéfico para nós. Através da solidão podemos descobrir quem somos. Através da solidão podemos ligar-nos a Deus. Através da solidão somos revigorados e renovados para melhorar a nossa própria vida e servir os outros. A boa notícia é que o isolamento não é incurável! A notícia sensacional é que não está sozinha, pois Deus honra sempre a Sua promessa: “serei contigo; não te deixarei nem te desampararei” (Josué 1:5).

CAPÍTULO 4

TEM DE SER UMA ACROBATA?

A maioria de nós já ficou sentada paralisada enquanto víamos habilidosas estrelas de cinema a realizar acrobacias de pôr os cabelos em pé. Perguntámo-nos como é que estes atores conseguiam ser tão multifacetados. Uma elegante jovem saltava do topo de um edifício para um carro em movimento. Uma delicada e pouca atlética jovem dava várias cambalhotas no ar, dando voltas e reviravoltas, e depois caía numa piscina. Elas hipnotizavam-nos em frente ao ecrã do televisor. Era preciso maturidade e experiência, ou até uma voltinha por Hollywood, para nos darmos conta da existência e da função dos duplos no cinema.

Estes duplos são uma parte importante de muitas produções cinematográficas. Por vezes, quase 50 por cento dos atores num filme são duplos profissionais. Uma parte de um filme pode começar com a estrela de cinema a tentar fazer um salto. Param-se as câmaras por uns instantes e, depois, um duplo será fotografado a fazer a maioria dos saltos. Depois de parar novamente as câmaras, o ator retoma o salto a apenas alguns metros de segurança do chão, para que se possa ver a cara dele no ecrã. Por vezes, usam-se bonecos para os feitos mais perigosos e inacreditáveis. Os espetadores ficam abismados com a “capacidade acrobática” dos atores de cinema.

A esposa do pastor é, muitas vezes, considerada uma acrobata. Alice J. Taylor di-lo desta forma: “É esperado muito dela – a saúde de uma Amazona e a dedicação de uma Florence Nightingale; a paciência de Jó e o zelo de Carrie Nation; os pensamentos de amor à paz de Ghandi e o espírito combativo de um guerreiro; o charme de uma debutante e a inteligência de uma Phi Beta Kappa. Para além disso, ela deve viver a sua vida num aquário, bem consciente de que é sua responsabilidade ver se os peixes se comportam.” (14)

A Estudante de Teologia

O telefone tocou pela nonagésima vez naquela manhã. Respondi apressada e profissionalmente, esperando que a pessoa do outro lado sentisse a urgência na minha voz, e me poupasse a demasiados detalhes. Era quase meio-dia, e eu ainda nem sequer tinha pensado em preparar o almoço. Que manhã tinha

sido aquela! Estava a equilibrar o meu tempo entre várias chamadas e a minha terceira filha, uma bebé de três meses. Por fim, tinha conseguido deitar a bebé para fazer uma pequena sesta. Eu tinha planos para aquele pequeno período de graça.

“Sim”, respondeu a pessoa do outro lado. “O pastor está em casa?”

“Lamento, mas ele não está. Quem lhe poderei dizer que ligou? Posso anotar uma mensagem, se desejar.”

Bem, eu tenho uma pergunta sobre a Bíblia para ele, mas como esposa de pastor, deverá saber a resposta. Sabe, o nosso pequeno grupo de estudo da Bíblia estava a debater sobre um texto, e precisamos de alguma orientação.”

“Bem, isso é bom.” Respondi, tentando parecer menos apressada. “Estou pronta para escrever o texto e o seu número, e prometo que darei a sua mensagem ao meu marido logo que ele chegue a casa.”

“Bem”, continuou a voz do outro lado da linha, “eu esperava que me pudesse ajudar.”

“Não poderei ajudar tão bem como o pastor. Teria todo o gosto em tentar, mas agora não é o melhor momento. Sabe, a bebé ...”

“Pensei que as esposas dos pastores conhecessem a Bíblia”, foi o comentário mordaz.

Ui-Ui, acho que esta acrobata foi um amargo desapontamento teológico para este membro de igreja!

Há momentos em que as esposas dos pastores podem dar respostas sensatas a questões sobre a Bíblia. Nós estudamos a Bíblia e podemos normalmente fazer comentários inteligentes. Cada mulher cristã deve envolver-se no estudo da Palavra de Deus. Nós, esposas de pastor, não alegamos que somos tão competentes como o nosso marido, e não há problema nisso, pois não temos o monopólio do conhecimento. Quando não sabemos, não temos de nos sentir como fracassadas. Não devemos ter vergonha de admitir a nossa falta de compreensão sobre alguns temas, e estar dispostas a investigar um assunto. Devemos estar dispostas a continuar a aprender.

A Mulher dos Cinco Talentos

Esperam que saibamos tudo, mas também que sejamos capazes de fazer tudo. Talvez isso nos torne candidatas a algum tipo de prémio? Temos de organizar banquetes, planear casamentos, produzir programas, dar aulas de Bíblia, tocar o piano ou o órgão da igreja, e preparar refeições para a equipa que está a trabalhar num dia de limpeza. E o melhor de tudo, deverá ser a nossa capacidade para preencher buracos no programa da igreja. Acrescente a esta lista uma casa imaculada e um serviço disponível 24 horas por dia para os

membros de igreja. Haverá alguma mulher no planeta que possa cumprir esta lista de exigências estonteantes?

Não nos devemos deixar frustrar por estas expectativas. Não é necessário ter cinco talentos. Sabemos quais são os nossos talentos e as nossas limitações, e temos de equilibrar as nossas prioridades. É justo crer que, como primeiras-damas da igreja, nós devemos ter conhecimento das grandes áreas da convivência social. Devemos estudar as regras de etiqueta e as normas da recreação. Temos de ter um gosto refinado no vestir, no discurso e na prática de comportamentos adequados. Não saberemos tudo aquilo que há para saber, mas ao ler e ao participar em seminários, e ao nos expormos aos comportamentos sociais corretos, a nossa confiança e competências irão aumentar. Ao nos aperfeiçoarmos como líderes, também seremos capazes de ensinar outras pessoas.

A Leitora da Mente

Já alguma vez se deparou com alguém que está aborrecido consigo por razões que você desconhece? Eu já. É uma situação bastante delicada. Poderá ter alegadamente dito algo que a pessoa não gostou e, como é evidente, você não faz ideia disso. A pessoa ficou zangada e continuou zangada consigo porque você não pediu desculpa. Você não pediu desculpa porque não tinha consciência do mal que tinha causado. Por isso, é recebida com um rosto frio, sombrio, e essa é a sua dica para saber que algo se passa.

Talvez não tenha visto alguém enquanto ia a conduzir por uma rua movimentada ou quando ia a correr pelos corredores do supermercado. Até poderá ter olhado na direção da pessoa, mas não a viu. Isso é uma grande ofensa. Essa pessoa fica com a mágoa, e você tem de saber disso. Ler a mente? Que triste.

Na verdade, não há muito que possamos fazer relativamente às pessoas ultrasensíveis, e não devemos permitir que elas tornem a nossa vida miserável. Encontraremos pessoas difíceis de vez em quando. O apóstolo Paulo preparou-nos para isso: “Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens” (Rom. 12:18). Viver em paz “com todos os homens” poderá não ser sempre possível. Algumas pessoas gostam da discórdia e da desunião. Elas até podem confrontar-nos com raiva. No entanto, não devemos responder com o mesmo tipo de comportamento difícil. Poderemos não ser capazes de mudar o que eles pensam sobre nós; contudo, podemos comportar-nos de modo respeitável e exigir que sejamos tratadas com respeito. Nem sequer pensemos em sermos apanhadas pelo mal humor ou explosões de raiva da pessoa. Devemos

tentar manter-nos calmas e sobrepormo-nos à situação. Poderá ser necessário sair educadamente da cena em chamas quando sentimos que a situação está a ficar descontrolada. Depois, esquecer o confronto, perdoar e seguir em frente. “Antes, sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoados-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo” (Efés. 4:32).

Tempo: Amigo ou Inimigo?

No outro dia, uma amiga minha disse que desejava que o dia tivesse cerca de 40 horas. *Por que razão queria ela amontoar o trabalho de uma semana num só dia?* Senti pena dela. Perguntei-me se ela realmente gostava de trabalhar tanto assim. Bem, as pessoas são diferentes. Alguns gostávamos de ter mais tempo para terminar o nosso trabalho. Outros dedicam fielmente sete horas para dormir, e depois esperam que haja tempo suficiente para realizarem as suas tarefas. Depois, há alguns mortais “atormentados” que sentem que é imoral descansar ou relaxar. Muitas de nós não temos o luxo de ter tempo de sobra. O que podemos fazer para impedir que o tempo se torne nosso inimigo?

Há muitos livros e seminários disponíveis sobre a gestão do tempo. Como esposas de pastor, por vezes metemo-nos em problemas com o nosso marido quando contribuímos para que eles cheguem atrasados aos seus compromissos. Na verdade, não temos de ser a causa por que o nosso marido chega atrasado. Tudo se resume a fazer o compromisso de chegar a horas. Tenho conseguido sobreviver a vários compromissos com um “20” na pontualidade. O meu marido nunca pôde acusar-me de fazê-lo chegar tarde. Eis alguns segredos de sucesso:

1. Comece cedo. Informe-se sobre a hora do compromisso, assim como a provável hora de partida. Comece a contar para trás, para que tenha uma ideia precisa de quando terá de se começar a preparar. Poderá precisar de duas ou mais horas para se preparar para o evento, ou talvez nem precise de tanto tempo. Quanto mais formal for a ocasião, mais tempo de preparação será necessário. Pense antecipadamente naquilo que vai vestir. Isso normalmente demora mais tempo do que o próprio momento em que se vai vestir.
2. Fale com o seu marido sobre as suas expectativas relativamente ao momento em que irão sair juntos. Poderá precisar dele para a ajudar a preparar as crianças, se ainda forem pequenas. Será melhor dizer-lhe que precisa de ajuda em determinadas proezas, para que ambos possam ir ao evento com boa-disposição. Muitas vezes, a pobre esposa tem de fazer várias tarefas sozinha, e ainda preparar toda a família para saírem a

- horas. Isto não lhe agrada nada e fá-la sentir pena de si mesma. É aqui que a comunicação é de extrema importância. Delegue responsabilidades. Algumas mulheres têm de preparar as refeições, dar comida aos filhos e ao marido, limpar a cozinha e preparar a família para saírem. Isso é muito stressante. Decida o que tem de ser feito antes de sair, e o que terá de ficar para mais tarde. Também é boa ideia dizer ao marido que gostaria de ser avisada com antecedência sobre quando vão sair juntos. Isso ajudá-la-á a planear tudo.
3. Chegar a horas é mais difícil quando temos bebés ou crianças pequenas. Há, porém, algumas coisas que podemos fazer antecipadamente. Tenha sempre a mala do bebé preparada. Ao regressar a casa de um compromisso, retire imediatamente a roupa suja e bocados de lixo. Reabasteça a mala com fraldas e prepare-a com tudo o que for necessário (exceto o leite) para a próxima viagem. Tenha sempre à mão um saco com lápis de cor, livros para colorir, brinquedos e uma muda de roupa para evitar a corrida, no último minuto, para meter tudo isso no saco.
 4. Assuma o compromisso de tanto você como o seu marido ganharem a reputação de serem pontuais. É isto que se espera dos profissionais. As pessoas perdem respeito por aqueles que não valorizam o tempo dos outros. Os embaixadores de Cristo não devem ser menos responsáveis no uso que fazem do Seu tempo.

E o tempo para seu uso pessoal? Muitas senhoras queixam-se de que não têm o luxo de ter tempo para elas mesmas. Por vezes, isso é verdade e é muito triste. Tentar arranjar algum tempo pessoal é uma proeza quando uma mãe tem filhos pequenos. As mulheres normalmente dizem: “Não me dou ao luxo de ter esse tempo”. Eu digo: “Não se pode dar ao luxo de *não arranjar* esse tipo de tempo.” O nosso tempo pessoal é tão importante que temos de planeá-lo. Isto poderá parecer idealista, mas tente fazer o esforço e verá como as coisas funcionam. Comece por pequenas porções de tempo. Poderá conseguir arranjar um pouco de tempo no início do dia. Um período de meditação, mesmo que seja só por alguns minutos, ajudá-la-á a começar bem o dia. Ou talvez poderá optar por reservar algum tempo pessoal, mais tarde, à noite.

Podem ser frustrante planear reservar tempo pessoal no início do dia, antes de as crianças acordarem, e depois o bebé acorda 20 minutos mais cedo. A questão é que muitas coisas contribuem para nos retirar tempo para nós mesmas. Pelo menos, podemos ter um plano. Se trabalhar fora de casa, talvez possa usar um pouco da hora do almoço para fazer algo para si. Poderá não precisar de uma hora inteira para almoçar. Depois, talvez possa passar 15

minutos a ler aquele livro de que tanto gosta. As mães que ficam em casa têm mais dificuldade em reservar tempo para si mesmas, em especial se tiverem bebês ou crianças pequenas.

Comece com uma lista de afazeres. À noite, antes de ir para a cama, faça uma lista das coisas que tem de fazer. Não faça uma lista interminável para um dia só; deixe alguns horários livres. Um deles poderá ser o seu tempo pessoal. Analise algumas das coisas que poderão distraí-la do seu plano. Talvez uma conversa telefônica que demorou mais do que o necessário. Talvez tenha passado demasiado tempo em frente ao televisor, e agora tem de correr para preparar as refeições ou limpar a casa. Ter um horário para as tarefas domésticas ajuda: dia de lavar a roupa, dia de ir às compras, dia de limpeza, e por aí fora. No entanto, não seja uma escrava do seu horário. O horário é um guia, não é a lei dos Medos e dos Persas. A flexibilidade é sempre uma opção.

Então, o que vai fazer com o tempo pessoal? Talvez possa passar alguns minutos a ler um livro, a fazer exercício, a desenvolver uma competência, a arranjar o cabelo ou a desfrutar de um banho de espuma. A questão é que mesmo que sejam apenas alguns minutos fugazes, fazer algo por si mesma deverá tornar-se um hábito. Isto irá lembrar-lhe que você é importante e que merece tratar-se bem. “Mas o meu bebé não faz sesta longas, ou se faz, tenho de aproveitar para fazer as tarefas enquanto posso.” Isto é bem verdade. Então, porque não põe o bebé no parque dele, e se senta ao lado, a ler, nem que seja uma parte de um capítulo de um livro interessante? Habitue-se a encontrar um tempinho para si. Isto irá prevenir um esgotamento. A minha palavra favorita é “delegar”. Quase toda a gente na família pode ajudar em alguma coisa. As tarefas devem ser apropriadas à idade. Não estamos a sugerir que todos façam todo o trabalho enquanto você não faz nada! Se cada pessoa tiver uma tarefa, a carga de trabalho doméstico ficará mais leve. Então, todos poderão ficar felizes. Algumas crianças de dois anos gostam de pôr a roupa no cesto. Juntamente com o seu filho de quatro anos podem pôr a mesa e depois limpá-la juntos após a refeição. Os seus filhos mais novos também podem ajudar a limpar o pó dos móveis.

Estude o seu “relógio biológico”. Algumas de nós somos madrugadoras, então podemos planear as nossas tarefas mais pesadas para a parte da manhã. Se for uma pessoa mais produtiva à noite, deixe as suas tarefas mais pesadas para a noite a fim de aproveitar a sua energia vespertina.

Aqui tem outra dica para as mães trabalhadoras pouparem tempo. Pode economizar tempo, e o stresse de tentar encontrar o que vai vestir para o trabalho, se planear o seu vestuário antecipadamente. Decida o que vai vestir para o trabalho durante um mês (se não usar uniformes). Decidir o que vestir,

normalmente, ocupa mais tempo do que o próprio ato de se vestir. Pendure as suas roupas por categorias. Mantenha as saias e as calças juntas. Pendure os fatos todos juntos. Pendure as peças de roupa que fazem conjunto ao pé umas das outras. Junte as cores semelhantes. Depois, escreva as diferentes combinações para os diferentes dias da semana. Ficarás surpreendida ao ver que o momento de se preparar para o trabalho estará livre de stresse. Verás que, devido ao planeamento, até parecerá que tem um guarda-roupa mais extenso.

Sandra Felton, no seu livro *Smart Planning* [Planeamento Inteligente], partilha uma dica útil sobre como usar pequenas porções de tempo. “Use minutos livres”, aconselha ela. “Sempre que tiver um ou dois minutos, faça alguma coisa. Limpe o pó, recolha alguma coisa e guarde-a, arquive algum documento, substitua uma lâmpada. Estas coisas podem fazer-se num instante. ... Faça deste hábito um componente do seu programa global, e a casa permanecerá organizada.”

Emilie Barnes também subscreve o bom-senso de fazer coisas em “pequenos blocos de tempo”. Eis uma lista das suas ideias:

O que pode ser feito em cinco minutos:

- Marcar uma consulta.
- Fazer a lista de convidados para uma festa.
- Enviar uma nota por fax.
- Escrever uma carta pequena ou nota.
- Regar as plantas da casa.
- Limpar uma gaveta.
- Limpar o pó da sala.

O que pode ser feito em dez minutos:

- Escolher um cartão de aniversário.
- Replantar uma planta.
- Organizar a sua secretária.
- Fazer um pouco de exercício.
- Fazer uma encomenda através de um catálogo.
- Reorganizar a parte do congelador no frigorífico.

O que pode ser feito em 30 minutos:

- Classificar o correio do dia.
- Folhear um relatório (usar um marcador de texto para realçar os pontos importantes).
- Folhear o monte de revistas que ainda não leu.
- Trabalhar num projeto de manualidades.

- Fazer uma lista dos artigos para pôr na mala duma futura viagem de férias.
- Organizar as boleias da escola ou os momentos em que a ama cuidará das crianças. (*Creative Homemaker* [Dona de Casa Criativa], 185).

Não se deixe intimidar pelo tempo. “O tempo pode ser seu amigo, se aprender a fazer dele seu amigo”, incentiva Emilie Barnes. (184) Tem tudo a ver com o planeamento.

Algumas Dicas Sobre Organização

Muitas de nós desejamos ter mais capacidade de organização. Algumas pessoas parecem ter sempre uma casa imaculada. Eu estava a visitar uma amiga e estava muito impressionada com a sua casa imaculada. Perguntei-lhe como é que ela o conseguia, apesar do seu horário tão preenchido. “Regras” foi a resposta dela. “Tenho regras para toda a gente”. Muitas de nós temos regras para a nossa família, mas por vezes cansamo-nos de pô-las em prática. Ou respeitamos as regras, ou morremos com a sobrecarga de trabalho. Não temos de nos comportar como generais do exército; podemos ser amáveis e desfrutar dos benefícios de uma casa limpa, porque toda a gente na nossa família cooperou com as regras para manter a casa limpa. Algumas pessoas deixam de se preocupar com ter uma casa limpa porque têm filhos. Grande erro! Podemos ensinar aos nossos filhos hábitos de limpeza desde a mais tenra idade, para que quando cresçam, a limpeza não seja algo que eles desconheçam. Imagine um adolescente a ter de desaprender maus hábitos. Ao ensinar pacientemente, e ao validar hábitos de asseio e limpeza nos nossos filhos, desde a mais tenra idade, podemos evitar batalhas constantes com os nossos adolescentes para que mantenham o quarto deles arrumado.

Sandra Felton sugere três Cs para ser e continuar organizada; estas dicas darão provas de serem muito úteis. Eis as sugestões dela:

Consolidar. Agrupe as coisas semelhantes. “Consolidar significa juntar coisas ou agrupar coisas num conjunto. ... Reúna cada um dos seus pertences num grupo de coisas semelhantes” (38)

Contentores. “Quando vir quantos artigos tem de cada grupo, estará pronta para colocar os diferentes grupos em recipientes, como caixas, cestos ou qualquer outra coisa que se adequa àquilo que tem e onde terá de o colocar.” (39, 40)

Condensar. Livre-se dos “pertences em excesso”. Muitas vezes ficamos surpreendidas com a quantidade de coisas que temos. “É quando vemos a quantidade de duplicados, depois de organizarmos as coisas em grupos, que realmente dos damos conta. “Tenho de-ma-sia-das coisas!” (42, 43)

Felton também partilha a ideia “preguiçosa esperta”. Ser “preguiçosa esperta” é a tática de não gastar energia desnecessária. “Mantenho-me organizada para que não tenha de trabalhar tão arduamente. Não deixo os problemas desenvolverem-se. ... Seja uma preguiçosa esperta. Organize a sua vida para o sucesso.” (35, 36)

Entrar num plano para ser organizada envolve livrarmo-nos de tralha. A tralha sufoca. É uma boa ideia fazer regularmente uma limpeza a fundo. Tenho dado por mim com tamanho ódio à tralha a ponto de o meu marido ficar nervoso quando me vê entrar em ação. Catálogos, panfletos publicitários e correio não solicitado vão para o caixote do lixo em tempo recorde. Não há razão para guardar estas coisas até termos tempo para analisá-las. Coloque-as rapidamente no caixote do lixo. Sabe bem! Ao revermos aquilo que possuímos, vemos que há uma grande abundância de coisas – o vestido que esperamos usar quando perdermos alguns quilos, as malas e os sapatos que não combinam com nada daquilo que temos, alguns aparelhos avariados que o marido pensou arranjar há uma década, lençóis que não servem para as camas que temos agora, e por aí fora.

Os especialistas aconselham que façamos três grupos: coisas que temos de deitar fora (e fazemos isso imediatamente), coisas que são boas para serem doadas, e coisas que vamos guardar porque atualmente são-nos úteis. Não caia na armadilha de verificar de novo a pilha de coisas que decidir deitar fora, com medo de salvar alguns desses artigos. Se já não usa um aparelho ou utensílio há mais de um ano, e tem estado arrumado num canto remoto da casa ou na garagem, tem de encontrar um novo lar para esse artigo.

Faça da organização uma ciência, e será recompensada. Um lar organizado é um lar com um nível de stresse mais baixo. Poderá encontrar as suas próprias estratégias para organizar a sua vida. depois, partilhe as suas ideias. As suas amigas irão agradecer.

Há muitos livros e websites que nos dão informação valiosa sobre como sermos organizadas e assim permanecermos. Eis alguns websites enumerados no livro de Sandra Felton, *Smart Organizing* [Organização Inteligente]: (252)

www.messies.com

<http://groups.yahoo.com/group/The-Organizer-lady>

www.OnlineOrganizing.com

www.OrganizersWebRing.com

www.nsgd.org

www.napo.net

www.faithfulorganizers.com

Um dos meus livros favoritos é *Emilie's Creative Home Organizer* [Organizador Criativo do Lar da Emilie], de Emilie Barnes. Tem-me servido muitas vezes como manual de sobrevivência. Aqui tem algumas das suas “Principais Regras de Organização”:

1. Use um bloco de notas para fazer anotações e escrever informação básica.
 - Tome nota de cinco áreas da sua vida que precisem de ser organizadas; concentre-se nessas áreas.
 - Isole estas cinco áreas básicas. Deve aprender a concentrar-se na parte e não no todo.
2. Divida os problemas difíceis em tarefas instantâneas.
 - Quando se deparar com uma área problemática, como um frigorífico sujo, não olhe para toda a confusão, mas comece com uma parte do todo. Limpe uma prateleira ou gaveta de cada vez.
 - Se o todo é muito grande para se fazer num dia, dedique dois ou três dias para terminar a tarefa. Sentir-se-á muito aliviada e orgulhosa quando terminar. (23)

A Tristeza das Manhãs dos Dias de Escola

É fácil a nossa casa parecer uma zona de guerra depois de os nossos filhos terem saído para a escola, de manhã. Se a mãe também trabalha fora de casa, então o caos multiplica-se. Mãe, aqui tem uma ideia para si. Incentive os miúdos a preparem as suas mochilas e as lancheiras na noite anterior. Se as crianças forem muito pequenas, poderá ter de fazê-lo por elas. Coloque as mochilas perto da porta. Isso ajuda a reduzir a correria frenética pela casa à procura de trabalhos de casa, canetas, lápis e livros.

Em vez se de cansar ao repetir ordens e relembrar aos miúdos as suas rotinas todos os dias, faça uma lista apelativa e coloque-a na porta da casa-de-banho ou do armário. Categorize as coisas que eles têm de fazer, na ordem em que as devem fazer. As crianças só terão de olhar para a lista, e segui-la fielmente. Ninguém correrá o risco de se esquecer de escovar os dentes ou o cabelo, ou de deixar as sandes para o almoço no frigorífico. Até mesmo as crianças em idade pré-escolar, que não sabem ler, podem seguir a lista. Fiz uma lista com imagens para as minhas filhas quando elas estavam no infantário. Coloquei a imagem de um chuveiro, seguido de uma imagem de uma taça de cereais, uma escova de dentes, uma escova de cabelo, a casa-de-banho e o sabonete, a lancheira, a mochila e uns lábios para o beijo de despedida. É claro que fui deitando o olho a tudo o que se passava, mas não fiquei tão stressada nas manhãs dos dias

de escola. Como mãe trabalhadora, tive de criar técnicas de sobrevivência. Sobrevivi àqueles anos de dias de escola com quatro filhos.

A Gestora Financeira

No início do nosso casamento, eu tinha tanta confiança nas capacidades financeiras do meu marido que dei pouca atenção às questões monetárias. Fizemos um orçamento e trabalhamos arduamente para cumpri-lo. Éramos uma família com dois salários, e isso ajudou-nos a fazer face às despesas. No entanto, eu não dava muita atenção ao quadro financeiro mais amplo. Durante os primeiros anos do nosso casamento, apesar dos apelos e das dicas do Jansen, eu continuei alegremente desinteressada pelo nosso futuro financeiro, completamente segura no pensamento de que tinha um marido que podia sustentar-nos e que tinha competências contabilísticas.

Depois, tornei-me sensata. Apercebi-me que precisava de demonstrar um interesse ativo naquilo que gastávamos e no nosso futuro financeiro. E se o meu marido ficasse incapacitado? E se eu ficasse viúva ainda jovem? Eu tinha de ser financeiramente astuta. Mudei de direção e comecei a mostrar mais interesse pelas nossas finanças. Senti-me mais em harmonia com a vida. Tinha recebido um novo vislumbre do meu propósito na vida. Tinha-me tornado uma verdadeira companheira no nosso casamento. Já não se tratava de uma questão unilateral. Algumas esposas de pastor acabaram por ficar numa crise lamentável devido ao falecimento inesperado do marido. Elas não tinham qualificações úteis ou faltava-lhes experiência de gestão financeira. Outras não faziam a menor ideia dos benefícios a que tinham direito por parte da organização para a qual elas ou os maridos trabalhavam. Agora, que estas mulheres estavam sozinhas, sentiam-se desamparadas.

A mulher deve preparar-se para a vida. Vivemos numa época em que cada vez mais mulheres se estão a preparar, a nível profissional, para cuidarem de si mesmas e das suas famílias. Esta preparação não se deve restringir apenas àquelas senhoras que optam por trabalhar fora de casa. Cada vez mais mulheres decidem ser mães a tempo inteiro e ficar em casa. O mais importante é que a esposa, que é dona de casa a tempo inteiro, deve assegurar a sua empregabilidade ao aperfeiçoar as suas competências, tendo aulas, e fazendo cursos de formação contínua online ou presencialmente. A ideia é ser uma mulher preparada.

No seu livro *Taking Care of Your Life* [Cuidar da sua vida], Florence Littauer fez a compilação de uma lista de perguntas sobre seguros, impostos e questões de heranças que poderão ser muito úteis para as mulheres que não

querem esperar até que seja tarde de mais. Eis algumas das perguntas que ela faz:

- O seu marido tem um seguro de vida e sabe onde ele está?
- Sabe com toda a certeza que é a beneficiária?
- Tem um seguro de vida pessoal suficiente para cobrir as despesas mínimas de funeral (\$5,000)?
- Tem seguro de saúde para si e para a sua família?
- Sabe qual é o vosso plano de pensões e quem recebe o quê e quando?
- O seu marido tem um testamento atualizado? Sabe onde ele está guardado e quem herda o quê? Já o viu e leu-o?

Mais Questões Financeiras

Gosto do que a mulher de Provérbios 31 faz em questões financeiras: “Administra bem o seu comércio lucrativo” (Prov. 31:18, NVI). Eis algumas ideias para poupar dinheiro. A primeira forma de poupar dinheiro é devolver fielmente a Deus a Sua parte dos nossos rendimentos. Devolver os nossos dízimos e ofertas a Deus dá-nos uma bênção que não conseguimos compreender. Muitas de nós ficamos maravilhadas com a elasticidade da parte que sobra das nossas finanças, depois de devolvermos fielmente a Deus a Sua parte. Trata-se de Deus a cumprir a promessa que nos fez. Não disse Ele: “Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, ... e depois fazei prova de mim, ... se eu não vos abrir as janelas do céu e não derramar sobre vós uma bênção tal, que dela vos advenha a maior abastança” (Mal. 3:10)?

Planear o menu é outra forma de poupar dinheiro; isto é especialmente útil no caso das mulheres trabalhadoras. Poupa-nos tempo e dinheiro. Evita que tenhamos de correr para a mercearia praticamente todos os dias, depois do trabalho, comprando coisas por impulso, resultando em despesas adicionais. Para além disso, não se esqueça que, ao comprar os produtos frescos da estação, poupa muito mais do que quando compra congelados ou enlatados.

Tente cozinhar mais do que uma refeição de uma vez. Assim, não terá de ficar em frente ao fogão a cozinhar todos os dias. Aos fins de semana e nos feriados, podemos cozinhar várias refeições, antecipadamente, para vários dias. É muito mais fácil aquecer uma refeição do que cozinhar toda a refeição desde o início.

Os cupões são outra grande ajuda financeira. Guarde e categorize os cupões. Não se esqueça de destacar a data de validade. Emilie Barnes partilha algumas ideias sobre como maximizar os cupões. (*Survival* [Sobrevivência], 103) Sempre que for possível, diz ela, use cupões com desconto duplo. Procure esses cupões no jornal. Os cupões são ótimos meios para poupar dinheiro.

Os nossos filhos devem estar expostos à gestão financeira. Em primeiro lugar, ensine-os a dar ao Senhor. De acordo com a idade da criança, ajude-a a calcular o dízimo do Senhor. Uma mesada regular para as crianças é outra prática recomendável. Isso ajuda-as a gerir o dinheiro. As crianças devem ser ensinadas a poupar e a gastar sabiamente. Muitos especialistas não recomendam que as crianças recebam uma mesada por fazerem tarefas domésticas. Mas, por vezes, as crianças fazem tarefas adicionais para surpreenderem os pais. Nesses momentos, é apropriado dar-lhes um pequeno símbolo de aprovação. A família é uma firma, e numa firma, todos os sócios devem contribuir. Um espírito de amor e cuidado motivará as crianças a ajudar em casa. Para além disso, permita que as crianças mais velhas tenham conhecimento das despesas que se fazem em casa. Assim, ser-lhes-á mais fácil compreenderem a importância do uso que se faz do dinheiro, e educá-las-á nas questões de gestão financeira.

Pode-se Fazer?

Então, temos de ser acrobatas para sobreviver à vida pastoral? É claro que não. Temos de planear, estudar e preparar-nos para as nossas tarefas. Não podemos preencher todos os buracos e ir ao encontro das exigências de todos. Aquilo que devemos fazer é pedir sabedoria a Deus para atuar de forma eficiente. Podemos depender d'Ele e reunir forças vindas d'Ele. "O Senhor é o meu rochedo, e o meu lugar forte, e o meu libertador; o meu Deus, a minha fortaleza, em quem confio; o meu escudo, a força da minha salvação e o meu alto refúgio" (Sal. 18:2).

Deus sabe os dons que nos deu. Ele não exige que trabalhemos fervorosa e continuamente até ao ponto de exaustão. Ele espera que partilhemos aquilo que nos deu para Sua glória. Deus também conhece as dificuldades das relações humanas. Ele também nos irá orientar nisso. Com o amor de Cristo no nosso coração e a orientação do Espírito Santo, conseguiremos ter um ministério equilibrado.

Deus conhece o estado do nosso coração, e Ele compreende as nossas situações particulares. Não desespere. Não é necessário ser uma acrobata.

CAPÍTULO 5

A VIDA DEVOCIONAL DA ESPOSA DO PASTOR

Poderá pensar que algumas coisas não são necessárias—como é o caso de um capítulo sobre a importância da vida devocional da esposa de pastor. Isso é um mito. Vale a pena repetir algumas coisas. Muitas vezes, temos a tendência para pensar que como estamos num emprego a tempo inteiro na obra do Senhor, temos uma ligação com Ele para toda a vida. É como se fosse uma “relação-de-uma-vez-por-todas”. Grande erro! Tal como qualquer outra relação, a nossa relação com Deus precisa de ser cultivada.

Porque é Necessária Uma Vida Devocional?

Muitas de nós sentimos a necessidade de preencher um vazio espiritual. Talvez seja por isso que exista muitas mulheres crentes nas nossas igrejas. Gostamos de orar, cantar e liderar nos eventos religiosos. Ouvimos falar mais de mulheres que são guerreiras de oração do que homens que organizam grupos de oração. Sem preenchermos o vazio espiritual, muitas vezes sofremos de falta de realização. Damos por nós à procura de algo. O que será? Esse algo é uma relação com o nosso Pai celestial.

Uma vida devocional também nos dá a oportunidade de introspeção. Este desejo suscitou o pedido do salmista: “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno” (Sal. 139:23, 24).

Imagine alguns momentos num encontro íntimo com Deus. Sentimo-nos confortáveis na Sua presença. Temos alguns pensamentos indesejáveis que não nos atrevemos a partilhar com mais ninguém. Na realidade, queremos urgentemente removê-los da nossa memória. Ali, na santa companhia do Todo-Poderoso, penetramos profundamente na nossa alma mais íntima, e removemos cada camada de escória de que nos possamos lembrar. Podemos ter tido algumas escapadelas menos santas das quais nos envergonhamos. Também podemos falar sobre elas com Deus. Então, uma libertação do medo e da culpa envolve-nos, à medida que nos “despojamos” dos nossos trapos de imundície, em troca da graça purificadora do nosso Senhor. Que experiência!

Agora, podemos desfrutar daquela experiência purificadora devido à garantia do nosso Salvador: “não me lembrarei mais dos seus pecados”. Podemos desfrutar do dom da paz.

Outra razão para a importância de uma vida devocional é que ela nos dá uma força e energia renovadas. Quando acordamos de manhã, e somos confrontadas com uma longa lista de afazeres, sentimo-nos sobrecarregadas. Um sentimento de cansaço apodera-se de nós ainda antes de começarmos as nossas tarefas. É esse o momento para as nossas devoções privadas. Encontrarmo-nos com o nosso Senhor reaviva-nos e dá-nos coragem para enfrentar as nossas responsabilidades. Levantamo-nos da posição de joelhos sentindo que estamos restauradas e revigoradas. O Senhor dá-nos a Sua força.

Uma das coisas que gosto nos reencontros é que eles nos levam à renovação dos relacionamentos. Podemos não ter estado em contacto com os nossos amigos e parentes durante muito tempo, mas ao encontrá-los novamente e ao partilharmos as nossas experiências, muitas vezes, isso leva-nos ao compromisso de nos “mantermos em contacto”. Esta é outra razão por que a nossa vida devocional é essencial. Quando nos reconectamos com o Senhor, temos a oportunidade de renovar a nossa relação com Ele. Podemos até ter negligenciado os nossos momentos de comunhão com Ele; no entanto, depois de retomarmos os nossos períodos de tempo passado com o nosso Amigo especial, damos por nós a desfrutar dessa reconexão. Depois, não vamos querer perder este precioso privilégio novamente.

Passar habitualmente tempo com Deus também reafirma o nosso testemunho. Estar continuamente na presença de Deus tem benefícios evidentes. É impossível andar e falar com Deus frequentemente sem dar sinais disso. Enoque andou com Deus, e todos sabiam disso. Daniel tinha comunhão com o seu Pai celestial todos os dias, três vezes por dia, e a nação de Babilónia sentiu a diferença. Passar tempo com Deus, em privado, intensifica o nosso testemunho. A glória e a graça de Deus são-nos transmitidas, e brilhamos perante os nossos semelhantes.

O rosto de Moisés brilhava com tal resplendor fulgurante, depois do encontro que teve com Deus na montanha, que os filhos de Israel tiveram de semicerrar os olhos na sua presença quando ele desceu do monte. Podia ver-se a ligação que Moisés teve com Deus. “Assim, pois, viam os filhos de Israel o rosto de Moisés e que resplandecia a pele do rosto de Moisés” (Êxodo 34:35). Isto é incrível! Quando passarmos tempo com Jesus, as pessoas saberão. O nosso testemunho será mais potente e eficaz. Como trabalhamos com pessoas, a nossa influência é importante. Satanás está preparado para diluir

esta influência. É por isso que se torna fundamental que busquemos a presença de Deus continuamente. Ellen White fala desta necessidade com veemência: “Nenhum homem, alto ou baixo, com ou sem experiência, pode manter constantemente diante do seu semelhante uma vida pura, vigorosa, a menos que a sua vida esteja ligada com Cristo em Deus. Quanto maior for a atividade das pessoas, mais estreita deve ser a comunhão com Deus.” (*Testemunhos Para a Igreja*, vol. 7, p. 194). Os pastores e as suas esposas estão constantemente em interação com as pessoas. A nossa vida precisa de estar “escondida com Cristo em Deus”. As nossas palavras e ações irão demonstrar isso, e não teremos de dizer às pessoas que estivemos com Deus. Elas verão isso. O nosso rosto estará radiante e a nossa conduta serena. Inspiraremos outros. Todos nós desejamos este tipo de testemunho.

Estabelecer Uma Vida Devocional Empolgante

Um passo importante para estabelecer uma boa vida devocional é compreender que temos necessidade dela. Ao pedir a Deus que nos revele esta necessidade, sentiremos o dever de iniciar um hábito devocional. Naturalmente, quereremos estudar e possivelmente rever a nossa agenda atual. Ao fazer uma lista das nossas tarefas diárias, e o tempo que dedicamos a cada uma, temos uma ideia clara das nossas exigências diárias. A nossa vida está repleta de deveres e compromissos. Como é que podemos encaixar tudo e ainda incluir Deus na nossa vida? É aqui que priorizar se torna obrigatório. Um bom plano é classificar as nossas tarefas por ordem descendente de importância; ponha o tempo com Deus no topo da lista. Poderemos ter de nos levantar mais cedo para cumprir este novo compromisso. Há, porém, algumas pessoas que preferem ter os seus momentos especiais com Deus no fim do dia. Estude o seu ritmo. É uma pessoa madrugadora ou mais produtiva à noite? Examine a sua própria vida e defina um tempo especial para as suas devoções pessoais.

Recordemos alguns lembretes para estabelecer uma vida devocional:

1. Peça a Deus que coloque em si esta necessidade. Diga-Lhe que deseja uma ligação mais íntima com Ele.
2. Estude a sua agenda atual e, se necessário, faça alguma correção. Temos de planear as nossas devoções pessoais.
3. Faça uma aliança de meditação pessoal com Deus. Deus pode dar-lhe a força para cumprir esta aliança.
4. Avalie o seu período devocional de tempos em tempos. Assim, não ficaremos presas a uma rotina ou ritual aborrecido.

Outros fatores que irão influenciar o nosso período devocional incluem a estrutura da sua família. Tem bebés, crianças de colo, em idade pré-escolar

ou adolescentes? Se tiver bebês ou crianças de colo, poderá ter de dividir os seus períodos devocionais em parcelas. Uma mulher que é dona de casa poderá ter um plano devocional diferente da esposa que trabalha fora de casa. O seu programa devocional deve ser personalizado para si. Ponha o seu plano pessoal em ação e maximize os benefícios. Peça sabedoria a Deus para direcionar a sua nova resolução, e assuma o compromisso de ter devoções pessoais regulares. Então, reclame as promessas de Deus pelo Seu poder mantenedor.

As ferramentas básicas para as nossas devoções privadas são a Bíblia e um livro de meditações. Por vezes, um hábito pode tornar-se uma rotina sem sabor. Queremos que o nosso momento privado com Deus seja especial e significativo. Queremos desfrutar deste tempo com Ele. Uma música suave para meditar é um potenciador eficaz.

Uma lista de oração também é útil. Há tantas pessoas por quem desejamos orar que, por vezes, nos esquecemos de um amigo ou um parente. Depois, quando terminamos a nossa oração, temos de acrescentar uma nota à nossa oração. Uma lista de oração é uma ajuda preciosa. Podemos dividir a nossa lista em várias colunas, de acordo com as categorias de pessoas: cônjuge, filhos, parentes, colegas, pessoas que quer que se salvem, doentes, líderes do país, líderes da nossa igreja, e muitas outras categorias. Depois, podemos anotar as necessidades específicas destas pessoas, por exemplo: emprego, um cônjuge cristão, sucesso na escola, uma melhor saúde, liberdade financeira, um lar, libertação do medo, relacionamentos familiares restaurados e orientação da carreira; estes são apenas alguns exemplos.

A nossa filha Karen-Mae apresentou à nossa família o método do calendário de oração. Ele funciona muito bem. Por exemplo, poderá querer orar por parentes perdidos, à segunda-feira, pela melhoria do estado de saúde do cônjuge, à terça-feira, para que um filho volte para o Senhor, à quarta-feira, e por aí adiante. Um calendário de oração é um item útil na nossa lista de ferramentas devocionais.

Diferentes versões da Bíblia acrescentam variedade e até clareza à nossa leitura bíblica. Passar tempo a comparar e a digerir a Palavra de Deus é uma experiência enriquecedora.

A memorização de textos também é muito estimulante. Repetir estes versos de memória ao longo do dia mantém-nos em contacto com Deus.

Muitas de nós gostamos de escrever um diário. Um diário atrativo é um incentivo para escrever os nossos pensamentos. Podemos escrever cartas a Deus. Podemos falar das nossas perspetivas sobre a Sua Palavra. Podemos registar as nossas vitórias e revelar alguns dos nossos medos. Manter um diário

ajuda-nos a expressar aquilo que nos vai na alma. É por isso que queremos manter os nossos diários a salvo e protegidos de olhos inquisitivos e curiosos. O seu diário é o seu livro de louvor, ação de graças e conversas com Deus. Um diário, portanto, é um bom acrescento às nossas ferramentas de meditação pessoal.

É boa ideia manter todos os itens para o nosso período devocional num único lugar. Marcadores, canetas, lápis e um caderno também são necessários para a nossa coleção de meditação pessoal. Recomendo um cesto de meditação. Compre um cesto simples que seja suficientemente grande para guardar todas ou a maioria das bugigangas relacionadas com a sua meditação, e depois decore-o com um tecido bonito, laços, renda ou com aquilo que a sua criatividade ditar. Quando estiver pronta para as suas meditações, só terá de pegar no cesto e levá-lo consigo. Sinto-me abençoada por ter um belo cesto devocional que a minha amiga Marta fez e me ofereceu há muitos anos.

Estes cestos devocionais são uma excelente prenda!

A Oração Como Parte da Nossa Vida Devocional

Há tanto que se poderia dizer sobre a importância da oração que este assunto não pode ser adequadamente tratado nesta pequena subdivisão deste capítulo. No entanto, como a oração é a mais fundamental pedra basilar da nossa vida devocional, uma grande parte deste capítulo será dedicada a ela. É o sustentáculo da nossa vida. Ellen White diz: “A oração diária é tão necessária ao crescimento na graça, e até mesmo à própria vida espiritual, como é o alimento ao bem-estar físico.” (*Mensagens Aos Jovens*, p. 114.) Ela também refere que a oração é o fôlego da vida. Tal como não podemos viver sem respirar, não podemos manter uma vida espiritual saudável sem a oração. Não admira que o apóstolo Paulo nos incite a orar sem cessar. Por vezes, perdemos o equilíbrio na nossa vida de oração. Há a tentação de orar apenas por nós mesmas. Depois de o fazermos, sentimo-nos culpadas, e comprometemo-nos a orar principalmente pelos outros. É muito fácil orar por nós mesmas. Sabemos quais são as nossas necessidades e as nossas fraquezas. Somos íntimas dos nossos desejos. Por isso, temos uma bonita e longa lista de desejos de oração. No entanto, é igualmente importante orar pelos outros. Este hábito de oração intercessória é necessário. Jesus deu o exemplo: “Eu rogo por eles; não rogo pelo mundo, mas por aqueles que me deste, porque são teus” (João 17:9). Jesus fez esta oração intercessória pelos Seus discípulos. As mães são particularmente conhecidas por serem agentes de oração intercessória. Há muitas histórias sobre o efeito salvífico na oração de uma mãe. No livro *O Lar Adventista*, Ellen White subscreve

claramente o poder da oração de uma mãe: “É impossível calcular o poder da influência de uma mãe que ora. ... A influência dessas orações é para esses filhos como uma “fonte de vida” (p. 266). Que possamos assumir o compromisso de orar por alguém todos os dias.

Oração e Perdão

O perdão está tão relacionado com a oração que temos de passar algum tempo a tratar deste importante aspeto. O perdão não é só um dom de Deus, é também um pré-requisito para ir para o Céu. O perdão não é um atributo naturalmente fácil para os seres humanos. Conhecemos bem o ditado: “Errar é humano, perdoar é divino”. Há duas condições que nos obrigam a perdoar: ofender o nosso semelhante e ofender a Deus. Por isso, se nos encaixamos numa ou em ambas as categorias, temos de enveredar pelo caminho do perdão. Quanto às razões para perdoar, há três que são fundamentais: o desejo de obedecer a Deus, o exemplo de Deus, e a nossa elegibilidade para receber o perdão de Deus.

Alguns elementos importantes inerentes ao perdão são o amor, a misericórdia, o arrependimento e a disposição. Se virarmos as atenções para o elemento da disposição, isso poderá ser muito revelador. Referimo-nos à disposição para esquecer. Esquecer não implica uma perda total de memória, nem um ataque de amnésia. Em vez disso, é o diminuir da intensidade da dor e da amargura que o dano causou. Embora a ofensa ainda possa ser recordada, com um vestígio de tristeza, é sobreposta com um sentimento de paz e até de vitória.

Deve haver também a disposição para nos perdoarmos a nós mesmas. Muitas vezes, parece mais fácil perdoar os outros do que nos perdoarmos a nós mesmas. Quantas vezes nos martirizamos continuamente com algo que fizemos? Quantas vezes nos odiámos a nós mesmas? Ao entregarmos a nossa culpa e más ações a Deus, e Lhe pedirmos o Seu perdão, podemos aceitar o perdão do nosso Pai, e desfrutar da liberdade que advém do facto de nos perdoarmos a nós mesmas.

E a disposição para entregarmos as nossas dores a Deus? Gosto do convite: “Entreguem-lhe toda a vossa ansiedade, porque ele cuida de vocês” (I Pedro 5:7, O Livro).

Depois, tem de haver a disposição para orar pelo ofensor e reconstruir uma relação com Deus. O perdão está ligado ao espírito de cooperação. Há vários benefícios que se podem obter do perdão. Estes incluem a comunhão com Jesus, a restauração de relacionamentos, uma melhor saúde pessoal, paz que só pode vir de Deus, e a oportunidade de Deus trabalhar na nossa vida. Contudo,

para além destes benefícios está a garantia do perdão de Deus. Na oração do Pai-Nosso, lemos: “Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores” (Mat. 6:12). Jesus explica claramente a importância crucial do perdão. “Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas” (Mat. 6:14, 15).

A conclusão é simples. Teremos de deixar de orar se não quisermos perdoar. Oramos porque cremos que Deus nos ouve. Deus ouve-nos às vezes. Podemos perguntar: “Deus ouve-nos às vezes? Eu pensava que Ele nos ouve sempre que oramos.” Bem, ouça o que a Bíblia diz: “Se eu atender à iniquidade no meu coração, o Senhor não me ouvirá” (Sal. 66:18). Sigamos a sequência de uma oração típica. Expressamos adoração e louvor. Depois, relatamos as bênçãos que Ele nos concedeu. É claro que suplicamos que nos purifique ou, por outras palavras, que nos perdoe os nossos pecados. Espere um minuto! Como é que podemos buscar o perdão de Deus a menos que tenhamos primeiramente perdoado os nossos amigos, parentes e vizinhos? Então, porque oramos se não há ninguém que nos ouça? Mas, minha amiga, queremos orar, precisamos de orar, precisamos de perdoar, e precisamos de desfrutar do perdão. O perdão nem sempre é fácil, mas sempre benéfico. O perdão nunca é fácil, mas divino.

A oração é também uma fonte de força. Jesus, o Filho de Deus, ganhou a Sua força através da oração. Sessões de oração, de madrugada, com o Pai e 40 dias de oração e jejum foram as fontes da força de Jesus. Foi depois de Jesus agonizar em oração com o Pai, no Getsémani, que Ele obteve a Sua força para o Calvário. A oração dá esperança. A oração dá poder.

As orações de completa ação de graças são também uma excelente ideia. Tente fazer uma oração apenas de ação de graças. Evite a tentação de incluir um ou dois pedidos de oração nesta oração de ação de graças. Agradeça apenas a Deus. É uma experiência revigorante.

O Louvor Na Nossa Vida Devocional

Participar no louvor é uma experiência emocionante. É uma pena que não ofereçamos louvor copioso com mais frequência. Um dos meus textos favoritos é o Salmo 119:164: “Sete vezes no dia te louvo.” E se tomássemos isto à letra? Sete períodos diários de louvor a Deus é um hábito maravilhoso para criarmos. Tente e sinta a diferença.

Repare que há uma diferença entre agradecer a Deus e louvá-l’O. Agradecemos a Deus por aquilo que Ele fez por nós. Louvamo-l’O por quem Ele é.

Louvamos a Deus porque Ele é o nosso Criador, nosso Redentor e nosso Protetor.

Louvamos a Deus porque Ele é fantástico. Em *Testemunhos Para a Igreja*, Ellen White diz: “Devemos ser ... contínuos ... nas nossas expressões de gratidão a Deus pelos Seus benefícios que nos concede” (5:271).

Por vezes, vemos que estamos limitados na nossa lista de coisas que Deus é. No seu livro, *My Heart's Cry* [O clamor do meu coração], Anne Graham Lotz partilha uma lista detalhada dos atributos de Deus. Eis alguns deles:

- Ele é permanentemente forte.
- Ele é eternamente inabalável.
- Ele é o Salvador do pecador.
- Ele é o fôlego da vida.
- Ele é a chave do conhecimento.
- Ele é a fonte de sabedoria.
- Ele é o caminho para a felicidade.
- Ele é indescritível.
- Ele é a porta da libertação. (47, 48)

O reconhecimento constante de quem Deus é, enche o nosso coração de gratidão e paz. Um espírito de louvor é restaurador e terapêutico.

Ter Uma Vida Devocional Apesar dos Mais Pequenos

“Gostava de ter uma vida devocional, mas é tão difícil com as crianças.” Muitas mães de filhos pequenos expressam este desejo. E é um desafio. As crianças pequenas são imprevisíveis. Exatamente quando a mãe pensa que o Joãozinho vai dormir até às 7 da manhã, ele aparece em cena às 6:30 e preparado para a batalha. Por isso, a mãe decide levar as coisas com tranquilidade. Ela passará alguns momentos com Deus quando o Joãozinho fizer a sesta da tarde. E é nesse dia que a irmãzinha mais nova tem uma dor de barriga, e quando a mãe consegue que ela fique melhor, a sesta do Joãozinho já acabou. A mãe tem de começar a preparar o jantar enquanto tenta organizar 1 000 coisas. O que aconteceu com a hora da meditação?

Susannah Wesley, a mãe de Charles e John Wesley, teve 15 filhos. Sempre que ela sentia necessidade de passar algum tempo com Deus, ela punha o avental por cima da cabeça. Esse era o seu pequeno “lugar” sossegado para estar em comunhão com o seu Amigo. Os filhos reconheciam isso e mantinham-se muito sossegados.

Poderá não conseguir passar grandes períodos de tempo em meditações privadas se tiver filhos pequenos. Não desanime. Tente as pequenas porções de tempo da sua refeição espiritual à medida que elas se forem apresentando.

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

Continuará a receber a bênção e o refrigério. Assegure-se de que não desiste devido ao desespero e que não deixa de tentar. Jesus irá ajudá-la. Ele compreende o seu coração.

Sabe uma coisa? Os seus filhos acabarão por crescer um dia, e poderá reorganizar a sua vida devocional sem ter de pensar nas exigências daqueles pequenos queridos. Sim, as crianças acabarão por crescer; mas, e você? Bem, você terá crescido também – à estatura de um gigante espiritual!

CAPÍTULO 6

“BRILHA, BRILHA, ESTRELINHA”

Uma família tinha visitas para o jantar, numa determinada noite. Quando todos estavam sentados à mesa, a anfitriã pediu ao filho de cinco anos, o Mike, para proferir a bênção para aquela refeição.

“Em frente a esta gente toda?”, protestou o Mike. “Não sei o que dizer!”

“Não te preocupes, querido”, disse a mãe a tentar convencê-lo. “Diz a Jesus aquilo que me ouviste dizer.”

“Querido Deus”, começou o Mike, “Por que razão fui eu convidar todas estas pessoas para o jantar!”

Talvez a maioria de nós já se tenha sentido assim alguma vez, quando sentimos as pressões do facto de termos visitas para receber. Quando recebemos convidados, queremos dar-lhes o melhor tratamento, e isso custa-nos energia, tempo extraordinário e planeamento – e até dinheiro. Receamos ter de transformar a nossa habitação num hotel de cinco estrelas. Isso, evidentemente, não é necessário e não deveria ser o nosso objetivo.

Anjos à Nossa Mesa

Há duas abordagens extremas relacionadas com o desafio de cuidar das visitas. Podemos ser suficientemente corajosas para enfrentar diretamente a tarefa, ou podemos evitá-la completamente. A maioria de nós segue a primeira abordagem, talvez porque existem tantos exemplos de hospitalidade na Bíblia. A Bíblia subscreve a prática da hospitalidade. “Não se esqueçam da hospitalidade; foi praticando-a que, sem o saber, alguns acolheram anjos” (Heb. 13:2, NVI). Lemos a história de Abraão que convidou estranhos para sua casa e lhes ofereceu a sua hospitalidade; tendo-se verificado que ele tinha recebido anjos (Gén. 18; 19; Heb. 13:2). Quando Jesus e os Seus discípulos estavam cansados e desejavam repouso e comunhão, eles visitavam o lar de Maria e Marta, e desfrutavam da sua hospitalidade.

Um dia, quando Jesus tinha estado a pregar para as multidões, Ele reparou que já passava da hora do almoço, por isso Ele alimentou-os (João 6:5-12); desta vez, um jovenzinho desempenhou o importante papel de dar a sua refeição simples que consistia em cinco pães de cevada e dois peixinhos. A

simplicidade da refeição não impediu o jovem de a partilhar. Jesus abençoou e multiplicou aquele menu. As crianças e os jovens devem ser encorajados a serem hospitaleiros.

Receção ou Hospitalidade?

“Receção” está definida como o “ato de receber visitas” (infopedia.pt). No dicionário Priberam, “hospitalidade” está definida como “ato ou efeito de hospedar ou de receber hóspedes; modo generoso e afável de receber ou tratar alguém” (dicionario.priberam.org). Como os conceitos destes dois termos estão tão intimamente ligados, eles são frequentemente usados indistintamente. Vemos que eles apontam para simpatia, generosidade e bondade no que diz respeito a cuidar do conforto e do bem-estar dos convidados. Algumas pessoas consideram que receber é mais impessoal, enquanto hospitalidade denota um grau mais elevado de cordialidade, interesse pessoal e o desejo de estabelecer uma ligação. A Bíblia usa as duas palavras. Para os nossos propósitos, usaremos “receção” e “hospitalidade” indistintamente, reconhecendo que a coisa mais importante para nós, como esposas ministeriais, é aceitar que temos o privilégio de ir ao encontro não só das necessidades físicas das pessoas, mas também das necessidades sociais e espirituais delas. A hospitalidade é uma oportunidade para mostrarmos aos outros que nos interessamos, e para partilhar as bênçãos que Deus nos deu. Por outras palavras, a hospitalidade é, na realidade, um ministério.

Eu Gostaria, Mas ...

Existem várias razões por que muitas de nós nos sentimos intimidadas pelo pensamento de receber visitas para jantar na nossa casa:

Não sei por onde começar. Comece por tomar a decisão de ser hospitaleira. Pense nas bênçãos que Deus lhe deu e comprometa-se a partilhá-las. A seguir, faça uma lista de pessoas que poderá gostar de ter em sua casa. Lembre-se dos idosos, em especial aqueles que vivem sozinhos. Os jovens também gostam de ser convidados para uma boa refeição caseira. Os estudantes universitários aceitarão de bom grado o seu convite. Poderá também incluir uma nova mamã, alguém que esteja de luto, um recém-chegado à sua igreja ou cidade, ou recém-casados. Por favor, não exclua pessoas com crianças. Poderá ter de planear algumas atividades para estas crianças se forem bastante pequenas. Se tiver filhos, eles poderão ser úteis.

Acima de tudo, apresente os seus planos a Deus. Ele irá dirigi-la e dar-lhe a sabedoria necessária. Faz parte do plano d’Ele que partilhemos as nossas

bênçãos. Deus toma nota daquilo que fazemos. Ele fica feliz quando até damos “um copo de água fria”.

A minha casa não é suficientemente boa. Independentemente de vivermos numa mansão ou numa casa de campo, podemos ser hospitaleiras. Há uma bonita história na Bíblia sobre uma mulher rica que não só insistiu em receber o profeta Eliseu, como também, juntamente com o seu marido, lhe construiu um quarto de hóspedes e mobilou-o. Sempre que o profeta estava na cidade, ele era ali bem-recebido (II Reis 4:8-10).

Depois, havia a pobre viúva de Sarepta, que recebeu Elias, com os seus escassos recursos. Deus abençoou-a com provisões inesgotáveis de alimento. “Da panela a farinha se não acabou, e da botija o azeite não faltou” (I Reis 17:10-16).

Há algumas condições básicas indispensáveis para receber visitas: uma casa limpa e arrumada, algumas toalhas para os hóspedes, uma refeição, pessoas amigáveis e uma conversa agradável. Uma música suave normalmente melhora o ambiente. Há também alguns aspetos imateriais que tornam um lar confortável para os hóspedes. Tente tornar a atmosfera no lar apelativa. Não queremos que os hóspedes se sintam consternados pelo meio envolvente. Sorrisos e uma atitude pacífica e descontraída irão fazer passar a mensagem: “És bem-vindo aqui. Estamos contentes por te ter aqui.” Isto irá aumentar o conforto dos hóspedes. Orar pela presença de Deus e os Seus santos Anjos é um precioso bônus.

Há algum tempo, mudámo-nos para uma nova casa num país diferente. Ao desfazer as malas e montar novamente uma casa, pedi ao Senhor que fizesse do meu lar um pequeno refúgio. *Por favor, envolve esta casa com a Tua paz, Senhor. Gostaria que as pessoas que aqui venham, sintam que as suas preocupações desaparecem.*

Deus respondeu à minha oração. Os meus amigos comentaram várias vezes que sentiam paz e conforto no nosso lar. Imagine o meu deleite quando uma amiga comentou: “Gloria, a tua casa é como um retiro. Sinto-me tão relaxada e revigorada.”

O meu coração transbordou de gratidão e louvor a Deus.

Quando recebemos visitas, não estamos a encenar uma exibição das nossas aquisições e capacidades. O nosso lar não é uma sala de exposições. Queremos que os nossos hóspedes sintam a beleza da presença de Deus ao mesmo tempo que se sentem reavivados, renovados e relaxados.

A minha mobília é demasiado velha. A mobília velha não nos desqualifica como hospitaleiras. Uns retoques ou almofadas novas farão a diferença. É uma

boa ideia cuidar dos nossos móveis a partir do momento que os compramos. Algumas regras e orientações simples ajudar-nos-ão a conservar a nossa mobília. Podemos incentivar e ensinar os nossos filhos a cuidar dos móveis e doutros bens, incluindo os seus próprios brinquedos. Não é só porque estas coisas custam dinheiro, mas também porque é um valor importante a transmitir à nossa descendência. Não podemos permitir que eles destruam imprudentemente as coisas. Ensine-os que devemos cuidar bem dos nossos bens, assim como dos bens dos outros. Então, quando visitamos outras pessoas com os nossos filhos, elas não terão de se preocupar se traremos uma equipa de demolição connosco.

Não estou bem certa de todas as regras da receção de visitas. Não é a única; a maioria de nós também não sabe todas as regras. É por isso que as livrarias estão cheias de literatura sobre este assunto. Muitas revistas, livros e CDs dão-nos dicas sobre o que é aceitável. O material de especialistas como Amy Vanderbilt e Emily Post é muito popular.

Nancy Van Pelt escreveu um excelente livro, *Creative Hospitality* [Hospitalidade Criativa], que está cheio de dicas úteis para receber visitas com sucesso. Há muitos sites online que dão informação sobre como pôr a mesa, sentar os convidados, servir a refeição, cumprimentar e apresentar convidados, etc.

Não se sinta intimidada. Reúna a informação aos poucos, e ficará surpreendida com tudo aquilo que poderá aprender. Ensine também aos seus filhos algumas regras para receber visitas. Incentive-os a ajudá-la a pôr a mesa. Mostre-lhes fotografias de mesas postas. No outro dia, vi um conjunto de individuais de mesa que tinha uma fotografia da disposição dos utensílios. As crianças só tiveram de colocar o garfo, a faca, a colher, o prato e o copo por cima das imagens no individual, e a disposição ficou perfeita. Talvez queira criar os seus próprios individuais usando esta ideia. Isto ajudará os seus filhos a pôr a mesa de forma correta. Eles vão adorar.

Outra ideia é criar um curso de hospitalidade na sua igreja. Convide um profissional para dar uma ou duas aulas, a um grupo de senhoras, na sua igreja. Não se esqueça de incluir jovens senhoras no curso. Há pessoas na indústria hoteleira que fazem este tipo de apresentações. É divertido aprender juntas algumas coisas; depois, poderá ensinar aos outros. Para além disso, estará a desenvolver a sua confiança.

Não sei cozinhar bem. Muitas pessoas, que não são excelentes cozinheiras, quando começaram mal podiam ferver água. Vá a aulas de culinária. Colecione receitas. Pode encontrar receitas nas caixas de cereais e noutras caixas de

produtos alimentares. Os jornais e as revistas também têm normalmente receitas. Alguns programas de televisão e rádio partilham receitas. Tenha sempre à mão papel e caneta para aproveitar estas oportunidades. Os sites online de receitas também são uma fonte rápida de receitas. Visite www.allrecipes.com ou www.cooks.com. Se entrar no google.com e escrever “sites de receitas”, aparecerão centenas de sites de receitas diante dos seus olhos. As receitas variam entre menus de pequeno-almoço e jantares gourmet. Depois, comece a praticar com a sua família, experimentando pratos fáceis, e gradualmente a sua confiança e perícia irá aumentar. Uma palavra de advertência: Não experimente uma nova receita quando tiver convidados para o jantar. Poderá acontecer um desastre se a receita não sair bem! Faça uma lista dos pratos que preparou com sucesso, domine-os bem, e depois escolha com confiança de entre esta coleção sempre que receber visitas.

Por vezes, poderá juntar-se a uma amiga, quando tiver convidados para jantar ou almoçar. Escolha alguém que cozinhe bem e goste de receber visitas. Verá que a pressão diminuirá.

Fico muito nervosa quando tenho de receber visitas. Uma forma segura de reduzir este nervosismo é planejar e preparar tudo muito bem. Comece com uma lista das coisas que precisa de fazer. Depois, vá riscando as coisas que já fez. Na lista deverá constar: limpar, verificar as toalhas e o serviço de mesa, escolher uma toalha de mesa, individuais e um centro de mesa simples (não tem de ser elaborado; um simples arranjo de flores será suficiente). Planeie o menu e faça as compras necessárias. Cole o menu na porta do frigorífico ou numa das portas do armário da cozinha. Isso ajudá-la-á a não se esquecer de nenhum artigo. Só precisa de uma refeição simples e bem equilibrada. Quando convidar pessoas, também é boa ideia perguntar se têm alergias ou algum tipo de necessidade dietética.

Não complique a sua vida com uma panóplia de pratos gourmet; se desejar, um dia atingirá esse nível de hospitalidade. Se os seus filhos são pequenos, terá de planejar com mais cuidado e preparar o evento com antecedência. Por vezes, é um desafio dividir-se entre a preparação de uma refeição para os convidados e cuidar dos mais pequenos, se não tiver ajuda. Planejar, planejar, planejar. Escreva pequenas notas para si mesma para que não se esqueça de nada. Depois, peça a Deus que a ajude e que abençoe os seus esforços. Funciona sempre.

Tenho medo de que as pessoas analisem a minha casa. Algumas senhoras acham que se não tivermos uma casa perfeita para a fotografia, não deveríamos receber visitas. Isto está errado, e coloca um fardo desnecessário sobre nós. Em geral, as nossas casas são ótimas. Se cuidarmos da nossa casa, não deveríamos

ficar stressadas com o seu aspeto. Aspiramos, esfregamos, varremos, limpamos o pó, limpamos a casa-de-banho e cuidamos dos nossos animais de estimação, e estamos bem. Também tentamos diminuir a bagunça. Assim, a casa parece mais acolhedora. Relembre as crianças de que devem guardar os brinquedos. Não temos de nos preocupar; a maioria das pessoas estão tão ocupadas a desfrutar da comunhão que a nossa casa oferece que não tem tempo para analisar se temos prata esterlina ou aço inoxidável, um tapete persa ou azulejos falsos. Também não é necessário fazer uma visita guiada da casa. As pessoas que aceitam os nossos convites para avaliar a nossa situação doméstica não são verdadeiros amigos. Os convidados que se concentram no estado da nossa casa, em vez da simpatia da nossa hospitalidade perdem bênçãos. Não devemos permitir que eles nos privem das bênçãos da hospitalidade. Limpeza, amizade, conversação agradável e uma refeição nutritiva são os requisitos.

Dá muito trabalho. Sim, por vezes, é assim. No entanto, tal como qualquer outra coisa, há sempre uma forma de vencer o stresse e reduzir a quantidade de trabalho. Tenha sempre à mão vários produtos para refeições rápidas. Massa, arroz, batatas, sopas, vegetais congelados ou enlatados e feijão salvam sempre o dia. Poderá fazer a sua própria lista de coisas que terá de manter em stock. Não se esqueça de substituí-los depois de terem sido usados. Prepare alguns pratos com antecedência (assados, rissóis, guisados, etc.), envolva-os em plástico e congele-os. Tenho usado os fins de semana prolongados para cozinhar em série. Com entusiasmo, enchi o congelador com vários pratos. Isso significa que quando tenho visitas, esperadas ou inesperadas, estou preparada, pelo menos, no que toca à cozinha. Quando estiver a cozinhar, não se esqueça de “pôr mais uma batata”. Isto significa cozinhar um pouco mais de comida para que possa estar preparada para quaisquer convidados inesperados.

Em vez de fazer uma grande limpeza geral sempre que esperar convidados, tente manter a casa o mais organizada possível. Aos poucos, tente limpar parte da casa. É muito mais fácil do que ter de limpar toda a casa de uma só vez. Então, quando tiver de receber visitas, só será necessário fazer uns retoques aqui e ali.

Se souber com antecedência que terá de receber visitas, pode agendar os seus preparativos e poupar-se a alguma hipertensão. Expulsemos, assim, o nosso medo de nos prepararmos para os convidados. Não é assim tão assustador.

Algumas Alternativas

Por vezes, as nossas circunstâncias podem não nos permitir receber pessoas na nossa casa. Podemos estar a viver temporariamente com uma família.

Talvez nos tenhamos mudado recentemente e a casa ainda não está montada, ou poderá ser um período excepcionalmente atarefado da nossa vida. Contudo, desejamos praticar a hospitalidade. Podemos dedicar-nos à hospitalidade externa. Prepare uma refeição e leve-a a alguém. As nossas filhas e os seus maridos têm um sistema fantástico. Para além de convidarem pessoas para jantarem ou almoçarem nas suas casas depois da igreja, elas preparam refeições e levam-nas às pessoas. As esposas cozinham e os maridos identificam as pessoas e levam as refeições, em recipientes descartáveis, aos acamados, doentes e enlutados – pessoas que, por alguma razão, não podem ir a casa delas.

Os almoços em conjunto são outra forma fácil de exercer a hospitalidade. Quando um grupo de pessoas estende a sua hospitalidade, a responsabilidade da preparação é partilhada, porque geralmente as famílias trazem comida suficiente para elas próprias e para mais algumas pessoas. Noutros casos, uma equipa de planeamento designará o que várias pessoas ou grupos trarão. Os almoços em conjunto podem ser divertidos. Há frequentemente uma grande abundância de comida e um leque variado de pratos para os convidados. Outro benefício dos almoços em conjunto é a oportunidade de experimentar novas receitas e conhecer os cozinheiros em pessoa. Estes almoços em conjunto ou jantares de convívio podem ser realizados na igreja e “podem unir a família da Igreja. ...Um festim oferecido àqueles que visitam a igreja pode ser um meio de evangelizar pela amizade. Estas refeições não só proporcionam um convívio social, como também podem servir como um meio oportuno de educação nutricional”, diz Nancy Van Pelt. (189)

Outra ideia é receber ao estilo de um piquenique. Prepare uma refeição para piquenique e vá até um parque, relaxe e desfrute da natureza e da comunhão. Nem tem de ir a um parque. Pode fazer um piquenique no seu próprio pátio se o tempo estiver agradável. É conveniente e divertido. As crianças gostam disto.

Uma das minhas autoras favoritas disse que há muita religião num pão de forma. Faça pão, embrulhe-o juntamente com uma mensagem de esperança, um folheto, ou um pequeno cartão, e ofereça-o a alguém que viva na rua. Sentir-se-á muito orgulhosa de si mesma.

Quando as Visitas Ficam na Sua Casa

Isto envolve mais planeamento. Se os convidados vão ficar na nossa casa por causa de alguma emergência, ficaremos felizes porque mantivemos a casa em ordem. No entanto, quer elas fiquem apenas uma noite ou passem alguns dias, há algumas coisas que convém estarem preparadas:

- Lençóis e toalhas lavados

- Sabonete ou gel de duche
- Uma toalha extra ou um conjunto de toalhas
- Água potável no quarto
- Caneta e papel
- Uma Bíblia e/ou um livro de meditações
- Uma lanterna no caso de falhar a luz
- Fechaduras funcionais na casa de banho e no quarto

Mantenha alguns destes itens num saco, num cesto ou na gaveta de uma cómoda, ou em qualquer outro lugar onde seja conveniente, e lhe permita ter acesso a tudo num piscar de olhos. Assim, não terá de andar a correr pela casa. Para além disso, não terá oportunidade de se esquecer de alguma coisa de grande importância. Imagine um convidado ter de permanecer no chuveiro a pingar, porque a anfitriã se esqueceu da toalha!

Aqui tem algumas coisas opcionais que gosto de ter disponíveis:

- Alguns pensos rápidos
- Um espelho de mão
- Chinelos
- Creme de corpo
- Uma escova de dentes
- Uma nota, uma placa ou outro gesto de boas-vindas
- Uma luz noturna no corredor

Fale com os seus filhos para que não andem sempre a entrar e a sair do quarto de hóspedes. Explique-lhes amavelmente que os convidados precisam de privacidade, e que os seus hóspedes também respeitarão a privacidade dos seus filhos. Informe-os de que a hospitalidade é um projeto da família. Assegure-lhes que está a contar com a ajuda deles porque este é outro evento especial na vida da vossa família.

Se os hóspedes partilharem a casa de banho com os seus filhos, terá de verificar várias vezes, ao longo do dia, se as instalações estão limpas, em especial se as crianças forem bastante pequenas. Em muitos casos, os filhos da anfitriã partilham a casa de banho dos pais. Isto é uma boa ideia.

Informe-se sobre o dia de partida dos seus hóspedes. Isto ajudá-la-á a planear as refeições e todas as outras atividades. Neste momento, pode informar os seus hóspedes sobre as horas das refeições na sua casa, e decidam o que será mais adequado para eles. Seja o mais útil e o mais acolhedora possível.

Se não tiver um quarto de hóspedes, o seu hóspede poderá ficar muito confortável se dormir no sofá. O sofá de uma família simpática pode oferecer um sono profundo a um viajante cansado. Continua a ser importante garantir a privacidade do hóspede. Para além disso, não se pode esquecer de manter os barulhos normais da habitação no mínimo para que não haja nada a perturbar o sono do hóspede.

Depois de Tudo Acabar

Quando a visita terminar, terá um sentimento de satisfação e quererá repetir a aventura. Os sorrisos e a gratidão dos seus hóspedes ficarão gravados na sua memória. Sentimentos de satisfação e realização inundarão a sua alma. Amor no coração, algum senso comum e o compromisso de fazer alguém feliz foram os principais ingredientes necessários para tornar a receção das suas visitas um sucesso.

A sua casa poderá não ser um hotel de cinco estrelas, mas o aconchego e a comunhão da sua hospitalidade serão poderosas testemunhas de que a sua casa brilhará como uma estrelinha na sua comunidade. O Céu ficará contente. E quem sabe? Poderá até ter recebido um ou dois anjos!

CAPÍTULO 7

VOCÊ É A AMANTE DO SEU MARIDO

Agendas preenchidas, vários compromissos e corpos cansados fazem com que seja fácil para nós, esposas de pastor, esquecermo-nos de que continuamos a ser a amante do nosso marido. Uma amiga confidenciou-me que, com todas as exigências da vida pastoral, ela não se podia dar ao luxo de ser uma amante. Ela sentia-se tão exausta que não lhe restava energia para dar amor ao marido. Tentei logo convencê-la de que era perigoso negligenciar esse “luxo de ser uma amante”.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito. ... tempo de amar ...” (Ecles. 3:1, 8). Embora dediquemos a nossa vida a servir os membros de igreja e a nossa comunidade, e apesar de estarmos empenhadas em manter a casa limpa e confortável, e a preparar refeições nutritivas, assim como a cuidar dos nossos filhos, amar o nosso marido de forma romântica tem de estar sempre na nossa agenda. Muitas esposas de pastor são leais e apoiam o marido. Queremos que o nosso marido seja bem-sucedido e que vá subindo progressivamente a escada que leva à excelência. A importância do contributo da esposa para o sucesso do marido é frequentemente reconhecida. Há também algumas esposas cuja pobre influência e frágil apoio impedem o progresso do marido. Depois, há aquelas esposas que estão tão ocupadas com compromissos profissionais e domésticos que o romance lhes escapa. Há a necessidade de ter equilíbrio – trabalho, lazer e momentos românticos do casal pastoral.

De Quem é a Vez?

Os casais pastorais devem encontrar tempo para planearem momentos românticos juntos. No livro *Every Minister Needs a Lover* [Cada ministro precisa de uma amante], Eppinger e Eppinger falam do estado de muitos casais pastorais: “Nós, os clérigos, aprendemos a fazer o nosso trabalho de forma profissional – participar das reuniões de conselho, fazer sermões, gerir a igreja, visitar os doentes, fazer trabalho denominacional e estar envolvidos nas intermináveis tarefas de um ministro. A nossa esposa também tem as suas próprias tarefas específicas para fazer, e muitas vezes, funcionamos muito bem

como casal no que toca a gerir o nosso lar, trabalhar juntos nas nossas igrejas. ...Para qualquer casamento ser genuinamente gratificante, a intimidade – a experiência criativa e de crescimento que une duas pessoas, ao nível emocional, mental, psicológico, espiritual e físico – deve ser o núcleo central e vital.” (16)

Estas são palavras poderosas. Os casais pastorais devem encontrar tempo para planearem momentos românticos juntos. Somos bombardeados pelas exigências dos inúmeros deveres e responsabilidades. Atendemos as prioridades. Há alguns itens da nossa lista que recebem a nossa atenção. Mas, no meio de tudo isto, onde está o romance no nosso plano mestre?

Uma senhora admitiu que tinha consciência de que, em termos de romance, o seu marido passava fome! No entanto, ela recusava-se a sentir culpa porque ela também passava fome! “Ele nunca me oferece flores ou pequenos presentes de apreço, por isso também não vou fazê-lo sentir-se bem.” Portanto, aqui temos duas pessoas famintas, cada uma à espera de que a outra se sirva primeiro. Não pude deixar de sorrir enquanto refletia nas palavras do nosso Senhor, em Lucas 7:31, 32: “E disse o Senhor: A quem, pois, compararei os homens desta geração, e a quem são semelhantes? São semelhantes aos meninos que, assentados nas praças, clamam uns aos outros e dizem: Nós vos tocamos flauta, e não dançastes; cantamos lamentações, e não chorastes.” De quem é realmente a vez?

Tente comunicar as suas necessidades ao seu marido. Sejam honestos e abertos um com o outro. Isso deve ajudar. Temos de admitir a nossa necessidade de intimidade, romance e amor físico. Assuma a responsabilidade de negligenciar este importante aspeto da vossa vida. Não se trata de um momento para atribuir culpas, mas para que possam planejar passar algum tempo regularmente, concentrando-vos um no outro. Por outras palavras, comece de novo. Por isso, de quem é a vez?

Reacender a Chama

Já todos desfrutámos do calor e da beleza de uma fogueira a arder, em especial durante o tempo frio. Sabemos a importância que o combustível tem para manter esse fogo a arder. O fogo do nosso casamento não pode ser mantido sem o combustível do amor e do romance. Mary Somerville lembra-nos disso: “Mulheres, arranjam tempo para aqueles momentos íntimos juntos, e dizemos ao nosso marido o quão importante ele é para nós? Se estiver frequentemente muito cansada, seria sensato ver que outras atividades podem ser eliminadas da sua agenda, ou tentar descansar para se preparar para esta parte do dia unificadora e prazerosa, em que se encontra com o seu marido.

Orar pela força de Deus também é apropriado. Ele dar-lhe-á a Sua força e energia para este aspeto sagrado do seu casamento.” (120)

No seu livro *Keeping the Spark Alive* [Manter a chama viva], Ayala M. Pines enfatiza este conceito de trabalhar para manter a chama do amor conjugal a arder. Se não lhe for adicionado combustível, mais cedo ou mais tarde a chama vai extinguir-se. O sábio Salomão declara: “Sem lenha, o fogo se apagará” (Prov. 26:20). Precisamos de fazer tudo o que pudermos para manter o nosso casamento vivo e empolgante. Quando os ventos frios e cruéis da crítica, da hostilidade e das expetativas irrealistas nos atingem, as chamas quentes do amor, da intimidade e da partilha de um cômjuge podem aquecer o nosso coração e encher-nos de paz, força e consolo.

As Necessidades Dele

O nosso homem parece tão forte e poderoso que, por vezes, esquecemo-nos de que ele tem necessidades que deseja que sejam supridas. As mulheres não escondem as suas próprias necessidades. Quantas vezes não ouvimos uma mulher queixar-se: “Ninguém quer saber de mim, aqui! Porque é que não percebem que eu tenho necessidades?” Nós, mulheres, somos explícitas sobre os nossos sentimentos e as nossas mágoas. Com os homens é diferente. Os homens interiorizam os seus desejos e sonhos, e por vezes só quando vemos uma manifestação dramática é que compreendemos que eles estão a reagir a algum tipo de carência e privação. No início deste livro, mencionámos as cinco principais necessidades dos homens, de acordo com uma sondagem sobre necessidades, realizada por Willard Harley. Elas eram as seguintes, por ordem decrescente de importância.

1. Satisfação sexual
2. Companheirismo recreativo
3. Uma esposa atraente
4. Apoio doméstico
5. Admiração (183, 184)

Satisfação Sexual. Num dos nossos seminários para casais pastorais, alguém comentou que estava chocada por um pastor colocar a satisfação sexual no topo da sua lista de prioridades. Fiquei aliviada por ela ter chegado a essa conclusão antes que fosse tarde de mais. O pastor é um homem com as mesmas necessidades físicas e emocionais de qualquer outro homem normal. É por isso que ele se casou com uma mulher. Os homens admitem, sem corar, a sua necessidade de satisfação sexual. Os pastores não são diferentes. É claro que

eles não vão fazer birras no púlpito, nem dar murros na tribuna, vociferando que não estão sexualmente satisfeitos. No entanto, como esposas, devemos ter o discernimento suficiente para reconhecer esta necessidade. Depois, temos de estar dispostas a satisfazer esta necessidade.

A solução para problemas sexuais conjugais não está em nenhum manual. Está numa relação amorosa, atenciosa, altruísta e recíproca entre marido e mulher. Outra ajuda para um ajuste conjugal bem-sucedido é a instrução. Muitas vezes, têm existido falsas percepções que nos têm acompanhado ao longo da nossa vida. Os meios de comunicação, o nosso ambiente, e até algumas experiências desagradáveis do passado podem ter afetado a nossa perspectiva sobre o sexo.

Convém lembrar que a nossa sexualidade foi uma ideia de Deus, “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; macho e fêmea os criou” (Gén. 1:27). Para além disso, o prazer na intimidade conjugal é bíblicamente apoiado. Em Hebreus 13:4, lemos: “Venerado seja entre todos o matrimônio e o leito sem mácula.” Uma amiga minha disse-me que, quando leu este texto na Bíblia, sentiu-se muito feliz porque isso libertou-a de sentimentos de culpa! É claro que o plano do diabo é fazer-nos sentir culpados por desfrutarmos do dom do casamento que Deus deu aos casais casados. Satanás banalizou o sexo e fez circular extremos na abordagem à intimidade sexual. Ou há uma ênfase nele, ou é totalmente ignorado. Os cristãos acreditam no equilíbrio. Os cristãos felizes são seres equilibrados – social, física, espiritual e intelectualmente. O apóstolo Paulo fala claramente sobre a omissão da intimidade conjugal nos nossos relacionamentos. Marido e mulher devem entregar os seus corpos de boa vontade e com amor um ao outro. “O marido pague à mulher a devida benevolência, e da mesma sorte a mulher, ao marido. A mulher não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no o marido; e também, da mesma maneira, o marido não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no a mulher. Não vos defraudeis um ao outro, senão por consentimento mútuo, por algum tempo, para vos aplicardes à oração; e, depois, ajuntai-vos outra vez, para que Satanás vos não tente pela vossa incontinência” (I Cor. 7:3-5).

A infidelidade é muitas vezes atribuída a fatores como o comprometimento excessivo com o trabalho, menor contacto com Deus, tempo reduzido passado com o cônjuge, assim como a implacável campanha de Satanás para acabar com os casamentos. No entanto, negligenciar a intimidade sexual no matrimônio pastoral pode levar à infidelidade. É uma ilusão para os casais pastorais crer que são imunes às ciladas da infidelidade. No livro *Heart to Heart with Pastors' Wives* [De coração para coração com as esposas dos pastores], Colleen Townsend

Evans explica que numa sociedade onde a intimidade é valorizada, mas raramente alcançada, “os nossos maridos pastores, que são sensíveis, atenciosos e genuinamente interessados nos membros da igreja, podem facilmente ver o seu calor humano e compaixão piedosa serem mal compreendidos.” (27) Evans continua: “Muitas pessoas estão carentes, e os ministros, assim como os médicos, os terapeutas e outros profissionais deste género que ajudam, são alvos vulneráveis. Os pastores são especialmente suscetíveis.” (28)

Temos de ajudar o nosso marido a não cair nas garras de “mulheres estranhas”. O sábio Salomão dá-nos uma percepção maravilhosa, que poderá ser aplicada à nossa necessidade de encararmos seriamente o nosso papel na intimidade conjugal. “A alma farta pisa o favo de mel, mas à alma faminta todo amargo é doce” (Prov. 27:7). Não queremos que o nosso marido ande à procura de migalhas de intimidade nas mesas de outras mulheres. Façamos o compromisso um com o outro de nos mantermos “fartos”. Temos de proteger o nosso casamento com paixão.

Porque vivemos num mundo de pecado, onde os ataques de Satanás são ferozes e constantes, haverá casos de fatalidades conjugais. No entanto, devemos orar fervorosamente e trabalhar arduamente para manter o nosso casamento vivo. O nosso objetivo deve ser uma abordagem equilibrada e sistemática para preservar as nossas famílias.

Quando o amor genuíno, manifestado no altruísmo e no carinho, está no coração do casal, desejar-se-ão um ao outro. Eppinger e Eppinger partilham uma visão mais aprofundada sobre a intimidade sexual: “Para aprofundar a intimidade sexual, o casal precisa de desfrutar do sexo de formas que farão com que este alimente o seu amor. O casamento é vital na medida em que haja uma união destas duas formas de intimidade – física e psicológica. A satisfação do apetite individual do nosso companheiro, em particular das necessidades do seu ego sexual, é extremamente importante.” (71)

Há muita literatura sobre como desfrutar do dom da intimidade conjugal. É uma boa ideia tirarmos partido dos benefícios desse material. Isso não só irá ajudar-nos na nossa vida pessoal, como também seremos capazes de partilhar percepções corretas com outros casais na nossa congregação ou até na comunidade.

Mais Alguma Coisa?

Há diferentes graus de conexões – um piscar de olhos, um sorriso, uma palmadinha, um aperto de mão. Gosto quando o Jansen, o meu marido, sorri para mim. Isto poderá parecer simples, mas causa-me uma sensação “boa e aconchegante”. O contacto físico, porém, não é a única forma de manter a

chama a arder. A comunicação é absolutamente essencial. Com que frequência partilhamos os nossos sentimentos ou convicções? Quando foi a última vez que validamos o nosso cônjuge? Verbalizamos a nossa admiração por ele? Um dos benefícios da boa comunicação é que ela leva a uma amizade mais sólida com o nosso cônjuge. Não basta amar o nosso marido. Temos de *gostar* dele também. A amizade conjugal é assim. Conversar e ouvirem-se um ao outro pode construir pontes. A nossa comunicação pode abranger uma grande variedade de temas, desde sérias discussões de negócios à vulgar conversa “sobre o tempo”, a partilha de esperanças, medos e sonhos.

Lembro-me, como se fosse ontem, os nossos primeiros meses de casamento. Não sou uma pessoa muito faladora; tenho tendência a ser mais introspetiva. Por isso, durante os primeiros anos do nosso casamento, não expressei muito os meus sentimentos. Um dia, o meu marido perguntou-me se eu estava a gostar do nosso casamento. Pensei que aquela era uma pergunta estranha vinda dele. Não tinha eu mostrado o meu encanto por estar com ele? Não estava eu a demonstrar aquele carinho da lua-de-mel? O que estava eu a fazer de errado? “Bem”, explicou Jansen, “não dizes muito. Na verdade, não sei o que sentes.”

Aquilo chocou-me mesmo. Pela primeira vez, compreendi o quanto eu havia estado normalmente mergulhada nos meus próprios pensamentos. Eu precisava de partilhar mais. Precisava de verbalizar os meus pensamentos. Na realidade, eu não estava casada com um profeta. Ele precisava de saber o que eu estava a pensar, como me sentia em relação à minha nova vida. A partir daquele dia, tentei ser mais expressiva e comunicativa. Agora, parece que o meu marido criou um monstro!

Nós precisamos mesmo de nos esforçar por melhorar a nossa comunicação com o nosso cônjuge. Vale a pena todo o esforço e energia. Os enamorados precisam de comunicar.

Companheirismo Recreativo

Muitos casais pastorais acham que são uma equipa. Há cerca de uma década, um jovem casal ministerial abordou-me a mim e ao meu marido, dizendo que queria falar de uma coisa connosco. Eu não fazia ideia do que seria esta “coisa”. Bem, depois de passarmos alguns preliminares, este jovem casal declarou que tinha um profundo interesse pelo ministério em equipa. Não queriam um ministério fraturado. Queriam trabalhar juntos, para partilharem um interesse uniformizado pelas almas e serem reconhecidos como uma equipa pastoral. Foi revigorante ver a sinceridade e o zelo naqueles olhos jovens e comprometidos. O ministério em equipa é o objetivo de muitos casais ministeriais.

Em contrapartida, havia uma esposa de pastor que se queixava que o marido a deixava “no escuro” relativamente ao ministério dele. Ela não fazia ideia de quais seriam os objetivos, as realizações e os desapontamentos dele. Ela estava fisicamente presente e frequentemente ao lado dele; no entanto, ela sentia-se excluída. “O que eu desejo é sentir que faço parte da equipa”, explicou ela. Parecia que o marido pensava que a participação dela era desnecessária ou seria ineficaz. Eles precisavam de comunicar sobre esta questão.

Só Trabalho e Nada de Diversão

Embora muitos casais trabalhem juntos, eles esquecem-se de se divertirem juntos. A família que se diverte em conjunto, mantém-se junta. Os casais que desfrutaram de um companheirismo recreativo desfrutaram de um vínculo revigorante. Tente ver o jogo favorito do seu marido com ele, ou mostre interesse por um passatempo que ele tenha, e verá como ele fica mais vulnerável. Ponha as tarefas domésticas em pausa, durante um momento, e dê-lhe algum tempo de “diversão”. Será uma surpresa ver como ele fica agradecido. Os nossos homens precisam que tenhamos um companheirismo recreativo com eles.

Há vantagens no companheirismo recreativo. Estes momentos proporcionam ao casal a oportunidade de se apresentarem um ao outro como seres humanos normais. Removem-se as máscaras profissionais, e vocês passam a ser os vossos eus naturais e relaxados. Esta é uma experiência revigorante e revitalizadora.

Envolver-se num companheirismo recreativo com o seu cônjuge reduz a probabilidade de stresse e esgotamento. No livro *Pastors at Greater Risk* [Pastores em maior risco], Archibald Hart entrevista H. B. London e define a diferença entre stresse e esgotamento: “Stresse é primeiramente um fenómeno biológico: demasiada adrenalina e demasiada pressão. Você está em alta e a usar demasiada energia para desempenhar determinadas funções. Tem demasiados prazos. E está muitas vezes cheio de compromissos. O stresse é a perda de combustível e energia que frequentemente provoca pânico, fobia e transtornos do tipo da ansiedade.” (177, 178) Hart continua, descrevendo o esgotamento: “Esgotamento é mais uma resposta emocional. No esgotamento, a vítima fica desmoralizada e sabe que as coisas não correm bem. As pessoas não estão a dar-lhe validação. Ele começa a perder a visão que tinha para o seu ministério. Ele perde a esperança ... A desmoralização é uma boa maneira de resumi-lo.” (178)

Ao passar tempo livre com o seu cônjuge, divertindo-se juntos e desfrutando da companhia um do outro, pode reduzir os níveis de stresse e talvez impedir

um esgotamento iminente. O esgotamento profissional não é o único tipo de esgotamento. Também há esgotamento nas relações conjugais, que é um dilema real. A acumulação de stresse, desencanto e as dificuldades em geral impactam o casamento de forma negativa. É por isso que o companheirismo recreativo é tão importante. Os casais pastorais precisam de desfrutar da força permanente do companheirismo recreativo. Não contestamos que “a família que ora junta, permanece junta”. Acrescente a isso: “O casal que se diverte junto, permanece junto”.

Uma Esposa Atraente

O nosso marido casou-se conosco porque se sentiu atraído por nós. Ele foi arrastado para o altar a espernear e a gritar? Bem, acho que não. Os homens são visuais, e antes de eles descobrirem as nossas virtudes internas, houve algo magnético na nossa aparência exterior. É aquilo que chamamos “o pacote”. Não precisamos que nos convençam sobre o efeito do pacote. A apresentação é importante. É por isso que temos o cuidado de preparar e pôr diante da nossa família e convidados refeições atrativas. Escolhemos comprar em determinadas lojas por causa do aspeto que elas têm, para além dos preços competitivos. A atratividade tem o seu apelo.

Nós, mulheres, gostamos de parecer e de nos sentirmos atraentes. Por vezes, desleixamo-nos e dizemos que andamos demasiado ocupadas para cuidar de nós mesmas. Nunca devemos abdicar da nossa aparência. Devemos manter o nosso compromisso com a beleza e a atratividade, não só por causa de sermos esposas de quem somos, mas, acima de tudo, por causa de sermos filhas de quem somos – filhas do Rei dos Reis. Como realeza e embaixadoras de Cristo, não podemos tornar-nos descuidadas com a nossa aparência. Algumas de nós precisam de fazer um esforço maior, mas não devemos perder de vista o nosso objetivo de permanecer atraentes.

O nosso marido gosta que tenhamos uma aparência elegante, e essa é uma razão suficiente para que façamos o esforço de sermos atraentes. Poderá ser necessário olhar bem para nós mesmas no espelho. Qual é a forma do meu rosto? Será que o meu penteado me favorece ou me desfavorece? Tenho de cuidar melhor da minha pele? E o meu peso? Estará a ameaçar a minha saúde assim como a minha aparência? Não me posso esquecer dos dentes. Um sorriso bonito pode fazer maravilhas pelo nosso rosto. Quando foi a última vez que analisei de forma crítica o meu guarda-roupa? Há roupas que, definitivamente, têm de se deitar fora por causa do seu “valor” histórico. Não somos curadoras num museu; não estamos no negócio da roupa antiga. As cores que eu uso

favorecem-me? Se for possível, faça um teste de cor. Se isso não for possível, então repare nas roupas e nas cores que usa, e que provocam boas críticas; essas serão as melhores cores para si.

Não devemos limitar a nossa atratividade para fora da casa. As mulheres devem fazer o esforço de também serem atraentes no lar. No livro *O Lar Adventista*, a minha autora favorita, Ellen G. White, faz uma impressionante acusação àquelas mulheres que não cuidam da sua aparência em casa. “Quando estiverem a trabalhar, as irmãs não devem usar roupas que as façam parecer espantalhos para afugentar os corvos da plantação. É mais apazível para o marido e para os filhos vê-las em trajes dignos que lhes assentem bem, do que seria se se vestissem assim para simples visitas ou estranhos. (242, 243)

Não se encontram pilhas de notas de dólares em cada canto da casa pastoral. Por isso, as famílias pastorais têm de fazer um orçamento sensato e gastar com cuidado. Como pode uma mulher que tem pouco dinheiro, ou não tem trabalho, encontrar recursos para torná-la atraente? Primeiro, comprometa-se a manter a sua atratividade. Segundo, conceba um plano para ganhar ou poupar algum dinheiro para manter a sua aparência. Planeie e poupe. Terceiro, recuse-se a sentir-se culpada por cuidar da sua aparência. Não estamos aqui a defender a extravagância; estamos apenas a relembrar-nos que devemos apresentar o nosso corpo, que é um templo, numa embalagem agradável. Leia, fale com consultores, esteja por dentro das tendências, e desfrute da sua missão de ser linda.

O charme também nos torna atraentes. A beleza física não é um pré-requisito do charme. O charme é um traço indefinível que atrai, acalenta e revitaliza qualquer pessoa na sua esfera. Ele irradia do “charmoso” e tem uma influência amenizadora no encantado. O charme não é uma fachada, mas um traço autêntico do cristão. Cada mulher tem a sua dose de charme feita à medida da sua própria personalidade.

Há alguns mistérios sobre o charme. Pode ser adquirido ou é ensinado? O charme é pessoal e não pode ser copiado, se não aparentará ser falso. O charme é composto pela mente, a aparência e os sentimentos da pessoa, assim como pelo próprio senso de segurança. Aqui tem alguns passos que nos ajudam a ser charmosos:

1. Aprumo cuidadoso.
2. Apreciação da natureza (a natureza suaviza e refina).
3. Organização pessoal; é difícil ser charmosa e confusa ao mesmo tempo.
4. O hábito de fazer regularmente algo especial por alguém.
5. A decisão de descartar pensamentos negativos.

6. Senso de humor. Isto inclui a capacidade de nos rirmos dos nossos próprios erros.
7. Sensibilidade para com as necessidades dos outros.
8. O compromisso de tratar as pessoas como sendo importantes. Lembre-se que elas também são criaturas de Deus.
9. A resolução de se apreciar e mimar a si mesma.
10. Recusar-se a permitir que as pessoas difíceis a tornem feia.

Em resumo, a Palavra de Deus dá-nos uma lista dos ingredientes do charme. “Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança” (Gál. 5:22).

A beleza ou atratividade não se limita apenas ao exterior. Ela vem do interior para o exterior. Um coração onde reina Jesus fará transbordar a beleza. As pessoas achar-nos-ão atraentes. Quando eu era pequenina, cantávamos este pequeno refrão na nossa Escola Sabatina:

Que a beleza de Jesus se possa ver em mim

Toda a Sua maravilhosa paixão e pureza.

Oh, Espírito divino, toda a minha natureza se inclina

Até que a beleza de Jesus se veja em mim.

Estar em ligação com Jesus e suplicar-Lhe que nos encha com o Seu Espírito irá embelezar a nossa vida, e tornar-nos-emos esposas atraentes.

Apoio Doméstico

A quarta necessidade dos homens, segundo a lista de Willard Harley, é o apoio doméstico. Raramente pensamos que isto estaria na lista de um homem. Não nos queixamos nós, mulheres, que precisamos de ajuda com o trabalho da casa? Para o homem, o apoio doméstico é mais do que ajuda física. Não consigo imaginar que um marido queira que a esposa se reveze com ele em tarefas como cortar a relva ou arranjar a canalização. Para além de uma casa limpa e refeições a horas, o homem deseja uma atmosfera pacífica no seu lar.

Phil estava indignado com o caos que prevalecia no seu lar. Ele detestava voltar para casa ao fim do dia. Oh, sim, ele amava a família, mas o ambiente caótico quase que o levava a perder a cabeça. Ele descreveu uma noite memorável em que chegou a casa e foi recebido por uma chaleira a chiar, uma cadela a parir, um baterista de dois anos e um vídeo estridente para crianças. Ele pôs as mãos na cabeça e, quando estava prestes a sair em retirada pela porta fora em busca de paz e sossego, a esposa sorridente aproximou-se dele. “Querido,” disse ela calmamente, “tem sido assim durante quase todo o dia”.

Tenho a certeza de que esta mãe já tinha aguentado outros tipos de caos ao longo do seu dia. Provavelmente houve brigas entre as crianças, o de dois anos a choramingar e a máquina de lavar balbuciante que ameaçou inundar toda a casa. Parece que as mães são mais capazes de lidar com este tipo de dificuldades.

Somos nós, mulheres, que definimos o tom do nosso lar. Todos gostamos de desfrutar de ambientes sossegados. Os homens também. Eles dependem de nós para lhes oferecermos um ambiente pacífico e sereno. Esta é uma das necessidades deles. É impossível uma pessoa criar serenidade no lar. Tem de ser um esforço multidimensional de todos os membros da família. Se não pudermos desfrutar de conforto nas nossas casas, onde podemos ir? “Lar Doce Lar” continua a ser a situação desejável.

Admiração

Quando andava na escola secundária, li a história de Narciso, que foi um dos jovens mais bonitos em toda a Grécia. Narciso sabia que era bonito e queria que todos admitissem e validassem a sua beleza. Ele ficava especialmente encantado quando as jovens solteiras lhe diziam que a beleza delas era suplantada pela beleza dele. Um dia, quando ia a caminho de casa, Narciso e os amigos pararam num lago para beber. Lá no lago, ele viu o reflexo mais belo que alguma vez tinha visto. Na realidade, era o seu próprio reflexo, mas ele não sabia disso. Narciso ficou ali para o resto da sua vida a admirar o seu reflexo e a dizer: “Só a tua beleza pode suplantará a minha”. Apenas a sua morte separou Narciso do seu reflexo.

Embora os homens não sejam quase tão viciados na admiração como o mitológico Narciso, eles também gostam de admiração. Eles não expressam esta necessidade abertamente, mas gostam de ser admirados. Nós, esposas, também gostamos de ser admiradas e elogiadas. No entanto, quando foi a última vez que disse ao seu cônjuge o quão maravilhoso ele é? Talvez ele seja bonito. Ele veste-se bem? Já lhe validou os talentos que ele tem? E porque não lhe diz que você e os seus filhos se sentem seguros quando ele está em casa? Também pode expressar a admiração que sente pela forma como se dedica às tarefas dele e por ele ser um bom marido. O último sermão que ele fez poderá ter sido muito bem apresentado e uma bênção para muitos corações, incluindo o seu. Disse-lhe isso?

É verdade que andamos tão ocupadas a atender a todas as exigências da vida que não sobra tempo nem energia para “floreados”. Bem, o seu cônjuge precisa de admiração. Não é um luxo. Faça o esforço. Não devemos subestimar a possibilidade de alguma querida irmã, que está cheia de admiração pelo

seu marido, e que até poderá ser suficientemente ousada para inundá-lo com torrentes de admiração.

Quando apanhado no auge do cansaço e da desilusão, uma dose de admiração pode suavizar a dor do pastor. O pastor precisa de apoio emocional, e quando ele estiver no fundo do poço, ele poderá aceitá-lo de qualquer fonte. As esposas pastorais não se podem dar ao luxo de deixar o marido passar fome emocional.

London e Wiseman, no livro *Pastors at Greater Risk* [Pastores em maior risco], declaram o seguinte: “Não perca esta importante realidade: os pastores estão especialmente vulneráveis a apoio emocional externo durante os períodos de fadiga, frustração e desespero. É por isso que eles devem acalentar qualquer possível dinâmica de prevenção que advém de um casamento feliz.” (50) Dar ao nosso marido doses regulares de admiração é uma “dinâmica de prevenção” que nós podemos e devemos manter.

Como é Uma Verdadeira Amante?

Então, temos de levar conosco uma lista de verificação das necessidades do nosso marido para todo o lado que formos, e apressarmo-nos fervorosamente para satisfazê-las todas? Isto certamente parece uma missão impossível. A ideia é estar consciente daquilo que o homem sente e precisa. Ter consciência destes fatores pode servir como um roteiro para nos direcionar para as expectativas e vulnerabilidades do nosso cônjuge.

Existem várias necessidades num casamento. Maridos – e mulheres – têm necessidades características. Nós, esposas, não devemos ter medo de identificar as nossas necessidades e comunicá-las ao nosso marido. Quando estamos empenhados em compreender as necessidades um do outro, estamos no caminho para a felicidade no casamento. Ninguém pode satisfazer todas as nossas necessidades o tempo todo. Ninguém tem a energia, a vontade ou o desejo de o fazer ininterruptamente. Apenas Jesus pode satisfazer todas as nossas necessidades. Confiemos na promessa: “O meu Deus, segundo as suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades em glória, por Cristo Jesus” (Filip. 4:19).

O que significa o amor num casamento? O amor num casamento não significa que não haverá conflito e desentendimento. Os cônjuges são pensadores independentes, com diferentes antecedentes. É importante que o casal se empenhe em trabalhar arduamente para desenvolver capacidades para lidar com conflitos e desentendimentos. À medida que os anos avançam, o casal amadurece, e esta maturidade traz consigo as devidas mudanças. Isto não

significa que o amor se diluiu. “O amor não é um estado de espírito fixo”, dizem Eppinger e Eppinger, “mas, uma interação ativa e flutuante entre duas pessoas cujos sentimentos estão continuamente a evoluir, criando novas configurações e padrões que se traduzem tanto em continuidade como em mudança.” (76)

Um casamento só pode ser bem-sucedido com base no amor verdadeiro. No livro *Real Love in Marriage* [Amor verdadeiro no casamento], Greg Baer declara: “O amor verdadeiro não é um dos elementos mais importantes num casamento feliz; é o mais importante – de longe.” (189) Ser uma verdadeira amante implica ter a vontade de trabalhar arduamente na relação. Isto resulta em várias recompensas. Hoje é um bom momento para se comprometer a ser a amante do seu marido.

CAPÍTULO 8

RELACIONAMENTOS, RELACIONAMENTOS

Muitas esposas de ministros se têm debatido com questões sobre relacionamentos. *Qual o nível de amizade que devo ter com os membros da igreja? É apropriado ter amigos íntimos. Quais são os critérios sugeridos para escolher amigos? E se estes “amigos” acabam por se revelar infiéis para comigo? Como irão os meus relacionamentos impactar o ministério do meu marido?*

Haverá alguém que consegue ter uma existência feliz sem amigos? Todos precisamos de alguém com quem possamos partilhar. Há aqueles que dizem que não precisam das outras pessoas. Penso que estes são pessoas solitárias e nem o sabem. Não precisamos de um bando de fãs a seguir-nos perpetuamente para sermos felizes. Todos já ouvimos falar da possibilidade de nos sentirmos sós no meio de uma multidão. As multidões não nos proporcionam felicidade. No entanto, os relacionamentos sólidos podem ser valiosos. Dorothy Kelley Patterson expressa alguns dos nossos medos, assim como a importância, relativamente às amizades:

“Laços estreitos com os outros são essenciais para toda a gente, mas é difícil saber a quem podemos confiar os nossos sentimentos e frustrações. ... Todos disputam compromissos sociais, comunhão e conversação com o pastor e a sua esposa. O isolamento parece impossível neste cenário; contudo, é inevitável quando não fomentamos amizades íntimas no ambiente onde se passa a maior parte do tempo.” (187)

É indesejável que nos obriguemos a acreditar que não devemos ter amigos. A esposa do pastor normalmente vive longe da família e dos amigos. Naturalmente, ela sente falta dessas ligações e pode, por vezes, sentir-se sozinha. Aniversários e dias festivos são frequentemente passados em ambientes onde a família não está presente. Nesses momentos, surge no nosso coração o desejo de nos reconectarmos com os nossos entes queridos. Tornar-se esposa de pastor, porém, não exige que cortemos com as ligações antigas e ofereçamos resistência a novas.

Deus fez-nos seres sociais. Ele queria que desfrutássemos dos relacionamentos; é por isso que Ele fez um mundo cheio de pessoas. Jesus tinha amigos. Na realidade, Ele também tinha amigos íntimos. Em João 11, lemos sobre a doença fatal de Lázaro, o amigo de Jesus. Maria e Marta, irmãs de Lázaro e amigas de Jesus, enviaram esta mensagem urgente a Jesus: “Senhor, eis que está enfermo aquele que tu amas” (João 11:3). A palavra em grego para “amor”, traduzida aqui, não é *agape*, mas *phileo*.

Em muitos casos, no Novo Testamento, João, o discípulo de Jesus é referido como “o discípulo a quem ele amava” (João 19:26; 20:2; 21:7, 20). A tradução de “amar” aqui também não é *agape*, mas *phileo*. É este o amor que pressupõe amizade. Jesus não Se confinou às multidões; contudo, em nenhum momento perdeu o foco da Sua missão. O nosso Senhor conhecia os benefícios de se retirar da multidão e deixar o serviço durante algum tempo. Ele passava tempo com alguns amigos íntimos, revigorando-Se assim para reentrar na correria do serviço.

Os casais pastorais estão constantemente a dar e a ministrar. Temos a tendência para pôr os interesses e as necessidades dos nossos membros de igreja à frente dos nossos próprios desejos. No entanto, o nosso chamado para o serviço não se destina a tornar-nos inválidos sociais ou eremitas religiosos. O Senhor da nossa vida deseja que desfrutemos da vida e sejamos servos felizes e realizados. Ele deseja que nos regozijemos no nosso ministério. Cada um de nós precisa de um ou dois amigos especiais. Cada mulher é única e poderá ser capaz de oferecer o seu próprio tipo de amizade à esposa do pastor. O desafio encontra-se na nossa escolha de amigos. O nosso objetivo não deveria ser formar grupos. Os grupos criam barreiras e fomentam preconceitos. Os relacionamentos cristãos proporcionam conforto, validação e crescimento. É, por isso, importante dar atenção à área dos relacionamentos.

As verdadeiras amizades devem ser cuidadas e cultivadas. Os extremos nos relacionamentos podem causar danos. Uma amizade saudável não cresce numa atmosfera de distanciamento e indiferença. Nem pode uma relação sufocante resultar em felicidade e satisfação. Deve haver um equilíbrio. O sábio Salomão apresenta as duas extremidades do espectro de uma relação. “Não visites demais o teu amigo; a certa altura, ele não poderá mais suportar-te” (Prov. 25:17, O Livro). Por um lado, vemos que a frequência insuportável pode resultar numa relação cansativa. Por outro lado, o sábio declara: “O homem que tem muitos amigos pode congratular-se” (Prov. 18:24). Manter amizades requer energia, consistência e esforço. Um importante ingrediente em cada relacionamento exitoso é o equilíbrio.

Relacionamentos Porquê?

Somos família. Nós oramos: “Pai nosso, que estás nos céus”. Isto significa que somos família. Somos irmãs. Esta ligação vem de Deus. Isto significa que somos da mesma família. Foi Deus quem estabeleceu o conceito de relação. É, portanto, nossa responsabilidade estudar a importância destes laços humanos e aprimorar as nossas competências para preservar relacionamentos positivos. As relações têm vantagens concretas. Obtemos apoio emocional e espiritual dos nossos amigos. “Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque, se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas aí do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante” (Ecl. 4:9, 10).

Nós, mulheres, somos orientadas para os relacionamentos. Gostamos de partilhar. Falamos sobre os nossos filhos, os nossos maridos, os nossos pais, a nossa infância. Conversamos sobre moda, a nossa casa e os nossos sonhos. Gostamos naturalmente de partilhar os nossos sentimentos. Sabemos que temos de ter cuidado com o que dizemos, e como esposas de pastor, há inúmeras coisas inofensivas das quais podemos falar. No entanto, o nosso mote deve ser beleza de discurso.

Frequentemente choramos juntas e gostamos de rir juntas. As mulheres muitas vezesoram juntas. Precisamos de relacionamentos. As mulheres foram feitas para interagir socialmente. Deus fez-nos assim.

Ter amigos contribui para a nossa existência saudável. Sabemos que as pessoas que vivem na solidão morrem mais rápido em comparação com as outras. É por isso que é recomendável que as pessoas idosas, que não têm companhia, tenham, pelo menos, um animal de estimação. Relações sadias são boas para a nossa saúde. As relações também conduzem ao crescimento social. Aprendemos uns com os outros. Ao nos associarmos com outras pessoas, podemos melhorar as nossas competências sociais, aprender segredos de superação doméstica bem-sucedidos e ser inspiradas a explorar novos horizontes. Através das nossas associações podemos ser a mentora de alguém. Hoje em dia, ser um mentor é reconhecida como uma prática valiosa. No entanto, a mentoria não é um conceito novo. Em Tito 2:4, 5, somos incitadas a ensinar “as mulheres novas a serem prudentes, a amarem seus maridos, a amarem seus filhos, a serem moderadas, castas, boas donas de casa, sujeitas a seu marido.” As mulheres da casa pastoral têm uma oportunidade maravilhosa de serem mentoras. No entanto, não podemos fazê-lo à distância. Temos de nos aproximar. Temos de ter um relacionamento.

Coisas que Causam Danos nos Relacionamentos

Difícilmente haverá alguém que não tenha sentido ou visto a dor que advém de relacionamentos quebrados. Por vezes, os relacionamentos que começam de forma agradável e são bem-intencionados acabam em fracasso. O resultado é um coração magoado e a determinação de nunca mais ser “apanhada” em nenhum tipo de relacionamento. A separação e a decepção nos relacionamentos deixam as pessoas devastadas e desapontadas.

A *desonestidade* prejudica as relações. Bonitas relações florescem numa atmosfera de honestidade e integridade. Precisamos de escolher amigos que não sejam desonestos no seu comportamento e mentalidade. A pureza e a honestidade aprimoram a nossa personalidade. A integridade também é uma virtude respeitável. A integridade é admirável e à semelhança de Cristo. A desonestidade prejudica as relações. É um aspeto desqualificador numa relação.

A Fofoca Destrói. Será melhor ficarmos longe daqueles que fofocam. Ser íntima de uma fofoqueira é andar sobre gelo fino. Há sempre a possibilidade de escorregar numa fenda para dentro das águas geladas da morte da relação. As fofoqueiras criam enredos e armadilhas. A língua pode ser perigosa. Não nos curamos facilmente do hábito de fofocar. As vítimas da fofoca também não se restabelecem facilmente. A fofoca prejudica os relacionamentos.

A falta de confidencialidade não é favorável a relacionamentos exitosos. Não é fácil guardar um segredo. Muitas vezes, a língua fica com comichão porque quer partilhar informação que deveria continuar a ser confidencial. Nem todos acham fácil guardar segredo de confidências. Precisamos de testar o nível de confidencialidade da pessoa antes de tentarmos partilhar algumas coisas. Na realidade, em alguns casos, é melhor guardar algumas coisas só para nós. Os nossos pensamentos privados, opiniões, avaliações das pessoas, as nossas fraquezas e as fraquezas do nosso marido pertencem apenas ao seio do nosso coração. É uma boa política partilhar apenas aquelas coisas que não nos fariam corar se fossem reveladas em público. Partilhe apenas coisas que não nos fariam gaguejar se nos tivéssemos de defender. A confidencialidade é um forte pilar de uma relação de sucesso. Não são muitos o que possuem este dom.

A competitividade compromete os relacionamentos. Ela tem as suas raízes no pecado. Foi o espírito competitivo de Lúcifer que o levou a iniciar uma rebelião no Céu. Não podemos ver as virtudes dos outros através de olhos competitivos. O espírito competitivo é um espírito irrequieto. A pessoa competitiva vive da amargura, da comparação e até de comportamentos desviantes. Quase não há nenhuma beleza no coração daquela pessoa que entrega a sua mente ao espírito competitivo. A amargura da competitividade ameaça não só o alvo da nossa

competição, mas também aquele que vive dessa forma. A pessoa que tem um espírito competitivo não é apenas infeliz, ela também é insensata. Vejamos o que o apóstolo Paulo diz: “Mas esses que se medem a si mesmos e se comparam consigo mesmos estão sem entendimento” (II Cor. 10:12).

Haverá sempre alguém que é mais inteligente, mais bonito ou mais eficiente. O nosso dever é validar e celebrar os talentos e as virtudes dos outros. O espírito competitivo leva à inveja, depois ao ódio. A inveja manifesta-se em pensamentos do gênero: “Gostava de ter o que ela tem” e “Gostava que ela não fosse tão afortunada por tê-lo”. No caso de Caim, na Bíblia, a inveja levou ao homicídio do seu irmão Abel. É muito melhor regozijarmo-nos no sucesso dos outros do que torturarmo-nos com inveja.

Deus deu-nos todos os talentos. Temos de procurar esses talentos e refiná-los e melhorá-los para que possamos abençoar os outros. Desde que nos lembremos de que o nosso objetivo não deveria ser fazer melhor do que o outro, mas ser o melhor que pudermos, sentiremos felicidade. É isso que Jesus espera de nós. Ele pode ajudar-nos a atuar com excelência. Por isso, não há necessidade de acalantar um espírito competitivo.

Reconhecer Bons Relacionamentos

Até agora já ficou estabelecido que como seres humanos temos a necessidade de desfrutar dos relacionamentos. O plano de Deus não é que estejamos isolados e solitários. Deus quer que tenhamos saúde social. Quer que sejamos cristãos felizes. De semblante feliz e com passos ágeis e ligeiros, podemos ser poderosas testemunhas para Ele. Não queremos ser impedidos por um coração pesaroso devido a relacionamentos quebrados. Queremos ser modelos de um grupo de pessoas que se amam umas às outras.

Quais são algumas das coisas que caracterizam uma relação sadia?

Consideração e sensibilidade são componentes valiosos de uma boa relação. Queremos sentir a dor das nossas irmãs, e pensamos naquilo pelo que elas estão a passar. Através da consideração e da sensibilidade pensamos nelas e sentimos umas pelas outras.

Lealdade é outro sinal de uma boa relação. Um bonito modelo bíblico de lealdade está patente na amizade de David e Jónatas. Jónatas não permitiu que o ódio do seu pai, o rei Saul, acabasse com a amizade que ele tinha com David. Um amigo leal é aquele que não nos esquece nos momentos de adversidade. Um amigo leal não nos evita quando passamos a ser impopulares. A lealdade suporta a prova de todas as fases da nossa vida. A lealdade prevalece quando estamos na luz da ribalta do sucesso ou na agonia da tragédia. “Em todo o tempo ama o amigo; e na angústia nasce o irmão” (Prov. 17:17).

Um relacionamento tem um preço. Uma relação não só valoriza os intangíveis, como o amor e a lealdade, mas também prospera com os tangíveis. O que damos numa relação? Uma forma de preservar uma relação é *sermos generosos*. Por vezes, um cartão ou uma carta de validação pode fomentar uma relação. Por outras palavras, não nos devemos esquecer de dar. Pense em algo que possa dar à sua relação. As pessoas gostam de receber. Devemos lembrar-nos de que as pessoas que recebem coisas ficam felizes, mas aqueles que dão ficam mais felizes. “Mais bem-aventurada coisa é dar do que receber” (Atos 20:35). Procuremos oportunidades para dar. Por vezes, temos de praticar. Dar pode tornar-se um hábito. Dar é maravilhoso. O presente não tem de ser caro ou requintado; só precisa de vir do coração. Dar abençoa o doador. Tente.

As pessoas gostam de ser validadas. *A validação* não é apenas necessária para que desfrutemos da vida, ela também promove uma relação sadia. Todos gostamos de validação. Diga algumas palavras de validação aos seus filhos e veja como os seus rostos se iluminam. Tente validar as senhoras ou outros obreiros na sua congregação, e repare como eles trabalham com muito mais afincos. Valide os seus amigos e observe as energias que despendem para apoiar. Quando foi a última vez que validou o seu cônjuge? O pastor precisa da validação da sua família. Ele está exposto a tanta crítica que umas poucas doses de validação irão suavizar o seu espírito atribulado. Validar alguém, todos os dias, é uma boa forma de fortalecer os relacionamentos. Também podemos validar ao celebrarmos os sucessos e as vitórias da nossa família e amigos. As celebrações adicionam cor e força aos nossos relacionamentos. Portanto, é importante celebrar nas nossas relações.

A confidencialidade existe numa boa relação. Devemos ser capazes de manter as confidências em segredo, e aqueles que escolhemos como amigos também devem passar o teste da confidencialidade. Como podemos saber se estamos a ser confidenciais? Eis um simples teste:

1. Não conte aquilo que irá prejudicar ou arruinar a pessoa.
2. Não conte se prometeu não o repetir. (Nota: se a pessoa lhe confidenciou que irá magoar alguém, incluindo a si mesma, diga à pessoa que não lhe pode prometer que irá guardar esse segredo. Terá de dar os passos necessários).
3. Pergunte-se a si mesma: “Se eu repetir isto, irá ajudar ou magoar alguém?” Manter a confidencialidade é muito difícil. No entanto, Deus prometeu-nos sabedoria e força para atingirmos os nossos objetivos. Ele irá também responder à nossa oração: “Põe, ó Senhor, uma guarda à minha boca; guarda a porta dos meus lábios” (Sal. 141:3).

Um *espírito perdoador* é outro ingrediente essencial numa boa relação. Nas relações estreitas, é fácil magoar e ser magoada. Algumas mágoas caem profundamente no âmago do nosso coração. Como podemos perdoar quando há feridas emocionais que nos lembram aquilo que alguém nos fez? Uma relação não pode sobreviver se não houver vontade de perdoar. O perdão não significa que tenhamos ficado com amnésia e nos esquecemos completamente do mal que nos causaram. Quando decidimos esquecer, abdicamos do nosso direito de retaliar e de nos vingarmos. Não insistimos mais nas injustiças com sentimentos agudos de raiva e dor. Reclamamos a garantia de que Jesus, que disse: “Minha é a vingança”, irá tratar da situação (Rom. 12:19). Por isso, entregamos-Lhe as nossas mágoas a Ele.

Dependendo da profundidade da mágoa, os sentimentos de perdão poderão não ser instantâneos. O tempo, porém, ajuda a curar. Ao recorrermos a Deus, Ele providenciará a cura de que precisamos. Não temos de nos sentir culpados porque a dor não desaparece da noite para o dia. No entanto, quando somos magoados por alguém, temos de acabar por ser superior a isso, tal como José, na Bíblia, que foi vendido como escravo pelos seus próprios irmãos. O Espírito Santo ajudar-nos-á a perdoar de forma genuína. Podemos pedir a Deus que nos dê a Sua graça mantenedora para superarmos a dor (II Cor. 12:7-10). Deus é capaz de dar-nos força para qualquer situação. É importante sentir a urgência do perdão porque um espírito inclemente pode tornar-nos amargos e feios. Muitas vezes, somos nós aqueles que temos um coração desfigurado, e o ofensor não parece afetado. Não devemos permitir que nos tornemos modelos de amargura. O apóstolo Paulo adverte: “Toda amargura, e ira ... seja tirada de entre vós” (Efés. 4:31). A ordem de Jesus: “orai pelos que vos caluniam” (Lucas 6:28), é também muito útil no que toca a efetuar mudança nos nossos inimigos, como também em encher o nosso coração de paz. Ajuda-nos a desviar o foco da dor, que nos foi infligida, para a maior obra que Deus está a tentar fazer por nós. Não é necessário que recusemos o nosso perdão até que aquele que nos ofendeu procure o nosso perdão. Estêvão, o primeiro mártir cristão, orou pelo perdão dos seus executores enquanto era apedrejado (Atos 7:54-59). Desfrutamos de uma liberdade revigorante quando oferecemos o perdão. A paz de Deus inunda as câmaras da alma, e o espírito ergue-se com alegres asas. Precisamos de perdoar porque nós mesmos não podemos existir sem o perdão de Deus. Deus não nos perdoará os nossos pecados se não nos perdoarmos uns aos outros. Isto faz com que o nosso espírito perdoador seja fundamental para a nossa salvação.

Temos um Deus perdoador e misericordioso; é por isso que nos podemos regozijar na certeza do perdão dos nossos pecados através do sangue de Jesus.

Nem sempre é fácil perdoar, mas é sempre correto. Convidemos o espírito de perdão para os nossos relacionamentos, e desfrutemos das bênçãos que se seguirão.

Graça e Relacionamentos

Há vários fatores que se combinam para criar relacionamentos saudáveis e felizes, mas a graça ofusca os outros todos. Isto deve-se ao facto de a graça ser um dom de Deus.

A graça de Deus tem o poder milagroso de adoçar os nossos relacionamentos. Cantamos frequentemente sobre a “graça maravilhosa” de Deus. Esta graça pode estar presente nos nossos relacionamentos, apenas se Jesus for o centro. No seu poderoso livro *Captured by Grace* [Capturados pela graça], David Jeremiah diz que “a graça é uma palavra de cinco letras que, muitas vezes, se escreve J-E-S-U-S.” (21) Este poderoso elemento vem de Deus, que nos salva pela Sua graça, através de Jesus. A graça dará sabor às nossas conversas. A graça irá geralmente controlar as nossas ações.

Os nossos relacionamentos podem ter sido instáveis ou tempestuosos. A nossa fé nos seres humanos pode ter sido abalada. Memórias de relacionamentos quebrados do passado podem ainda perseguir-nos e impedir-nos de desfrutar de novos relacionamentos. Há poder sanador na graça. A graça é restauradora. Não importa o que poderá ter sido o passado, ou como David Jeremiah comenta: “Não importa o que fizemos, não importa a profundidade da nossa transgressão, a obscuridade do nosso coração – a graça sobrepõe-se a tudo isso.” (21)

CAPÍTULO 9

VOCÊ CONSEGUE!

No outro dia pedi a algumas esposas de pastores que me dessem duas razões para se casarem com um ministro, e as percepções que tinham do ministério antes de se terem casado. Pedi-lhes que me dessem uma razão séria e uma não tão séria. Foi interessante observar que muitas esposas de pastores nem sequer estavam dispostas a tentar pensar numa razão insignificante ou percepção. Eu estava a tentar incentivá-las a não levarem a vida de forma tão séria, mas quase que senti como se tivesse feito um pedido profano.

Aventurei-me a dar as minhas duas razões: senti que podia contribuir para o ministério, não só por causa dos meus talentos, mas também porque sempre tinha tido uma paixão pelo serviço na igreja. Elas esperaram na pontinha da cadeira pela minha razão insignificante. Eu tinha duas. Disse-lhes que tinha uma grande atração por chapéus grandes e chiques. A minha posição clerical iria permitir-me ostentar este tipo de adereços para a cabeça. Para além disso, com as inúmeras mudanças que as famílias pastorais fazem, eu teria uma oportunidade maravilhosa de ver o mundo.

Quando lhes perguntei sobre algumas coisas no ministério que as aborreciam, foram logo partilhados vários aspetos, incluindo a questão de ser invisível.

Você Consegue Mesmo que Seja Invisível

Quando foi a última vez que se sentiu invisível? Isto não é difícil para a esposa de pastor. O que significa tornar-se invisível? Muitas de nós não planeamos ser invisíveis. Simplesmente acontece. Tendo já experimentado a invisibilidade, compreendo perfeitamente este estado. Alegro-me por não ser permanente. É assim que acontece. O pastor e a esposa estão ao lado um do outro. As pessoas cumprimentam-no e ignoram-na. Porquê? Porque ela é invisível.

Isto foi algo que me foi difícil aceitar quando eu era uma jovem esposa de pastor. Oh, houve coisas invisíveis que eu fiz, tal como cantar, tocar piano e dirigir o coro. Até fiz algumas pequenas apresentações. Eu apenas apoiava o

meu marido e o programa da igreja em geral. Porque é que esta invisibilidade me era imposta?

Confesso que houve momentos em que desejei verdadeiramente ser invisível, mas não tive essa sorte. Para nos tornarmos invisíveis, devemos preencher determinados pré-requisitos: a mulher deve ser esposa de pastor, deve estar na companhia do marido, deve desempenhar funções sem o marido. Estas são as condições mais favoráveis para a invisibilidade. Uma viúva ou esposa de pastor reformado também se qualifica para a invisibilidade. As chamadas telefônicas diminuem, e a atenção vai desvanecendo. Até agora, já deve ter reparado que trato esta questão da invisibilidade de forma humorística. Esta foi a minha técnica de sobrevivência. Há diferentes formas de lidar com o menosprezo dos membros da igreja. Já tentei a maioria delas. Podemos ficar muito aborrecidas e nutrir sentimentos de mágoa e raiva. Outra tentação é evitar os santos. Até sabe bem pensar em não participar de determinados eventos onde poderá ocorrer invisibilidade. Queixarmo-nos ao nosso marido, em alguns casos não ajuda. Várias esposas já me disseram isso. Como é que um agente permanentemente visível conseguiria compreender a situação de um ser invisível?

Foram necessários anos até eu aprender a lidar com a minha invisibilidade. Não a conseguia compreender. As pessoas olhavam diretamente para mim como se eu não existisse. Bem, eu era invisível, lembra-se? Um dia, fui à igreja sozinha. Um homenzinho muito querido encontrou-me no hall de entrada. Sem sequer me cumprimentar, ele perguntou: “Como está o Pastor Trotman?”

Decidi, desta vez, usar a minha voz invisível para falar: “Oh, não se preocupe com isso. Eu estou aqui.” Estava a tentar fazer uma tentativa ousada de banir a minha invisibilidade. “O Pastor Trotman está bem?”, insistiu o irmão.

Desta vez, estava determinada a não permanecer invisível. Ia lutar por mérito! Estava cansada desta existência etérea. “Bem”, respondi, sentindo-me confiante de que a minha mudança de estado estava iminente, “porque não pergunta sobre mim?”

O rosto dele ficou estranhamente branco, como se tivesse visto um fantasma. *Pelo menos, começo a ganhar substância*, pensei eu. “Bem, diga-lhe por favor que perguntei por ele” foi o comentário de despedida, à medida que o homenzinho saía em retirada apressada.

Senti-me derrotada e desanimada. “Sim, é claro” foi a minha débil resposta quando dei corda aos meus saltos invisíveis e gritei inaudivelmente no meu coração: “Olha para mim. Estou aqui. Não me consegues ver?”

Refleti sobre esta “dor” no peito durante muito tempo, especialmente porque houve muitas outras ocasiões em que senti que ninguém reparava em mim. Eu nunca sequer fiz esta observação ao meu marido. Que tonta!

Um dia, acordei para o facto de que, embora eu fosse a invisível, Jansen, o meu marido, não era omnisciente. Eu não era invisível para ele. Ele não tinha como saber do meu desconforto a menos que o partilhasse com ele. Eu estava sempre presente aos seus olhos e no seu coração. Por fim, acabei por lhe falar da minha situação. Que diferença isso fez! Foi como se alguém tivesse quebrado a varinha mágica e, partir daí em diante, ninguém conseguiria tornar-me invisível. O meu marido certificou-se de que eu era sempre devidamente apresentada e bem acolhida. Ao mínimo indício de que quem vinha falar com ele (connosco) não reparava em mim, o Jansen apresentava-me de imediato. Mais uma vez, transformei-me em carne e sangue aos olhos dos membros da igreja. Foi uma sensação boa, e falar do meu desconforto ao meu marido fez certamente a diferença.

Da próxima vez que alguém pegar numa varinha para torná-la invisível, não permita que isso a aborreça. A culpa não é sua; é deles. Fale com o seu marido sobre o quanto isso magoa. Faça-o ver que, como elemento da equipa, você merece ser tratada com cortesia e respeito. Incentive-o a fazer questão de apresentá-la e a não permitir que seja menosprezada. Depois, continue a ser o doce de pessoa que você é. Não permanecerá invisível durante muito tempo, e o seu ministério continuará a ser eficaz.

Algumas Pessoas Vão Amá-la

Há algumas pessoas que amam a família pastoral. Deus tem colocado algumas pessoas no nosso caminho para nos apoiarem. Isto ajuda a tornar a nossa jornada mais agradável. Creio que muitas de nós se conseguirão recordar de pessoas que sempre estiveram presentes no nosso ministério. Lembro-me claramente de pessoas que tornaram a nossa jornada menos penosa devido ao seu amor, cuidado e orações.

É fácil concentrarmo-nos nas dificuldades do ministério. Há tantas pessoas a criticar-nos e a dificultar-nos a vida. No entanto, não devemos permitir que as coisas negativas afetem a nossa felicidade. Apesar de poder haver alguns que parecem estar empenhados em tornar a nossa vida miserável, há também alguns anjos de misericórdia. Devemos procurar estas pessoas, dar-lhes o devido reconhecimento e agradecer-lhes. Também precisamos de orar por elas. Algumas pessoas amam-nos por causa das coisas que poderemos ter feito por elas. Outras amam-nos desde o início, mesmo antes de realmente nos conhecerem. Elas amam-nos porque somos a família pastoral.

Outras aprenderam a amar-nos. Trabalharam e conviveram connosco. Podemos ter sido o seu apoio em tempos de crise. Podemos tê-los ajudado com casamentos, reuniões de família ou batismos. Os nossos maridos podem ter feito os funerais dos seus entes queridos. Eles amam-nos.

Há coisas que podemos fazer para mostrar que valorizamos o amor destas pessoas. Faça algo especial por elas. Lembre-se dos aniversários de nascimento e de casamento e de eventos especiais na vida dos filhos deles. Ligue-lhes e diga-lhes que apreciam o carinho deles; diga-lhes que estão a orar por eles. Por fim, agradeça a Deus pelos membros de igreja que vos amam.

Algumas Pessoas Não Se Vão Levantar e Chamá-la Bendita

Por muito virtuosas que possamos ser, os críticos conduzirão uma campanha contra nós. Há duas razões principais para isso:

- Nem toda a gente vai gostar de nós.
- Nós temos os nossos defeitos.

Mesmo que fossemos perfeitos, ainda assim haveria pessoas que nos desprezariam. Jesus foi desprezado, por isso estamos em boa companhia. As pessoas podem detestar-nos por diferentes razões ou por nenhuma razão aparente. Conheço uma jovem que odiava um colega de turma porque ele lhe fazia lembrar o seu pai agressivo. Outra menina desejava que a colega de quarto morresse porque ela era linda. Uma jovem confessou que odiava a prima porque ela ainda era virgem. As pessoas odeiam devido a muitas causas diferentes. Algumas pessoas gostam de fazer os outros sentirem-se infelizes e desconfortáveis. Todas estas manifestações são o resultado do pecado e das intervenções de Satanás, o autor da discórdia.

No ministério, tal como noutras áreas, haverá inúmeras críticas direcionadas ao pastor e à sua esposa. Não ajuda esmorecer sob a pressão da crítica. Sabemos que a crítica nunca é bem-vinda e raramente expressa com simpatia. Há, porém, algumas coisas que podemos fazer face à crítica. Uma forma de lidar com a crítica é fazermos a nós mesmas as seguintes perguntas:

- Há alguma verdade nesta crítica?
- Como estarei a contribuir para isso?
- O que posso fazer para acabar com esta crítica?

Se não há absolutamente nada de verdadeiro na crítica, e é infundada e maliciosa, continuamos a ter de ser cuidadosas a ponto de não darmos sequer um semblante que a possa justificar. Não deixe que a crítica a torture. Jesus é quem nos inocenta. Por vezes, a crítica – mesmo a infundada – pode ser um aviso prévio para salvar-nos de perigo iminente. Se houver algo de verdadeiro

na crítica, e estivermos a contribuir para isso, então temos de avaliar as nossas ações com muito cuidado. Poderá ser útil ter uma pessoa objetiva a indicar as nossas falhas, para que possamos começar a corrigir esse comportamento. Uma forma eficaz de acabar com a crítica é demonstrar uma mudança no comportamento. Não devemos permitir que a crítica nos torne amargas e feias. Isso irá enfraquecer a nossa influência cristã.

Não nos podemos esquecer de que, mesmo quando mudamos o nosso comportamento, as pessoas têm boa memória. Jesus perdoa e não se lembra do nosso passado, mas os seres humanos não se esquecem, apesar de dizerem que perdoaram. Temos simplesmente de reclamar o poder purificador de Deus e a Sua promessa: “Restituir-vos-ei os anos que foram consumidos pelo gafanhoto” (Joel 2:25).

Momentos Com Deus

Não podemos ter sucesso sem a força que vem de Deus. Por vezes, a nossa vida atarefada elimina os momentos preciosos que poderíamos passar com o nosso Pai celestial. Isto é triste. A esposa do pastor precisa de andar e conversar com Deus diariamente. Este é o seu melhor método de sobrevivência. Só os momentos com Deus podem manter-nos quando as coisas parecem sombrias e assustadoras, o nosso coração está pesado e a mente obscurecida pelo desapontamento, pela dor e frustração. Há aquela paz que desfrutamos depois de passarmos tempo com Deus.

Deus fez-nos mulheres com a necessidade de nos relacionarmos com Ele. Talvez seja por isso que tantos movimentos de oração sejam liderados por mulheres. Ouvimos frequentemente falar de mães que oram, e de pequenos-almoços de oração e vigílias de oração organizadas por mulheres. Muitas de nós temos uma parceira de oração, e temos diários de oração. Deus fez-nos assim. Ele deseja encontrar-Se connosco nos nossos momentos tranquilos. Nestes momentos, podemos examinar a nossa alma e procurar purificação. Meditar no Salmo 51 é um exercício de purificação que pode ser muito útil.

É fácil tentar levar tratar dos nossos negócios na nossa própria força. Os compromissos na igreja e na comunidade preenchem a nossa agenda, e exigem muito do nosso tempo. Por vezes, esquecemo-nos de que precisamos de momentos de purificação. Mentes e corações entupidos impedem o derramamento do Espírito Santo na nossa vida. Não nos podemos dar a esse luxo. Temos de parar e pedir a Deus que nos diga quem realmente somos. Precisamos de pedir o perdão dos nossos pecados. Também temos de perdoar os outros.

O ministério pode ser esgotante. Os desafios e os compromissos podem enfraquecer-nos. Tantas pessoas dependem de nós para terem ajuda e apoio. Nós mesmas precisamos de força. Temos de ir a um posto de abastecimento. Vejo que os taxistas passam mais tempo do que os outros condutores no posto de gasolina. Muitos deles enchem o depósito. Outros condutores põem, por norma, apenas gasolina suficiente para continuar a andar. Pense num taxista que leva passageiros atrás de passageiros até aos seus destinos. Ele está tão empenhado no seu trabalho que não dispensa tempo para encher o depósito com gasolina. Um dia, o táxi está condenado a parar porque está sem gasolina. Também é provável que pare num cruzamento movimentado.

Podemos estar constantemente a dar sem nos reabastecermos. Temos de nos reabastecer se quisermos servir. Na presença de Deus, há força renovadora. Não fiquemos privadas desta bênção.

Gosto da oportunidade que as meditações privadas nos dão de cimentar a nossa relação com Deus. Quanto mais nos encontrarmos com Ele, mais íntimas seremos de Deus.

Só podemos desenvolver uma intimidade com Deus se nos encontrarmos frequentemente com Ele. Há um ambiente agradável para nosso deleite na comunhão com Ele. Jesus torna-Se um Amigo para nós. Podemos contar-Lhe coisas grandes e pequenas. Ele torna-se próximo, real e querido para nós. Gosto disso. Uma ligação com Deus é o relacionamento supremo.

Passar tempo com Deus nunca fica sem recompensa. O nosso objetivo deveria ser fazer tudo aquilo que possamos para desfrutar destes momentos maravilhosos e abençoados com Deus. A nossa força é renovada. A nossa missão esclarecida. O nosso propósito redefinido. Agora, sentimo-nos preparadas para enfrentar qualquer desafio. Por isso, não há necessidade de nos sentirmos socialmente frustradas no nosso ministério. Deus está ao nosso lado, e Ele dirigirá os nossos passos.

CAPÍTULO 10

STRESSE, STRESSE, POR TODO O LADO

“Deixas-te de ser divertida, Junie,” acusou o marido.

Estas palavras atormentavam a esposa trabalhadora à medida que ela tentava analisar aquela afirmação.

O meu marido acha-me enfadonha. Tento manter tudo em ordem no nosso lar. Cozinho, limpo, cuidado das crianças e cumpro os nossos compromissos. Também trabalho fora de casa, num trabalho muito exigente – apenas para conseguir pagar as contas. Agora, deixei “de ser divertida”. Não era esta a recompensa que eu esperava receber.

Junie, uma mulher profissional, estava com quarenta e tantos anos e trabalhava numa grande empresa. O marido tinha subido a escada do sucesso na sua carreira pastoral, e juntos mantinham um estilo de vida de classe média bem-sucedido. Os filhos eram os típicos adolescentes ativos que frequentavam uma escola privada e que, de alguma forma, tinham conseguido manter-se afastados de problemas. O lar aparentemente parecia ser feliz. No entanto, a mãe deixou “de ser divertida”.

Para além das suas responsabilidades domésticas habituais, a agenda da Julie estava preenchida. Os filhos tinham os seus próprios compromissos, que envolviam os serviços da supermãe Junie, no seu Serviço de Táxis. Havia aulas de piano e da banda, aulas de natação e ginástica. Todas estas atividades ocupavam cinco tardes, todas as semanas. Até os fins de semana prolongados estavam preenchidos. Muitas vezes, os miúdos tinham de ir a acampamentos ou envolviam-se em projetos de voluntariado. A vida era um carrossel cruel, e Junie deixou “de ser divertida”. Qual era a razão para isso? Junie apercebeu-se de que ela sofria constantemente de exaustão. Enfrentava dores de cabeça constantes e apanhava a gripe sempre que esta chegava à cidade. Uma análise pessoal mais atenta, revelou que o seu espírito alegre estava a desaparecer e, por vezes, tinha o estômago feito em nós sem qualquer razão aparente. Ela arrastava-se da cama, todas as manhãs, e obrigava-se a ir trabalhar. À noite, caía na cama completamente desgastada. Dia após dia, a vida parecia destituída

de significado. Estava a chegar o dia do seu 48º aniversário, assim como a menopausa. Ela temia que a sua vida estivesse fora de controlo. Junie estava muitas vezes chorosa e irritada. Estes sentimentos alertaram-na de tal maneira que ela foi ao médico.

Então, chegou a revelação chocante! Ela estava perigosamente hipertensa, obesa e à beira de um esgotamento físico. O médico disse-lhe que a rotina dela era demasiado exigente e que tinha de abrandar. “Elimine algumas coisas do seu prato”, aconselhou o médico. “Aprenda a limitar os seus compromissos e arranje um passatempo. O stresse está a matá-la!”

A história teve um final feliz. Hoje, a Julie é uma pessoa diferente.

Esta Coisa Chamada Stresse

O stresse é normalmente definido como um desgaste no corpo. No livro *The Complete Idiot's Guide to Managing Stress* [O guia completo do idiota para gerir o stresse], Davidson define stresse como “a reação psicológica e fisiológica que acontece quando se deteta um desequilíbrio no nível de exigência que lhe é imposto, e a sua capacidade para dar resposta à exigência”. (18) A pressão constante das exigências da vida tem um enorme peso sobre nós, e ficamos desgastados e sentimo-nos como pastilha elástica. Podemos estar a enfrentar uma dificuldade, e debatemo-nos com a nossa capacidade de enfrentá-la e vencer.

Se há alguém com propensão para o stresse ou pressão, é a esposa do pastor. A revista *People* (sexta-feira, 31 de março de 2006) cita Kenyn Cureton, um clérigo casado e terapeuta matrimonial, que dá a razão para as pressões sobre a esposa do pastor. É esperado que ela seja “uma excelente anfitriã, uma boa cozinheira, uma boa administradora do lar e a mãe de crianças bem-comportadas”. Cureton continua: “As pessoas analisam-na porque você é a primeira-dama da igreja. Cada pessoa da família está sob o microscópio”. Cureton estava a comentar o recente assassinato de um ministro, nos Estados Unidos, que chocou todo o país. Cureton, que já aconselhou muitos casais pastorais, indicou que o stresse na casa pastoral tende a levar ao divórcio, à separação, à dependência química e até ao suicídio. Auerbach e Grambling definem stresse como “um conjunto de mudanças pelas quais as pessoas passam em situações que elas avaliam como sendo uma ameaça ao seu bem-estar. Estas mudanças envolvem excitação fisiológica, sentimentos subjetivos de desconforto e outros comportamentos”. (3)

Ocasões, eventos ou circunstâncias que causam stresse chamam-se “fatores de stresse”. Os fatores de stresse podem ser *agudos* (eventos que são breves) ou

crônicos. Os fatores de stresse crônicos continuam durante longos períodos de tempo sem qualquer definição clara do seu início ou fim.

O stresse nem sempre é mau. Há o stresse bom (*eustresse*), e o stresse mau, muitas vezes referido como *distresse*. O stresse bom é o que nos faz continuar a investir num objetivo ou projeto particular. Pode dar-se o caso de estarmos a planear um casamento, um projeto de construção de uma igreja ou uma grande limpeza. Podemos ter uma série de seminários para apresentar ou um exame para fazer, por isso trabalhamos arduamente para sermos bem-sucedidos. O stresse bom dá-nos o estímulo, o desafio e a energia necessários para ir atrás dos nossos objetivos e empreendimentos.

O stresse mau deixa-nos ansiosos e irritados. É a reação ao perigo conhecido ou apercebido. É a nossa resposta ao perigo. A nossa resposta causa mudanças fisiológicas ou psicológicas nas nossas atitudes ou comportamentos. O stresse mau ou *distresse* é uma ameaça séria à nossa saúde. As pessoas reagem de modo diferente às circunstâncias. O mesmo estímulo poderá acionar diferentes reações em pessoas diferentes. A circunstância que causa stresse numa pessoa, poderá não afetar outra. Hans Seyle, que é conhecido como o “pai do stresse”, afirma que “não é o evento, mas a sua perceção dele que faz toda a diferença”.

O Stresse Próprio das Mulheres

A mulher da atualidade enfrenta várias causas de stresse. Isto inclui cuidar dos filhos, cumprir prazos, lidar com o marido e trabalhar fora de casa. Randy e Nancy Alcorn enumeraram vários fatores de stresse que a mulher enfrenta:

“A mãe atual de filhos em idade escolar precisa das capacidades táticas de um marechal de campo. Ela tem de deixar o Jimmy preparado para a escola às 8 da manhã, e estar de prevenção caso a condutora da boleia esteja doente ou não consiga pôr o carro a andar. A filha Jenny anda numa escola diferente, que começa às 8:30, mas o autocarro chega às 7:45. Johnny anda na escola da Jenny, mas ele está em casa à mesma hora, todos os dias (exceto na semana passada enquanto teve aulas de nataçao). ... Acrescente a isto o horário de trabalho irregular do marido, e terá mais variáveis do que uma equação de física.” (19)

Embora isto seja apenas uma pequena parte da agenda da Mãe, é um quadro vertiginoso. Muitas mulheres também têm de lidar com stresse em segunda mão. Este é o stresse associado às experiências do marido e dos filhos. Este é um quadro muito fiel da esposa do pastor. Ela muitas vezes absorve os problemas que afetam o marido. Isto coloca uma grande pressão sobre ela. Perante esta pressão, a esposa do pastor normalmente esforça-se por disfarçar o stresse e a pressão que sente. Ela sorri aos membros de igreja e demonstra paciência e

compreensão. Ela, por vezes, é obrigada a receber visitas – quando está a ponto de gritar: “Alguém me ajuda a fugir?” Se ela tiver um bebé ou duas crianças pequenas, ela é uma forte candidata a um esgotamento.

Emilie Barnes, no livro *Survival for Busy Women* [Sobrevivência para mulheres ocupadas], dá uma receita para o stresse que descreve a vida da maioria das mulheres:

- 3 quilos de Aborrecimentos. Qualquer pressão ou trauma da vida serve.
- 5 chávenas de Azáfama. São as exigências comuns do dia-a-dia que podem ser feitas por qualquer membro da família, vizinho, entidade patronal, clube de crianças, dever da igreja ou responsabilidade do conselho.
- 7 colheres de sopa de Apressados. Pode escolhê-los fresquinhos, diretamente da sua agenda, expetativas e responsabilidades.

Agora, mexa tudo muito bem e cozinhe a mistura no forno das provações da vida. Aborrecimentos, Azáfama e Apressados – é uma fórmula à prova de falhas para uma enorme dose de stresse. É o suficiente para uma pessoa, durante 24 horas, sete dias por semana, 52 semanas por ano. A menos que a organização estrague tudo (20).

Uma das principais razões para o stresse é a falta de organização. Qualquer mulher que queira sobreviver, precisa de uma certa medida de organização. Descobri que a organização era o meio fundamental para manter a minha sanidade. Com um trabalho fora de casa, um marido pastor atarefado e quatro filhos, tive de encontrar uma forma de sobreviver. Listas, reuniões de família, destaques no calendário, todo o tipo de horários, notas em post-its e imãs prestaram-me um bom serviço. Caixas de sapatos, sacos de lixo, cestos, tabuleiros e planificações de menus semanais foram uma bênção para mim. Usei todos os meios possíveis para me organizar. Alguns motes desgastados, como: “Guarda, não deites para o chão” e “Um lugar para tudo, e tudo no seu lugar” ajudaram-nos a andar pela casa em paz e segurança. Por isso, tente um plano para organizar a sua vida. Irá reduzir o seu stresse, desfrutará de um lar mais feliz, e vai adorar.

Tipos de Stresse Enfrentados Pela Família Pastoral

A família pastoral enfrenta vários tipos de stresse. Alguns destes stresses também são comuns a outras profissões. No entanto, embora alguns destes fatores de stresse sejam enfrentados por outras pessoas, parece que a família pastoral se vê assolada pela acumulação de fatores. Eis alguns dos fatores de stresse que McBurney enumera:

- *Tarefas impossíveis.* As expectativas são amplamente despropositadas.
- *Mandato para ser bem-sucedido.* Um aspeto do ministério que o diferencia de outras profissões é o senso de “vocação” que o clérigo sente. ... Se Deus me chamou para ser pastor, porque é que as coisas não correm melhor na minha vida?
- *Pressão financeira.* São mal pagos e, contudo, espera-se que vivam de acordo com o estilo de vida das suas congregações.
- *Ajustes transculturais.* A maioria dos missionários estrangeiros enfrentam o desafio de aprender a viver exitosamente noutra cultura. (56-65)

Esta é apenas uma parte dos fatores de stresse que as famílias pastorais enfrentam. Podemos acrescentar problemas de adaptação familiar ao distrito pastoral, mudanças frequentes, perda de privacidade, a adaptação social das crianças, conflitos com colegas e o sentimento geral de não ser totalmente aceite porque é uma família estrangeira.

Sinais de Stresse

É possível estar stressado e nem se dar conta disso, até que alguém nos chama a atenção para esse facto. Lembro-me quando a nossa primeira filha se preparava para sair de casa porque ia para a faculdade. Eu andava chorosa e irritada. Andava mal-humorada e impaciente. Essa não era eu. Sentia-me como se uma estranha tivesse sido libertada dentro de mim. Uma noite, disse ao meu marido que eu não compreendia o que se estava a passar. Porque é que eu estava assim? “Oh, estás apenas stressada porque Karen-Mae (a nossa filha) vai sair de casa dentro de alguns dias”, foi a sua calma resposta. Fiquei chocada com aquele diagnóstico. Quase que fiquei zangada com ele por ter esta perspetiva. *Porque era eu a única nesta situação? Porque é que ele não estava a comportar-se desta forma? Não era ela também sua filha?* Desfiz-me em lágrimas. O rio de lágrimas que antes se tinha recusado a correr pela minha face, agora, foi libertado. Antes, eu não tinha reconhecido os sinais de stresse.

Durante anos, eu tive pavor de andar de avião. Sempre que tinha de viajar de avião, eu ficava antecipadamente em agonia durante semanas. Tinha muitas noites sem dormir, e a minha imaginação fértil fazia horas extras. E se o avião...? Dei-me conta de que ficava impaciente e descarregava em quem se cruzava no meu caminho. A ideia de andar de avião causava-me stresse. O meu stresse era tão óbvio para a minha família que a nossa filha de dez anos, Nelita, me escreveu um bilhete para me consolar, recordando-me que eu estava sob o cuidado de Deus. Guardei aquele bilhete no passaporte durante

mais de uma década. Agradeço a Deus porque, agora, estou muito melhor. É um milagre! Tenho um emprego de “altos voos”, e Deus tem-me acalmado tremendamente os nervos.

Os nossos fatores de stresse e as nossas respostas ao stresse são exclusivamente nossos. O que me stressa a mim, para outra pessoa poderá passar despercebido. Quando reconhecemos as origens do nosso stresse, e podemos ver os sinais, somos mais capazes de lidar com eles e controlar as nossas reações. Davidson dá-nos quatro categorias de stresse:

Stresse antecipado é o stresse causado pela preocupação sobre o futuro.

Stresse situacional é o stresse do momento.

Stresse crónico é o stresse ao longo do tempo.

Stresse residual é o stresse do passado. (19, 20)

Como podemos reconhecer os sinais de stresse? Aqui tem algumas manifestações comuns:

- Boca seca
- Desconforto intestinal
- Respiração ofegante e curta
- Bocejar frequentemente
- Sentimentos de fadiga persistente
- Palmas húmidas e pegajosas
- Irritabilidade
- Vontade de comer doces
- Falta de concentração
- Comportamento combativo
- Dar importância desnecessária a detalhes
- Roer as unhas
- Bater com os pés incessantemente
- Sentimentos de negligência ou imprudência
- Dores de cabeça ou outras dores no corpo

É incrível como o stresse pode controlar a forma como sentimos e funcionamos. Ao reconhecermos os sinais ou sintomas, podemos lidar com o stresse.

Fontes de Stresse

Há várias fontes de stresse. Os fatores de stresse podem incluir engarrafamentos no trânsito, uma longa fila no supermercado, um operador de telemarketing persistente, um pneu furado quando está atrasada, um prazo que se aproxima ou um padrão impaciente e impulsivo. Pense nas inúmeras

situações em que poderá estar, e aí encontraremos um número equivalente de fatores de stresse. Os fatores de stresse podem ser categorizados em vários grupos, incluindo: emocional, familiar, social, químico, relacionado com o trabalho e físico. Cada conjunto de fatores de stresse tem exigências e pressões que desgastam a nossa mente e o nosso corpo.

Assim que identificarmos a fonte do nosso stresse, estamos aptos para lidar com isso. Não saber a fonte do nosso stresse provoca ambivalência e a incapacidade de lidar com a pressão. Temos de encontrar o fator de stresse e trabalhar a partir daí. Alguns fatores de stresse podem ser tolerados, enquanto outros devem ser eliminados imediatamente. Se um dos nossos colegas de trabalho for um choramingas ou queixinhas, podemos aprender a coexistir com essa pessoa ao planear uma estratégia de sobrevivência. Talvez possamos fazer ouvidos moucos perante o negativismo. Se, porém, um dos nossos colegas de trabalho fumar e passar a pausa para almoço a fumar na sala dos funcionários enquanto estamos a almoçar, podemos eliminar esse fator de stresse. Podemos optar por ter uma hora diferente de almoço ou almoçar noutra lugar.

Uma das pressões que a esposa do pastor tem de suportar é o de usar muitos chapéus. Somos donas de casa, trabalhadoras fora do lar, condutoras de táxi e prestadoras de cuidados em casa e na comunidade. Depois, começamo-nos a sentir e a atuar como supermulheres. Rancy e Nanci Alcom descrevem a supermulher:

“Onde quer que elas vão – em casa ou no escritório – estas mulheres estão constantemente a abdicar em favor do bem dos outros, abdicar, sem receber. Com os depósitos em baixo, elas vivem para agradar os outros, mas não lhes sobra nada. ... Quer trabalhem fora de casa ou não, não admira que as mulheres de hoje estejam sob stresse.” (24, 25)

Acho que o Meu Marido me Stressa

No outro dia, depois de um debate com algumas esposas pastorais, fiz uma lista das formas como as esposas se sentem stressadas – involuntariamente, é claro – pelos maridos. Eis a lista de preocupações que recolhi:

- Não sou avisada atempadamente quando temos de comparecer a um compromisso.
- Ele não se oferece para me ajudar a preparar os miúdos.
- Recebo informação escassa quando vamos a algum evento: Qual é o traje recomendado? Quem mais estará lá? Esperam que eu faça alguma coisa? Eu gostaria de resposta a estas perguntas.
- Ele não presta atenção à minha aparência; só está interessado que eu chegue ao evento a horas.

- Ele espera que eu tenha tudo em ordem.
- Ele quer que eu faça muitas coisas na igreja, apesar do facto de termos crianças muito pequenas, e a minha saúde ser frágil. Ele acha que essa é a minha função e que estarei bem.
- Ele não repara quando não me sinto bem.
- Quando vamos a eventos, tenho de cuidar das crianças o tempo todo enquanto ele e os amigos podem socializar livremente.
- Acompanhar todos os compromissos causa-me stresse. Preciso de algum tempo livre.
- Ele está sempre tão “ocupado” que mal podemos ir às compras ao supermercado ou passar tempo juntos.
- Conseguir que ele ore comigo pelas minhas próprias necessidades é como arrancar dentes.
- Ele recusa-se a cuidar da sua saúde.
- Eu preciso de saber quais são os nossos planos financeiros para o futuro.
- Preciso de poder falar com ele sobre os meus próprios objetivos.
- Creio que ele me ama, mas ele trata os membros da igreja melhor do que me trata a mim.
- Sinto-me como uma estranha na casa pastoral. Não sei nada sobre o seu ministério.
- Às vezes, preciso que nos riamos e brinquemos juntos.
- O meu marido não me leva a sério quando lhe digo que estou muito stressada.
- Sinto falta da validação dele.
- Gostava que ele me ajudasse mais com as crianças. Preciso de ajuda para criá-las.

Não devemos acreditar que estes fatores de stresse são deliberadamente criados pelos maridos pastores para atormentarem as suas esposas. É aqui que a comunicação desempenha um papel fundamental. Se há coisas que a preocupam, comunique-as ao seu marido. A única coisa justa a fazer é informá-lo sobre aquilo que a magoa, aborrece ou geralmente lhe causam stresse. Ele poderá estar ditosamente alheado à sua dor. Nós, mulheres, costumamos disfarçar a nossa dor. Escolha um momento oportuno para falar dos seus sentimentos. Limite a sua lista de preocupações. Não o sobrecarregue com demasiadas preocupações de uma vez. Escolha algo que seja realmente importante para si e fale sobre isso. Comece a vossa pequena conversa, apontando algo que realmente lhe agrade nele. O seu marido precisa de ser lembrado sobre os seus aspetos positivos. Elogie os esforços dele. Diga-lhe o

quanto você aprecia o que ele faz por si e pela vossa família. Todos gostamos de ser validados. Eis alguns pontos favoráveis que as esposas dos pastores partilharam sobre os maridos. Algumas destas qualidades poderão estar na lista que você tem sobre o seu marido:

- O meu marido liga-me para me avisar que vai chegar atrasado às refeições.
- Quando viaja, ele liga-me regularmente.
- O meu marido nunca se esquece do meu aniversário nem do nosso aniversário de casamento.
- Ele gosta de fazer compras para mim.
- Estou a estudar, e o meu marido é que cozinha.
- Ele traz-me flores.
- Quando estou grávida, o meu marido cuida muito bem de mim.
- Ele incentiva-me a ter amigos.
- Ele faz-me sentir especial.
- Damos as mãos em público.
- Ele ajuda-me a atingir os meus objetivos.
- Sou dona de casa, e ele certifica-se de que tenho algum dinheiro para gastar.
- Ele é um homem íntegro.
- Oramos juntos.
- Ele ajuda-me com os miúdos.
- Ele tem muito cuidado na forma como se relaciona com as mulheres.
- Sei que ele me é fiel.

Com um espírito calmo e de justiça, fale com ele sobre o que a aborrece. Depois, ore sobre as suas preocupações. Se descobrir que você e o seu marido não conseguem resolver as coisas sozinhos, não hesite em obter ajuda profissional. Entretanto, continue a falar com Deus. Ninguém é melhor para lhe aliviar o stresse.

Algumas Formas Eficazes de Lidar Com o Stresse

Há várias formas de lidar com o stresse. Muito depende do fator de stresse e do stressado. Algumas coisas têm de ser personalizadas. O *exercício e o regime alimentar* desempenham papéis significativos para nos ajudar a lidar com o stresse. O exercício e uma alimentação adequada irão reduzir a gordura em excesso. “Gordura em excesso significa stresse físico em excesso – mais pressão sobre o coração, os músculos e os ossos. O exercício aeróbico irá reduzir a gordura em excesso ... e, no processo, stresse em excesso”, diz Alcorn. (171)

Depois de identificar o fator de stresse, poderemos ter *de aceitar* a situação. Insistir na mudança faz aumentar o stresse. Poderá ser frustrante tentar mudar as pessoas. Se falharmos, sentimo-nos decepcionados. Então, teremos de redirecionar os nossos objetivos. Por vezes, a necessidade de mudar não está no nosso ambiente ou nos outros, mas em nós. Aqui, a Oração da Serenidade (“Deus, concede-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar”) poderá ser um bom mote.

Outro método é *adaptar*. Há liberdade na flexibilidade. Uma abordagem rígida é, por vezes, sufocante e desconfortável. Podemos ter os nossos ideais, mas as circunstâncias existentes poderão não nos permitir realizar esses ideais. A esposa do pastor pode ter o sonho de ser monitora do Jardim-de-Infância na igreja. No entanto, como tem dois filhos pequenos, poderá já ter trabalho que chegue, o que não lhe permitirá preparar materiais didáticos e planificar as lições. Em vez de permitir que esta situação lhe cause stresse, a esposa ministerial poderá ajustar o seu sonho de servir na igreja até que os filhos cresçam ou, entretanto, poderá escolher outra forma de serviço. Adaptar é outra forma de lidar com o stresse.

Ter o controlo da situação é outra forma eficaz de lidar com o stresse. Quando perdemos o controlo, costumamos sofrer de elevados níveis de stresse. O que temos de controlar? Temos de controlar a nossa raiva, os nossos medos e os nossos objetivos. Vamos permitir que as pessoas ou as situações nos irrirem? Os nossos medos irão controlar-nos? Avançaremos na direção dos nossos objetivos ou vamos andar à deriva? Normalmente não perdemos o controlo. O que acontece é que abdicamos do nosso controlo. Temos de controlar a nossa forma de pensar e a nossa direção. Estar no controlo dá-nos força para superar e seguir em frente. É incrível quantas coisas pequeninas nos controlam: o telefone, uma visita inesperada, o filme que nos surpreendeu com uma cena explícita, uma mudança repentina do local de encontro. Há coisas que nos podem retirar o controlo – mas apenas se entregarmos esse controlo. Não devemos permitir que as coisas que ameaçam controlar-nos, nos causem stresse.

Faça Uma Pausa de Vez em Quando

“O que é a vida, a não ser preocupar / Não temos tempo para parar e olhar?” Já alguma vez se sentiu como um pião? Por vezes, só de olhar para a minha lista de afazeres dá-me tonturas. Ou nos sentimos culpadas por não fazermos nada, ou fazemos algo para não nos sentirmos culpadas. Já dei por mim a dizer, muitas vezes: “Tive um dia bastante produtivo, hoje. Fiz muita

coisa.” Porque é que temos de fazer muito para ser produtivas? O que há de errado em fazer apenas algumas coisas, mas conseguir “parar e olhar”? Alguém fez-nos sentir que a inatividade é pecado. Lembro-me de os meus professores na escola básica dizerem à nossa turma: “O diabo vai encontrar trabalho para mãos ociosas”. Ora, nós cremos que mãos em repouso são “mãos ociosas”, e o diabo irá rapidamente dar-nos trabalho. Por isso, andamos numa corrida frenética para manter o diabo afastado.

Também nos podemos stressar devido a demasiada atividade. Compromissos em demasia e agendas preenchidas contribuem para o nosso stress. Não estamos a oferecer louvores à preguiça. O sábio Salomão faz muitas declarações depreciativas sobre o preguiçoso. Ele louva a laboriosidade da simples formiga e recomenda-a como modelo de sabedoria. É um elogio impressionante do homem mais sábio que alguma vez viveu. No entanto, no meio dos nossos compromissos, exigências e prazos, por vezes temos de fazer uma pausa.

Mr. Jones, um idoso, estava deitado na cama do hospital, fraco devido a uma grave doença. Dolly, uma vizinha enérgica, foi visitá-lo. Após algumas perguntas iniciais sobre a saúde do homem, e uma breve atualização sobre as novidades do bairro, Dolly pôs-se a trabalhar. Ela abriu os estores e fez um breve comentário sobre as atividades que decorriam lá em baixo na rua. A seguir, verificou a garrafa do paciente para ver se precisava de ser reabastecida. Virou o homem, primeiro para a esquerda e depois para a direita, enquanto pensava em arranjar-lhe a almofada. O pobre homem gemia por causa do desconforto que lhe era provocado pelo movimento. Estava a ficar exausto à medida que, com os olhos, seguia a sua irrequieta e bem-intencionada vizinha. Que pena que ele não tinha forças para acorrentá-la numa posição estática!

Entretanto, Dolly analisou o quarto com olhos inquiridores. Depois, ousou perguntar: “O que mais posso fazer por si, Mr. Jones?”

“Nada, obrigado, Dolly. Não faça nada, fique aí parada.”

Muitas vezes, pensamos que temos de estar sempre a fazer alguma coisa, mas isto não é verdade. Jesus encorajou-nos a descansar. Uma amiga minha diz: “O descanso é legal”. Podemos ficar sentadas ou de pé, e não fazer nada. Na Bíblia, Marta andava muito ocupada a preparar o jantar para Jesus e os Seus discípulos. Imagino-a a andar à velocidade da luz, a dar várias ordens, por vezes, incompreensíveis, aos seus criados. Um vendaval de pensamentos passava pela mente de Marta. *Mas porque é que a minha irmã Maria não tem a sensibilidade suficiente para entrar nesta cozinha e dar uma mãozinha?* Maria não estava na cozinha. Maria estava a ouvir Jesus. Imagine a repugnância de

Marta! Ali estava ela a trabalhar como uma moura, e Maria estava a ajudá-la? Não. Maria “assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra” (Lucas 10:39).

Marta queixou-se a Jesus. Mas, Jesus não mandou Maria para a cozinha, com ordens explícitas para ajudar a irmã. Na realidade, foi a Marta que Jesus deu uma pequena repreensão. “Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas” (Lucas 10:41). Jesus estava bastante satisfeito porque Maria se “assentou”. É quando estamos sentadas ou paradas que conseguimos ouvir a voz de Jesus. A azáfama abafa a voz do nosso Senhor. “Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus” (Sal. 46:10). Uma pausa da atividade ajuda-nos a nos conectarmos com Deus. Precisamos dessa conexão.

Abrande. Pare. Desfrute do aroma de uma rosa. Ouça o bater das ondas. Sinta a brisa no rosto. Sorria para uma criança. Maravilhe-se com o arco-íris. Não há problema em, por vezes, parar um pouco e não fazer nada. Isso pode reduzir o stresse.

Entregue-o a Deus

Depois de termos trabalhado a forma de lidar com o stresse, o passo mais importante é entregar o nosso stresse a Deus. Temos um Pai celestial que está pronto a aceitar os nossos fatores de stresse e o nosso stresse. Gosto deste convite: “lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós” (I Pedro 5:7). O grande e maravilhoso Deus que “tem todo o mundo nas Suas mãos” pode aliviá-la do seu stresse, e encher o seu coração e a sua mente com a Sua paz.

CAPÍTULO 11

NÃO FAZ MAL RIR

Algumas pessoas nunca se riem. Na realidade, conheço algumas pessoas que mal sorriem. Não acho que elas tenham decidido ter um semblante amargo; os sorrisos e o riso simplesmente não constam da agenda delas. Estas pessoas são naturalmente muito sérias na sua aparência. Não são desagradáveis, mas não se riem nem sorriem. Se pelo menos soubessem do efeito potenciador de um sorriso! Outras pessoas sorriem facilmente e têm sempre sentido de humor. Gosto de pessoas que se riem e desfrutam de uma boa piada. Um bom exercício que faz abanar a barriga tem benefícios para todos.

Há muitos anos, assisti a um Festival Nacional de Música. Participaram vários grupos masculinos, e a qualidade daquelas vozes era fenomenal. Os tons eram melodiosos e a harmonia agradável ao ouvido. Há algo de especial na fusão de boas vozes masculinas.

A letra da música, que seria a prova de resistência dos concorrentes, descrevia uma bela jovem que estava a ser cortejada por um pretendente perdido de amor. Houve um elevado nível de desempenho. Em breve, os vencedores da competição seriam anunciados. O suspiro de desilusão, que se seguiu ao anúncio do júri, indicava que os vice-campeões pareciam ser a escolha mais popular da multidão. Muitos pareciam acreditar que estes cantores no segundo lugar tinham uma qualidade de voz melhor, tons mais harmoniosos e uma aparência geral mais profissional. No entanto, os comentários do júri foram reveladores. Os membros do júri disseram que apesar da qualidade de voz superior e da apresentação profissional dos concorrentes em segundo lugar, eles não podiam ser os vencedores porque as expressões faciais deles eram demasiado sérias e faltava-lhes a cordialidade e a ternura dos apaixonados. “Como é que vocês poderiam esperar cortejar uma jovem e conquistá-la sem um sorriso no rosto?”, declarou o líder do painel de jurados.

Muitas vezes, coloco-me a mim mesma uma pergunta semelhante. *Como é podemos ser realmente simpáticas se não nos é permitido dar um sorriso, nem que seja de vez em quando?*

Rir Ou Não Rir

O riso é bíblico. O sábio Salomão declarou que há “tempo de rir” (Ecle. 3:4). Em Jó 8:21 lemos que Deus encherá a nossa boca de riso: “Até que de riso te encha a boca, e os teus lábios, de louvor.” Podemos, portanto, sem qualquer dúvida crer que o riso é um dom de Deus. Quem nunca se sentiu encantado pelo som do riso das crianças, que ecoa pelo ar, e nos aquece o coração? Há algo quase mágico no riso e nos sorrisos. Eles são universais, eloquentes e contagiosos.

Sem Barreiras

No outro dia, estava sentada ao lado de uma senhora russa numa conferência. Ela não falava inglês, e eu não sei falar russo. Não havia ninguém à nossa volta, num raio de um metro de distância. Eu temia o potencial silêncio obrigatório. “Habla español?”, aventurei-me eu. Não sei por que razão imaginei que uma senhora russa falasse espanhol! De qualquer forma, ela respondeu acenando com a cabeça de forma negativa. Eu estava determinada a garantir à minha companheira de assento que eu era uma simpática irmã inofensiva, por isso limitei-me a olhar para ela e sorri. Ela respondeu da mesma forma. A partir daí, olhávamos uma para a outra, de vez em quando, com sorrisos mútuos. Pergunto-me o que teríamos feito sem este meio.

O Dom

Os sorrisos e o riso podem reduzir ou até acabar com o aborrecimento e a monotonia. Muitas de nós já ouvimos dizer que é necessário movimentar mais músculos faciais para franzir o sobrolho do que para sorrir. Então, não será má ideia pensar que, ao reduzir o desgaste nos nossos músculos faciais, podemos evitar as temíveis rugas.

O sentido de humor na família é como uma lufada de ar fresco. É como abrir uma janela, abrir as cortinas e deixar a luz do Sol entrar. O sentido de humor não é um dom natural que todos temos, mas podemos cultivá-lo em certa medida. Não estamos aqui a falar de um sentido de humor grosseiro e ofensivo. É de todo inaceitável rir quando alguém se magoa ou passa por alguma vergonha. No entanto, por vezes, devemos encontrar o lado divertido das coisas e até rirmo-nos de nós mesmos. O riso ajuda a aliviar a carga. As esposas de pastor precisam de desenvolver e apreciar o sentido de humor. Rir efusivamente e apreciar uma piada hilariante pode ser revitalizante. A nossa vida já está tão cheia de stresse, e as dificuldades são tão pesadas, que fazer uma incursão pela via da comédia é, por vezes, oportuno.

Eu e o meu marido Jansen temos sentido de humor. É um daqueles dons genéticos que vem dos dois lados das nossas famílias. Os nossos quatro filhos também o herdaram. Agora, começo a ver vestígios deste precioso dom nos nossos netos. Isso faz-me muito feliz.

Jansen e eu estávamos casados há cerca de seis meses, quando uma esposa de pastor mais velha nos encontrou numa pequena vila. “Olá, meu querido irmão. Olá, minha querida irmã”, disse a irmã num tom de voz será-melhor-vocês-jovens-compreenderem-que o ministério-é um-assunto-sério. “E como estão hoje?”

“Muito bem, obrigado”, respondemos nós num débil dueto. Algo dentro de mim não me fazia sentir muito entusiasmo em relação a esta mulher. Eu tinha pesadelos em que tinha de explicar a esta veterana esposa de pastor a doutrina da profecia dos 2 300 dias, de Daniel 8, para provar a minha capacidade para ser esposa de pastor.

“Bem, irmão”, disse ela, dirigindo a sua atenção para o Jansen, “como está a correr a vida de casado?”

“Bem”, respondeu o Jansen com o seu característico sorriso maroto, “estou a tentar acompanhar os momentos difíceis”.

Grande erro! Este não era o momento para o humor do Jansen.

“Momentos difíceis! Que momentos difíceis?”

“Bem, é aqui a minha esposa”, continuou o meu querido marido, totalmente inconsciente do perigo. “Temos um problema ...” E o perigo continua.

“Problema? Que problema, irmão? Um problema com a sua esposa?”, incitando-o a continuar. Esta seria uma oportunidade para ela ensinar a esta esposa de 20 e poucos anos algumas coisas. Já quase sentia as suas garras da crítica perto do meu pescoço.

“A minha esposa não me está a alimentar bem. Ela cozinha a mesma comida todos os dias, e eu tenho de comê-la,” disse Jansen, ainda terrivelmente alheio ao perigo iminente – o *meu* perigo!

Antes deste incidente, eu suspeitara que os homens não têm intuição. Agora, não tinha qualquer dúvida. O meu marido não sabia que algumas pessoas acham que o humor é pecado, e levam sempre a vida com demasiada seriedade. A sua mente brilhante não lhe revelou que esta senhora não tinha tempo para ser engraçada e frívola, que o seu propósito na vida era arrastar almas para o Reino dos Céus, que ela cria que a vida não é caso para rir. Por isso, o meu querido marido continuou no caminho rumo à destruição – a minha destruição!

A nossa amiga elevou-se em toda a sua importância, e prosseguiu tentando convencer-me da necessidade que eu tinha de aprender sobre uma boa nutrição

e de “alimentar bem o nosso irmão. Não o sabe fazer, irmã. Aqui o nosso irmão precisa de uma boa alimentação. Tem de fazer melhor do que isso. Tem de fazer muito melhor!”

Por esta altura, eu já me encolhia sob os seus golpes moralistas e insensíveis e garras incisivas. Não consegui esquivar-me; tive apenas de aguentá-los. Entretanto, Jansen tentava convencer a senhora de que ele não estava a falar a sério. Apesar disso, ele parecia um evangelista a fazer um apelo fútil para virem à frente. Ele empenhou-se bastante para convencê-la de que ele tinha aquele tipo de sentido de humor que de vez em quando aparecia. Mas nada funcionou. Ele olhou impotente para mim. Ele sentiu a minha dor. A esposa do pastor agarrou-se tenazmente ao seu pequeno refrão: “Tem de fazer melhor do que isso, irmã”.

Muito Engraçado

Que aborrecido que deve ser estar sempre sério, tão insuportavelmente correto, e desprovido de diversão e gargalhadas! A nossa biblioteca lá de casa conta com vários livros sobre humor. Eles vão desde o humor militar ao humor na igreja, brindes humorísticos e até anúncios de jornal engraçados. Quando os nossos filhos eram mais novos, e o pai queria brindá-los com um filme, as crianças andavam pelos corredores de vídeos na loja, lembrando ao pai: “Papá, vamos ver o que conseguimos encontrar para fazer a mamã rir”.

Sharon Cress, Secretária Associada da Associação Ministerial da Conferência Geral e Coordenadora do Ministério das Esposas de Pastor, publicou um livro para esposas de pastor. *Seasoned with Laughter* [Temperado com riso] é um livro cheio de anedotas hilariantes, de nos levar às lágrimas, de várias casas pastorais em todo o mundo. Eis alguns exemplos de algumas anedotas pastorais muito engraçadas:

“Na região da Ucrânia, onde nós vivemos, a inflação está sempre a subir. Aparentemente, as minhas conversas com o meu marido sobre como os preços estavam a subir imenso, e sobre como iríamos sobreviver, impressionaram a nossa filha de quatro anos, Lillia. Um dia, ela perguntou: ‘Mamã, comprou-me um vestido?’ Eu expliquei-lhe que ela já tinha um vestido e não precisava de outro. ‘Mas eu preciso de um vestido de noiva!’, insistiu ela. ‘Porque precisas de um vestido de noiva?’, perguntei eu. ‘Porque quando eu tiver idade para me casar, os preços vão estar tão altos, que não poderemos comprar um!’” —Anna Kuzmitch, Ucrânia (85)

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

“Um sábado de manhã, o meu filho viu-me a aparar um cabelo no meu queixo. Mais tarde, quando estava na hora dos pedidos de oração na igreja, ele disse: ‘Vocês têm de orar pela minha mamã, porque ela está a transformar-se num homem como o meu papá!’” —Bernie Holford, Inglaterra (44).

“Para o serviço de consagração de sexta-feira, entrei na igreja e, fui cumprimentando os membros ao longo do caminho, até que cheguei à primeira fila. Quando me sentei, um cavalheiro atrás de mim, disse em voz alta: “A esposa do administrador veste-se com etiqueta!” Virei-me para trás e sorri, pensando que ele me estava a elogiar o vestido. Alguns minutos mais tarde, ouvi-o dizer aquilo de novo. Por fim, outra senhora veio ter comigo e disse-me que eu tinha a etiqueta do preço pendurada atrás no vestido. Fiquei envergonhadíssima porque em espanhol, ‘etiqueta’ significa vestir bem, mas também é a etiqueta do preço na roupa!” — Edilma de Poloche, Venezuela (64)

Já tive as minhas próprias experiências humorísticas a ponto de ter lágrimas a correr pelo rosto de tanto me rir. Uma das circunstâncias mais difíceis para mim é quando algo engraçado acontece na igreja, e é suposto eu permanecer séria e profissional. Depois, dou por mim a recorrer a todos os meios para conter o riso.

Lembro-me um dia, na igreja, quando o sermão foi bastante longo. A nossa pequenina de três anos estava a ficar irrequieta. Seguiu-se uma rápida sucessão de perguntas: “Achas que a igreja está quase a acabar? Quando vamos para casa?” Depois, veio a temível afirmação: “Mamã, tenho fome. Quero ir para casa.”

Todas as mães ficam a suar de nervosas quando um dos pequeninos faz este tipo de declaração na igreja. As mães interpretam isto como: *Se não fizeres nada relativamente ao meu estado faminto AGORA, vou tornar a tua vida insuportável!!!*

Percebi que o pregador estava a terminar o sermão, ou pelo menos era isso que eu esperava. Convenci a minha filha, por um momento, e pensei que como ela já não tinha interesse em pintar, podíamos jogar um pequeno jogo no banco. Disse-lhe: “Querida, vamos manter os nossos olhos no pregador e com os dedos vamos fazer tudo o que ele faz. Se ele abanar os braços, vamos fazê-lo com os dedos. Se ele bater na mesa, vamos bater com os dedos no banco, e por aí adiante. Mas, sabes, temos mesmo de olhar para ele com muita atenção.”

Bem, aquilo pareceu funcionar durante uns preciosos três ou quatro minutos, e estava a começar a sentir-me muito orgulhosa da minha criatividade.

Depois, de repente, a nossa filha disse, com o volume no máximo: “Mamãããã, não achas que o pregador é parecido com o diabo?” Instintivamente, olhei para trás para ver se tinha havido algum estrago. Nas várias filas atrás de nós, havia pessoas em convulsiva agitação, a conterem o riso.

Bem, não há problema se a mulher do pastor se rir. Tente. Vai gostar.

Molly Detweiler apresenta a importância do riso em *Laughter for a Woman's Soul* [Riso para a alma da mulher]: “Um estilo de vida com riso está baseado na nossa atitude face às coisas da vida diária. Quando essas tarefas parecem demasiado aborrecidas para se suportar, descubra uma forma de torná-las divertidas, seja criativa, e divirta-se. ... Encontre algo no meio da dor que a faça sorrir ou rir de alguma forma. Há sempre algo em algum lado ... mesmo que tenha de fingir que ri até que realmente o faça!” (65)

Um Bom Remédio

“O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos” (Prov. 17:22). Quem quer ossos secos? Os ossos secos são quebradiços e partem. As mulheres com mais de 30 anos estão especialmente sujeitas a ossos quebradiços. Ossos partidos muitas vezes causam quedas ou, pelo menos, reduzem a mobilidade. Os nossos movimentos ficam restringidos, e não ficamos felizes por ter de andar de muletas ou ter ligaduras ou gesso. O riso é um remédio necessário para nós.

Vejamus outra tradução de Provérbios 17:22: “Um coração alegre tem o mesmo efeito dum bom remédio, mas um espírito abatido torna todo o corpo doente” (O Livro). A alegria é um dom maravilhoso que os outros podem desfrutar. Quando pensamos naquilo que Jesus fez por nós, ao dar-nos vida eterna, como podemos estar tristes? Temos de deixar entrar os raios de Sol do amor de Deus no nosso coração. John Wesley uma vez disse: “A piedade amarga é a religião do diabo”.

Uma forma de fomentar um espírito alegre é louvar a Deus. O salmista revelou: “Então, a nossa boca se encheu de riso, e a nossa língua, de cânticos; então, se dizia entre as nações: Grandes coisas fez o Senhor a estes” (Sal. 126:2). Que testemunha eloquente pode o nosso espírito ser! Louve continuamente a Deus. Não posso deixar de repetir o quanto eu gosto do Salmo 119:164: “Sete vezes no dia te louvo pelos juízos da tua justiça”. Tente esta dose diária de louvor. Funciona!

Pense naquilo que um espírito quebrantado ou um coração triste faz aos nossos relacionamentos. Nós, mulheres, somos aquelas que definem o tom no nosso lar. Por vezes, permitimos que as preocupações da vida nos sufoquem,

e os raios de Sol do riso não estão presentes. Lembro-me de ensinar às nossas filhas um cântico que dizia o seguinte:

*Então, deixa a luz do Sol entrar, enfrenta-a com um sorriso,
Quem sorri nunca perde e os carrancudos nunca vão ganhar.
Então, deixa a luz do Sol entrar, enfrenta-a com um sorriso,
Abre o coração e deixa a luz do Sol entrar.*

Quando permitimos que o riso entre no nosso lar, o stresse e a dor não têm tanto poder sobre nós. “O riso é um dom incrível. Ajuda-nos a não nos encarmos com demasiada seriedade, e faz com que seja possível que sobrevivamos aos momentos constrangedores da vida”, diz a humorista Patsy Clairmont, no seu livro *Normal is Just a Setting on Your Dryer* [Normal é apenas uma definição na sua máquina de secar]. (48)

De grande importância é o que um espírito triste faz à nossa saúde. Recentemente, tem-se dado muita ênfase ao riso e ao estado da nossa saúde. Norman Cousins, autor de *Anatomy of an Illness* [Anatomia de uma doença], descobriu que tinha uma doença dolorosa e incapacitante. Para se sentir confortável durante curtos períodos do dia, foram-lhe prescritos analgésicos potentes e medicamentos anti-inflamatórios, que prometiam causar graves efeitos secundários a longo prazo. Para ele, isto foi inaceitável, por isso decidiu sair do hospital. Deixou de tomar os medicamentos, tomou enormes doses de vitamina C, e contratou uma enfermeira privada que lhe lia muitas histórias humorísticas diariamente. Para além disso, Cousins via vários filmes engraçados todos os dias. A saúde dele melhorou imenso. Cousins não atribui a melhoria da sua saúde apenas ao riso, mas defende que as emoções positivas podem ter um efeito sanador, e podem ajudar a combater a doença. Tem sido feita muita pesquisa para desvendar as mudanças químicas que ocorrem no nosso corpo para reduzir a dor e aliviar o stresse. Rir é bom para a nossa saúde. Não admira que este pequeno ditado se tenha tornado popular: “Rir é o melhor remédio”.

Tente

Poderá perguntar: “E se não houver nada para me fazer rir? Nem me apetece sorrir”. Por vezes, as pressões da vida são tão pesadas que parece não haver qualquer espaço para sorrisos e risos. No entanto, não tem de estar sempre tão melancólica e triste. Se estiver constantemente chorosa e de coração pesado, consulte o seu médico. Esse é um bom lugar para começar.

A felicidade é uma escolha, por isso escolha ser feliz e alegre. A felicidade é o plano de Deus para si. Ele quer que ria e seja feliz. Pense em todas as Suas bênçãos. Pense naquilo de que Ele a salvou. Louve-O. Grite: “Aleluia!” Cante cânticos de louvor e gratidão.

No outro dia, estava a ler um fantástico livrinho, *Laughter is the Spice of Life* [O riso é o tempero da vida], quando me deparei com um excerto do livro *Traveler's Gift* [O dom do viajante]: “Hoje, escolherei ser feliz. Receberei cada dia com riso. Passados poucos momentos depois de ter acordado, vou-me rir durante sete segundos. Mesmo depois de um período de tempo tão curto, o entusiasmo já começa a correr pela minha corrente sanguínea. ... Receberei cada dia com riso. ... Hoje, escolherei ser feliz.” (5-6)

Confie em Jesus para pôr de volta o riso na sua vida. Jesus disse: “Bem-aventurados vós, que agora chorais, porque haveis de rir” (Lucas 6:21). É isto que Ele deseja para si. Só tem de reclamar as Suas preciosas promessas. “Ele encherá de riso a sua boca e de brados de alegria os seus lábios” (Jó 8:21, NVI).

CAPÍTULO 12

O CÉU É O SEU LIMITE

Tenho medo de alturas. A minha imaginação fértil encontra formas de arranjar todo o tipo de possibilidades mortais quando estou a mais de dois metros acima do solo. No entanto, sinto-me fascinada pelos carros e edifícios miniatura que vejo quando me atrevo a olhar para baixo, a partir de uma torre alta. Talvez a minha acrofobia seja apenas uma indeterminação.

Este capítulo é sobre alturas – as alturas que Deus espera que alcancemos. O que eu gosto sobre Deus é que as Suas expectativas para nós são realistas. A nossa responsabilidade é não nos limitarmos a nós mesmos. “Cada um de vocês pode estabelecer um alvo. Vocês não devem contentar-se com realizações mesquinhas. Estabeleçam alvos elevados, e não poupem esforços para alcançá-los” (*Mensagens Aos Jovens*, p. 36). Estas palavras de Ellen G. White são uma forte motivação para que alcancemos as estrelas.

Quando eu andava na escola secundária, o nosso diretor dava-nos frequentemente poderosas cápsulas motivadoras durante as nossas assembleias matutinas. Ele martelava-nos nos ouvidos a importância de não nos contentarmos com a mediocridade. Ele dizia que havia tanta abundância de pessoas medíocres neste mundo, que há muito espaço no topo para a excelência. Este conceito impressionou-me. Depois, mais tarde, deparei-me com um póster que dizia: “Aponta para as estrelas, e não poderás disparar mais baixo do que as árvores”. Lembro-me de partilhar estes pensamentos com os meus próprios alunos na escola secundária quando me tornei professora de inglês.

A Fada Boa Virá?

Quando éramos crianças, ouvíamos histórias de pessoas que estavam em circunstâncias infelizes até que uma fada boa aparecia e agitava uma varinha. Depois, a sorte das pessoas mudava instantaneamente. Havia a Cinderela cujos trapos cinzentos foram transformados num deslumbrante vestido de princesa através da varinha mágica da fada madrinha. Cinderela foi retirada da pobreza e levada para um castelo. Saltos quânticos para a riqueza e a fama eram possíveis

nos contos de fadas. No entanto, na vida real, o sucesso é definido em termos de trabalho árduo e determinação.

É claro que já houve pessoas reais que, apesar das difíceis circunstâncias, conseguiram obter fama, riqueza e felicidade. Somos inspirados por pessoas de origens humildes que se tornaram histórias de sucesso. Pense em Abraham Lincoln, nascido numa cabana de madeira. A sua família era pobre, mas ele tinha uma paixão tão ardente pela aprendizagem, que caminhava quilómetros para pedir um livro emprestado. Ele também fazia a viagem de volta para devolver os livros que pedira emprestados. A sua determinação para se tornar alguém, dirigiu o seu sonho, até que chegou à Casa Branca, como o décimo sexto presidente dos Estados Unidos. Houve também o falecido Presidente Gerald Ford, que começou a vida como sendo um bebé abandonado. Ford tornou-se o trigésimo oitavo Presidente dos Estados Unidos. Também ficamos impressionados com os doadores generosos, que passaram a sua infância na pobreza, mas que, agora, devido à riqueza que adquiriram, podem fazer enormes contribuições para várias instituições de caridade. Estamos agradecidos por estas pessoas que estão empenhadas em dar aos menos afortunados uma vida melhor. Outras pessoas conseguiram realizar com sucesso os seus sonhos porque eram de origens favoráveis. Nasceram em famílias com dinheiro. Viveram em comunidades onde se encorajava a instrução. Parecia que as oportunidades se apresentavam a estas pessoas. Dizemos que tiveram boas origens a seu favor.

O que constitui umas boas origens? É possível assegurar um bom princípio? A melhor garantia para um bom início é um princípio com Deus. Confie na Palavra: “No princípio Deus ...” (Gén. 1:1). Cada dia é um novo início com novas oportunidades. Não temos de esperar por um novo ano para experimentar um novo princípio. Esse é o problema de muitos de nós; restringimos as nossas oportunidades de novos princípios ao calendário. *No dia 1 de janeiro, vou começar o meu programa de exercícios. Vou comprometer-me a fazer as minhas meditações matinais. Vou ler um pouco de um bom livro todos os dias. Vou sorrir à minha família. Vou optar por não permitir que ninguém me torne feia. Eu vou ...* Quando chegamos a 27 de janeiro, damos por nós a renegar as nossas resoluções. Isso desanima-nos. Não é bom para nós. Se cairmos no dia 27 de janeiro, podemos levantar-nos de novo e continuar a corrida no 28 de janeiro. As oportunidades de Deus renovam-se a cada manhã.

Coisas Novas

No outro dia, recebi um bilhete de uma jovem senhora. Fiquei entusiasmada com a afirmação dela: “Estou renovada”. Achei que aquela era uma linda

convicção. Todos gostamos de coisas novas: casas novas, carros novos, roupas novas, anos novos e novos conhecidos. Por vezes, somos tentados a “abandonar o velho pelo novo”. No outro dia, falaram-me de um homem que deixou a esposa de há 30 anos. Ele disse que ela era demasiado velha, e ele queria uma esposa nova. Que triste! Esperemos que a “nova” esposa deste homem tenha ficado entusiasmada com o marido *velho* que estava a receber.

Não faz mal gostar de coisas novas. Deus gosta de coisas novas. Ele oferece-nos um novo coração. A Sua Palavra incita-nos a sermos um “novo homem”. Somos aconselhados a andar em “novidade de vida”. Ele deu-nos um novo mandamento para nos amarmos uns aos outros. É-nos prometido “um novo Céu e uma nova Terra”. Quando chegarmos ao Céu, vamos ter um nome novo.

Se dependermos de Deus, Ele dar-nos-á as novas coisas que precisamos – energia, objetivos, sabedoria e um novo tipo de determinação para alcançarmos as estrelas. Reclamemos as promessas de Deus em Isaías 43:19: “Eis que farei uma coisa nova, e, agora, sairá à luz; porventura, não a sabereis? Eis que porei um caminho no deserto e rios, no ermo.”

Objetivos, Objetivos

O tempo avança incessantemente, e se não planeamos a nossa vida, acabaremos por andar à deriva. Tantas coisas parecem ter acontecido “ainda ontem”. Como o tempo voa! É muito fácil que uma esposa caia na rotina de cuidar da família, da igreja e da comunidade, com a exceção da realização dos seus objetivos pessoais. Algumas mulheres definem os seus objetivos numa fase precoce da vida e tentam cumpri-los. Outras só o fazem mais tarde. Há diferentes razões para isso. Talvez a esposa estivesse a dar ao marido, em primeiro lugar, a oportunidade de estudar e dar os primeiros passos na carreira. Poderia dar-se o caso de ela querer dedicar o seu tempo a cuidar dos filhos pequenos. Os planos podem ser interrompidos pela doença ou fundos limitados. O desejo de mudar de carreira, ou as mudanças frequentes do pastor, podem ter sido fatores que contribuíram para adiar a realização dos objetivos da esposa de pastor. Todas elas são razões legítimas. No entanto, chega o momento em que se tem de definir alguns objetivos e delinear um plano de ação.

A mulher deve resistir às circunstâncias ou pessoas que costumam desviá-la dos seus objetivos. Há momentos em que poderemos ter de adiar os nossos sonhos, mas também deverá chegar o momento de retomar a realização desses sonhos. Os nossos objetivos pertencem-nos. Ninguém deveria ter permissão para diminuir a força das nossas ambições. Deus está disposto a unir-Se a nós na nossa busca de um futuro mais brilhante. “Porque eu bem sei os pensamentos

que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais” (Jer. 29:11). Amargura e ressentimento podem ser o resultado de sonhos não concretizados. Quase toda a gente, em algum momento, já sentiu o desejo de fazer algo grandioso ou dar um contributo para a sociedade ou para a família. Quando esse desejo é aniquilado, sentimo-nos vazias e o nosso espírito fica abatido. Como podemos encarar o céu como o limite, quando mal podemos ver o nosso objetivo terreno? O que podemos fazer para atingir esses objetivos evasivos?

No seu livro *You Matter More Than You Think* [Você importa mais do que pensa], Leslie Parrot partilha uma experiência pessoal cativante. Ela diz que foi só quando alguém a incitou a falar sobre os seus sonhos é que ela começou realmente a pensar neles. “Aqui está aquilo que eu sonho fazer durante os próximos dez anos”, foi a resposta dela. “E pus o meu bloco de notas amarelo na secretária dele. No bloco estava uma lista de cinco frases: Quero fazer o meu doutoramento. Quero fazer a Maratona de L.A.. Quero ter três filhos. Quero escrever livros para crianças. Quero ensinar e orientar estudantes universitários.” (69)

Leslie Parrot confessou que ela nunca teria sido tão conclusiva sobre os seus sonhos se não tivesse sido obrigada a fazê-lo. “Provavelmente, nunca teria pensado muito mais além do que ajudar o meu marido a terminar os estudos, ter um lar e criar uma família. ... Embora naquela altura nunca teria acreditado nisso, anotar os meus sonhos ajudou-me a realizá-los todos, exceto um. Tive apenas dois filhos, não três.” (69)

Por isso, minha querida irmã, arranje um sonho. Sonhe em grande, e depois avance nessa direção! O primeiro passo é colocar os seus objetivos diante de Deus. Já aqui estabelecemos que os nossos planos devem começar com Deus. Com Deus no início, só obteremos sabedoria. “O temor do Senhor é o princípio da sabedoria” (Prov. 9:10). Logo no início, Salomão pediu sabedoria a Deus. E recebeu-a.

A Palavra de Deus convida-nos a buscarmos a sabedoria de Deus. “E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente” (Tiago 1:5). Procure agradar a Deus nos seus planos. Peça-Lhe que a acompanhe ao longo da sua jornada.

O segundo passo é manter-se focada nos seus objetivos. Agora, que definiu os seus objetivos, onde quer ir? O que quer da vida? Onde espera estar nos próximos dois anos, ou cinco anos, ou até dez anos? Ao incluir paixão nos seus objetivos, descobrirá que é capaz de seguir em frente apesar dos obstáculos. Não desanime por causa de entraves. Compreenda que, com

Deus, as suas possibilidades são ilimitadas e os seus objetivos alcançáveis. Ellen White diz: “Vocês têm ao vosso alcance mais do que possibilidades finitas” (*Mensagens Aos Jovens*, p. 47). Permita que os seus objetivos sejam grandiosos, não microscópicos. O Deus dos seus objetivos é poderoso, abundante e maravilhoso.

O terceiro passo é trabalhar arduamente. Uma sondagem Gallup realizou uma pesquisa extensiva sobre as qualidades do sucesso. Os entrevistadores passaram milhares de horas a entrevistar pessoas bem-sucedidas em todas as áreas da vida – forças armadas, negócios, artes, religião, e por aí adiante. Eles descobriram que o denominador comum não era um golpe de sorte, um talento extraordinário, um atalho ou até a riqueza. Era o trabalho duro! Todas as pessoas que foram entrevistadas atribuíram o seu sucesso ao trabalho duro. Trabalhar arduamente e determinação são uma combinação imbatível. Trabalhe arduamente, persevere, e agarre-se ao seu espírito de determinação. Não podemos trabalhar arduamente de vez em quando. É necessária consistência. Veja o que este autor anônimo diz sobre a perseverança e a determinação:

“Prossiga. Nada no mundo pode tomar o lugar da persistência. O talento não o fará; nada é mais comum do que homens fracassados com talento. O génio não o fará; o génio sem recompensa é quase um provérbio. A educação não o fará; o mundo está cheio de delinquentes com educação. Só a persistência e a determinação são importantes.”

O quarto passo é considerar a importância dos relacionamentos. Escolher bem com quem nos associamos é de extrema importância. Por vezes, os nossos amigos influenciam-nos de modo a nos esquecermos dos nossos objetivos. Algumas pessoas não estão interessadas no nosso progresso. Há ainda outras pessoas que não têm fé nas nossas capacidades para sermos bem-sucedidas, e elas desencorajam-nos. Temos de manter por perto aqueles que são ambiciosos por nós, e que nos apoiarão nos nossos objetivos. Também temos de estar perto daqueles que estão comprometidos numa relação com Jesus. Em Provérbios 1:10, Salomão dá-nos um importante aspeto do tipo de relacionamento que devemos manter: “Se os pecadores ... te quiserem tentar, não consintas”.

Quando pensamos em relacionamentos, por vezes minimizamos o nosso contributo nos relacionamentos saudáveis. Devemos ser amáveis e generosas. Devemos fazer boas obras em prol dos outros e apressarmo-nos a fazê-las. “Não detenhas dos seus donos o bem, estando na tua mão poder fazê-lo. Não digas ao teu próximo: Vai e torna, e amanhã to darei, tendo-o tu contigo” (Provérbios 3:27, 28). Faça-o agora.

É de lamentar que, na persecução dos nossos objetivos, nos esqueçamos por vezes da importância da bondade, do cuidado, da partilha e do respeito

pelos outros nos nossos relacionamentos. Estes não devem faltar. Causamos uma maior impressão nas pessoas com o nosso cuidado do que com os nossos talentos.

O quinto passo é ignorar o coro dos cantores do dia do juízo final. Muitas vezes, há aqueles que ficam parados e condenam os sonhos das pessoas. Eles gritam: “Não se pode fazer. Não consegues”. Em vez de serem chefes de claque, eles são o coro do dia do juízo final. “Não és suficientemente inteligente. Estás a esforçar-te de mais. A tua família precisa do teu apoio. Não tens dinheiro para isso”. Este é o momento para pôr os auscultadores e seguir em frente, com a certeza de que Deus a irá acompanhar. Não é o momento para ouvir o desespero e as profecias de fracasso.

As limitações podem ser uma barreira contra o sucesso. Impomo-nos limitações a nós mesmas, e os outros impõe-nos limitações. Mas, nós não estamos viradas para as limitações; estamos em movimento, na marcha em direção ao sucesso. Com Deus do nosso lado, seremos vitoriosas. Agarre-se a esta garantia que se encontra no livro *Mensagens Aos Jovens*: “Quando a vontade do Homem colabora com a vontade de Deus, ela torna-se onipotente. ... Todas as Suas ordens são promessas habilitadoras.” (Ellen G. White, p. 101.)

Compreenda que o sucesso sem integridade é vazio. Podemos realizar os nossos sonhos mais queridos, e subir aos mais altos níveis, mas se os nossos passos não estiverem marcados com integridade, não somos nada. De acordo com Karl Haffneck: “Pode conduzir um Corvette, ter um diploma de Harvard, fazer férias na Austrália, até pode ser jogador de golfe com handicap ... mas, nunca será verdadeiramente bem-sucedido se tudo o que fizer não tiver como suporte a integridade. Só quando a honestidade estiver profundamente incorporada no seu caráter é que provará a inebriante dose de sucesso”. Que profundo! Já todos vimos pessoas que fizeram enormes progressos a nível económico e educativo, mas caíram em desgraça devido à falta de integridade. O sábio Salomão recorda-nos a importância da integridade: “Melhor é o pobre que vive com integridade” (Prov. 19:1, NVI). Uma pessoa verdadeiramente bem-sucedida é aquela que tem o respeito dos outros porque é honesta, transparente e verdadeira. Muitos de nós conhecemos a seguinte afirmação: “A maior necessidade do mundo é a de homens – homens [mulheres] que não se comprem nem se vendam, homens [mulheres] que, no íntimo da alma, sejam verdadeiros e honestos, homens [mulheres] que não temam chamar o pecado pelo seu nome exato, homens [mulheres] cuja consciência seja tão fiel ao dever como a bússola o é ao polo, homens [mulheres] que defendam o que é reto, ainda que caiam os céus.” (*Educação*, p. 50, Ed. P. SerVir.)

Há Ajuda

Agora, que já definimos os nossos objetivos e estamos a avançar para ver os nossos sonhos realizados, como podemos ter a certeza de que chegaremos ao fim? Lembro-me claramente das semifinais dos 400 metros nos Jogos Olímpicos de 1992, em Barcelona, em Espanha. Os holofotes estavam sobre Derek Redmon. Era o mesmo Redmond que, em 1988 em Seoul, se teve de retirar dos Jogos a apenas dez minutos do início da corrida, porque teve uma lesão no tendão de Aquiles. Redmond tinha passado por uma série de cirurgias para reparar o tendão e, agora, quatro anos mais tarde, tinha outra oportunidade para competir nos Jogos Olímpicos.

Cerca de 65 000 espetadores estavam apinhados nas bancadas, e havia grande expectativa no ar quando a corrida começou. Rapidamente Redmond saltou à vista e ultrapassou os outros concorrentes. A multidão aplaudia ao ver o favorito a ganhar terreno. Depois aconteceu. Numa fração de segundo, quando estava a apenas 175 metros da linha de chegada, Redmond ouviu um estalido no tendão direito. Ele vacilou e, agarrando-se à perna, caiu na pista.

Houve silêncio enquanto o atleta estava deitado sem se mexer. Ele não deixou o pessoal médico colocá-lo na maca. Depois, devagar e claramente em dor, Redmond levantou-se. “Vai, vai, vai”, gritava a multidão solidária. “Tu consegues. Vai, vai, vai.”

Incentivado pelo coro dos fãs, Derek fez uma tentativa corajosa. Primeiro a fraquejar, depois com mais coragem, retomou a corrida. Nesse momento, muitos dos seus adversários estavam a aproximar-se. Alguns passaram velozmente por ele, mas Redmond continuou. Será que conseguiria chegar à linha de chegada?

De repente, num instante, um senhor de meia-idade saltou das bancadas e, desafiando a segurança, correu para o lado de Derek. Pondo um braço à volta da cintura do jovem, ele sussurrou: “Estou aqui; vamos terminar juntos”. Era o pai de Derek! Juntos, pai e filho prosseguiram a mancar até à linha de chegada. Quando estava a pouca distância, o pai largou Derek para que atravessasse a linha de chegada sozinho. As bancadas irromperam em aplausos. No meio de fãs a gritar e de bandeiras agitadas, um comentador sufocado em lágrimas tentava transmitir os resultados da corrida. Este pai terreno tinha ajudado o filho até à linha de chegada.

Não fará o nosso Pai celestial muito mais? Não tenha receio de não ser capaz de chegar à meta dos seus objetivos. Gosto da versão de O Livro, de Filipenses 1:6: “E tenho a certeza de que Deus, que começou essa boa obra na vossa vida, vai completá-la até ao momento em que Jesus Cristo voltar”.

Por isso, vá atrás dos seus objetivos. Seja o melhor que conseguir ser. O céu é o seu limite. Gosto da seguinte declaração de Ellen White, no livro *Educação*: “Mais elevado do que aquilo que o pensamento humano mais excelso pode alcançar é o ideal de Deus para os Seus filhos” (pág. 13, ed. P. SerVir). Que declaração! Faça uma pausa por um momento e visualize a posição mais elevada que consegue imaginar para si. Qual é o seu desejo mais sublime? Agora, creia que Deus tem algo melhor e mais grandioso para si. “Mais elevado do que aquilo que o pensamento humano mais excelso pode alcançar”. Isso não é até mais elevado do que o céu?

CAPÍTULO 13

CUIDADO: LOBOS NA ESTRADA

O lobo é parecido com o cão e, de facto, é um membro da família dos caninos. Um bebé lobo é tão fofinho como um cachorrinho doméstico. No entanto, não nos relacionamos com os lobos adultos da mesma forma como nos relacionamos com os cães, embora tenha havido algumas histórias de crianças que estiveram sob o cuidado de lobos. Uma das primeiras lendas romanas é a dos irmãos gémeos, Rómulo e Remo, que foram abandonados perto do Rio Tigre. Uma loba encontrou-os e cuidou deles como se fossem os seus próprios bebés. A cidade de Roma recebeu alegadamente o seu nome por causa de Rómulo. Os lobos não são propriamente bem-recebidos na nossa sociedade. Sentimo-nos mais confortáveis quando eles delimitam os seus movimentos à natureza. Na realidade, associamos características desprezíveis aos lobos. O apóstolo Paulo expressou a sua preocupação relativamente a possíveis ataques aos cristãos. “Porque eu sei isto: que, depois da minha partida, entrarão no meio de vós lobos cruéis, que não perdoarão o rebanho” (Atos 20:29).

Os Amigos da Esposa do Pastor

É importante que a esposa do pastor seja cuidadosa na forma como se associa a homens e mulheres na igreja e na comunidade. Como esposas de pastor, encontramos pessoas com personalidades variadas. Temos de lidar com todos de forma semelhante à de Cristo. Temos de nos perguntar a nós mesmas: “O que faria Jesus?” Nunca nos devemos esquecer de que os seres humanos são criaturas de Deus, alvos do Seu eterno amor e criados à Sua imagem.

Há duas escolas de pensamento sobre a socialização na comunidade eclesíástica, alguns acham que a esposa de pastor deve ser civilizada com todos, mas não deve ser muito amistosa com ninguém. Outros defendem que a esposa do pastor deve ser a pessoa mais amistosa do planeta. Ela deve ser extrovertida e efusiva com todos. Os extremos podem ser perigosos; o meio da estrada parece ser o caminho mais seguro. Os relacionamentos podem ser cruciais, e as relações de sucesso requerem um equilíbrio de cordialidade, carinho, discrição

e senso comum. O cristão deve ser altruísta e amável e, ao mesmo tempo, ser perceptivo e sensato. Para além disso, a esposa do pastor deve ser profissional.

Então, a esposa do pastor deve ter amigos? Porque não? Contudo, tal como em qualquer outra relação, há determinadas diretrizes que devem ser seguidas. Algumas pessoas são naturalmente amistosas, e irão rapidamente gravitar à volta da esposa do pastor. Elas sentem a solidão dela ou as pesadas responsabilidades que ela tem, e sentem o dever de ser amigas dela. Elas gostam dela. Depois, há outras pessoas que manterão a distância, não porque não gostam dela, mas porque não querem ser acusadas de estarem a obrigá-la a estar na sua companhia. Um indício de aceitação da parte dela, porém, irá encorajá-los a travar amizade com ela. Há ainda outros que se apresentam como amigos, mas não são realmente verdadeiros. Estão meramente curiosos para descobrir o que acontece na comunidade eclesial.

Somos seres sociais. Deus criou um mundo cheio de pessoas a fim de podermos escolher alguns amigos para nos ajudarem a desfrutar a vida e partilhar as nossas cargas. Precisamos de piqueniques, festas e outros eventos para satisfazer as nossas necessidades sociais. A associação com as pessoas pode ajudar o nosso crescimento, à medida que aprendemos uns com outros. O desafio está no equilíbrio. Todos devem ter a garantia da nossa aceitação. Ninguém deve sentir-se excluído. No entanto, relacionamo-nos naturalmente com algumas pessoas mais facilmente do que com outras, haverá alguns que se relacionarão automaticamente de forma mais estreita connosco. O que significa, para alguns membros de igreja, ter uma relação “mais estreita connosco do que outros”? Significa que poderá haver alguns interesses em comum. É claro que é preciso continuar a respeitar as barreiras. Não abdicamos do nosso profissionalismo. Não renunciemos aos nossos padrões cristãos. Mantemos a nossa vida privada em privado. As fofocas são um tabu. O livro de Provérbios está cheio de conselhos sobre relacionamentos. O sábio também nos alerta contra as visitas frequentes nas casas das pessoas. “Retira o pé da casa do teu próximo, para que se não enfade de ti e te aborreça” (Prov. 25:17). Encontrem-se para fortalecerem a espiritualidade mútua. Há muitas bênçãos para nós partilharmos. Atividades como ir às compras, partilhar receitas e outras atividades salutares são recomendáveis. Até podemos fazer equipa com algumas senhoras, como parceiras missionárias. A ideia é não iniciar um “Clube da Esposa do Pastor” exclusivo. O objetivo é promover relacionamentos sociais saudáveis.

Lobas

Temos de estar atentas às armadilhas sociais e, ao mesmo tempo, não entrar em paranoia. O pastor é muitas vezes forçado a estar na companhia de muitos tipos de senhoras – eficientes, comprometidas, atraentes, solidárias e bem-sucedidas. Muitas destas senhoras são cristãs consagradas, mas infelizmente, algumas não são. Portanto, há muitos sentimentos de insegurança que atacam a esposa do pastor quando estas senhoras estão na companhia dele.

Aqui tem algumas estratégias que nos podem ajudar a proteger o nosso marido, assegurando também a nossa posição. Seja uma esposa visível. Aos olhos da congregação, a sua visibilidade estabelecerá a relação íntima que tem com o seu marido. O seu marido não precisa de uma esposa fantasma. A esposa do pastor deve ser real, próxima e visível. Os pastores que normalmente aparecem sem a esposa estão em condições de enviar sinais perigosos. Cuide da sua saúde e da sua aparência, para que resista à vontade de estar frequentemente ausente. Todos os homens, incluindo os pastores, gostam de uma esposa atraente. Portanto, é um dever para nós, mulheres, mantermo-nos atraentes. Isto não é uma desculpa para fazer gastos extravagantes. As nossas roupas não têm de ser ostensivas. Não temos de usar estilos ousados na tentativa de chamar a atenção para nós próprias. Tudo o que temos de fazer é cuidar da forma como nos apresentamos. Modéstia, adequação e um gosto elegante devem ser as nossas linhas orientadoras.

Algumas esposas têm um estranho espírito de autossacrifício. Têm o cuidado de vestir bem o marido e os filhos, mas negligenciam a aparência delas. Talvez não se possa dar ao luxo de comprar um grande guarda-roupa, mas certamente merece ter alguns vestidos bem ajustados com acessórios a condizer. Faça compras com cuidado. Consulte catálogos para aguçar o seu sentido de moda. Reconheça que determinados estilos atuais podem não ser adequados para si. Para além da nossa responsabilidade de ser modestas, precisamos de tecidos, modelos e tamanhos que nos favoreçam. Se foi abençoada com o talento da costura, aproveite bem a sua boa sorte. Se não tiver esse talento, ter aulas de costura é uma boa ideia. Estou muito satisfeita por tê-lo feito. Embora não me tenha tornado uma estilista de classe mundial, aprendi muito sobre como avaliar e comprar tecidos e roupa. Agora, posso entrar numa loja de roupa com a confiança de que não estarei à mercê da vendedora. É importante fazer compras inteligentes. Uma compradora de roupa inteligente não é uma caçadora implacável de pechinchas. Um vestido que foi uma pechincha, mas não favorece a sua figura não é uma pechincha, independentemente do preço. A compradora inteligente, que tem um orçamento limitado, compra roupas

que duram mais do que um ano. Faça uma lista dos seus acessórios e escolha cores que combinem com eles. Escolha tecidos que sejam de boa qualidade. E aprenda a magia de misturar e combinar; ficará surpreendida ao ver que as suas vestimentas se multiplicaram. Dedique tempo à sua aparência. Com alguma planificação e imaginação, pode ter um aspeto deslumbrante.

Estamos a concentrar-nos no aspeto exterior, mas a beleza é muito mais do que isso. A beleza vem de dentro para fora. Jesus é o Autor da beleza. Ele é a Brilhante Estrela da Manhã, o Lírio do Vale, é Totalmente Desejável. Tendo Jesus como nosso amigo íntimo, temos fortes probabilidades de sermos atraentes. Louvo a Deus por esta certeza. É a entrada de Jesus na nossa vida e a Sua presença permanente que nos transformam em rainhas de beleza. Sei que esta ideia de beleza é apelativa para nós, e isso é bom. Jesus lava-nos, purifica-nos, veste-nos com a Sua justiça, e a transformação que Ele opera em nós é deslumbrante!

A formação contínua e projetos de autoaperfeiçoamento irão ajudar a aumentar a nossa confiança e autoestima. Não fomos feitas para ser medíocres. Não devemos ser relutantes em ler, estudar e melhorar as nossas competências. À nossa volta há oportunidades para melhorar. Não devemos ficar para trás. Dedique algum tempo a descobrir aquilo que gosta de fazer e que talentos tem. Deus cumprirá a Sua promessa de que nos dará sabedoria. “E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente e não o lança em rosto; e ser-lhe-á dada” (Tiago 1:5).

Outro ponto a considerar é a importância de ser diplomática e madura quando lidamos com as senhoras na congregação. Proteger o seu marido, como um cão de guarda, é desagradável, sufocante e desconfortável para ele. Ele precisa do seu espaço. Demonstrações de ciúme e suspeita não são produtivas, e poderão fazer com que os membros de igreja lhe percamos o respeito, e também poderá envergonhar o seu marido. Esta não é uma forma eficaz de proteger os nossos maridos.

Por vezes, a nossa intuição pode avisar-nos de algum perigo iminente vindo de uma ou duas mulheres. Use o dom da sua intuição para alertar o seu marido pastor. Os homens não se apercebem de determinados sinais, e isso ajuda-a a falar dos seus sentimentos com ele. Ajude a protegê-lo sem o expor a algumas mulheres. Não se espera que ofereça os seus serviços de taxista. Não é inteligente incentivá-lo a levar senhoras a casa sozinho. Recorde-o da sua responsabilidade profissional para que tome precauções quando aconselhar senhoras. Alguns pastores sentem que são invencíveis e não admitem a necessidade de ter cuidado. O aconselhamento não deve ocorrer numa área

isolada. Deve haver outra pessoa responsável a uma distância razoável do local do aconselhamento. Há certas precauções que todos os conselheiros devem ter, e os pastores não são exceção.

Lembre-se sempre que o seu marido precisa de ter as suas necessidades sociais, espirituais e sexuais satisfeitas. Ao encher o tanque emocional dele, está a protegê-lo de ataques externos. Durante os períodos de frustração profissional e pressões domésticas, o pastor fica extremamente vulnerável. No livro *Pastors at Risk* [Pastores em Risco], London e Wiseman fazem a seguinte declaração: “Os pastores estão alarmantemente vulneráveis a apoio emocional externo durante as épocas de futilidade frustrante. É por isso que não se pode permitir que cada possível aspeto preventivo, que advém de um casamento satisfatório, vacile.” (47)

Por fim, ore com e pelo seu marido. Queremos que a nossa família tenha êxito, mas não podemos fazê-lo sozinhas. Boas intenções, competência e experiência não são suficientes para uma vida familiar exitosa. Perante todos estes desafios, precisamos de ajuda. Provérbios 3:6 dá-nos a certeza: “Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas”. Com Deus a ajudá-la, trabalhe juntamente com o seu marido para preservar o vosso casamento e o vosso ministério.

Lobos

Os “Lobos” atacam qualquer pessoa, até mesmo a esposa do pastor. Portanto, ela também deve manter-se atenta a qualquer potencial perigo. Um comportamento imprudente e ingénuo não a vai proteger. Ela deve exercer discrição, decoro e bom senso comum. Muitas vezes, a mulher consegue detetar um potencial predador. Por isso, ela precisa de ter um plano de batalha antes do ataque.

Apertos de mão demorados e olhares sugestivos são indicadores de um lobo à espreita. Limite qualquer contacto físico. Não é necessário abraçar todos os membros masculinos da igreja. A mulher do pastor tem de evitar o contacto próximo e frequente com determinados tipos de homens. É boa ideia evitar receber a visita de “lobos” quando o pastor está ausente. Desvie as conversas de temas como solidão, autocomiseração, problemas financeiros pessoais ou os seus problemas conjugais. Estes temas criam o ambiente propício para a infidelidade. Fazer confidências a membros da igreja masculinos não é recomendável. Se sentir necessidade de falar de algum problema, procure um conselheiro profissional. Não se coloque na posição de receber ou aceitar

presentes de homens. Os presentes de homens devem ser oferecidos à família, e não devem ser dedicados pessoalmente à esposa do pastor. Por vezes, a mulher torna-se uma vítima inocente deste gesto.

Nem todos os homens são lobos. As nossas famílias precisam do apoio e da ajuda de alguns dos nossos membros masculinos da igreja. Apreciamos a sua vontade de partilhar as suas competências connosco. No nosso ministério, temos sido abençoados pela bondade de homens altruístas e atenciosos. Estes homens sempre estiveram prontos e dispostos a ajudar a nossa família em emergências e crises, que pareciam sempre acontecer quando o meu marido estava fora, em viagem. Agradeço a Deus por homens cristãos honestos e íntegros. A nossa igreja orgulha-se destes maravilhosos homens de Deus.

Algumas senhoras são apanhadas desprevenidas porque são lentas em reconhecer os lobos. Encontrei esta impressionante declaração de um escritor anónimo: “Se alguma vez tiver a oportunidade de olhar nos olhos de um lobo, vai dar-se conta de que não está apenas a olhar para os olhos de qualquer animal; este está a pensar, com uma inteligência que não está habituado a ver em qualquer animal”. É importante estudar a natureza humana e ser perceptiva. Temos de usar o nosso radar, dado por Deus, para nos alertar de situações que podem ser perigosas. A Bíblia incita-nos a sermos prudentes como as serpentes e inofensivos como as pombas. Jesus promete mostrar-nos o caminho e guiar-nos. “Porque este Deus é o nosso Deus para sempre; ele será nosso guia até à morte” (Sal. 48:14). Tudo o que precisamos de fazer é segui-l’O.

Fortaleça a sua relação com o seu marido. Comunique regularmente com ele. Reconheça a sua vulnerabilidade e agarre-se a Jesus na sua vida devocional privada. Acrescente à sua vida devocional algumas atividades físicas e mentais. Faça exercício, arranje um passatempo e leia. Ao fortalecer a sua mente, conseguirá estabelecer uma grande distância entre si e as suas tentações. Não corra riscos, e nunca negue a possibilidade de que poderia tornar-se vítima de indiscrição ou até de infidelidade. É mais seguro pensar que sou vulnerável. *Podéria acontecer comigo também.*

Formas de Evitar a Infidelidade

Há algumas décadas, era o marido que era com mais frequência apanhado pela infidelidade. À medida que o tempo foi passando, mais mulheres entraram no mercado de trabalho, e assumiram mais independência económica e confiança social, e a infidelidade também entrou para as fileiras das mulheres. Anteriormente, Satanás encurralou pastores na infidelidade. Ele compreendeu

que essa era uma forma eficaz de paralisar o homem de Deus num testemunho ineficaz. Reparamos que, mais recentemente, a armadilha do encurralamento se estendeu às esposas dos pastores. Ninguém está livre da ameaça da infidelidade. As esposas dos pastores, que foram apanhadas na infidelidade, deram várias explicações para este infortúnio: solidão, aborrecimento, a incapacidade de viver sob um escrutínio constante, falta de atenção e carinho conjugal, excesso de trabalho, desilusão e a vontade impulsiva de se rebelar e sair do ministério.

Nenhuma destas esposas de pastor, que foram entrevistadas, disseram que alguma vez tenham sonhado que isto iria acontecer. Todas eram boas mulheres, com nobres aspirações de servir o Senhor no ministério em equipa. Mas, o diabo usou qualquer meio que conseguiu encontrar e foi bem-sucedido.

A seguir, temos uma lista de estratégias para combater a infidelidade:

1. Não seja demasiado confiante. Nunca diga: “Nunca poderá acontecer comigo”. As Escrituras dizem: “Aquele, pois, que cuida estar em pé, olhe que não caia” (I Cor. 10:12). Esteja atenta. A vigilância é uma fiel companheira das mulheres.
2. Tenha fortes convicções morais. Lembre-se dos seus valores e recuse-se a comprometer-se com o pecado. A racionalização é perigosa.
3. Seja a melhor amiga do seu marido. Muitas ocorrências de infidelidade começaram com a abordagem do “apenas amigos” num relacionamento. Faça do seu esposo o seu melhor amigo.
4. Estabeleça limites. Lembre-se de quem é filha. Você é filha do Rei dos Céus. A realeza tem padrões de comportamento correto. Não é necessário ser popular, mas é obrigatório ser virtuosa.
5. Fortaleça o seu casamento. Um casamento exitoso é o resultado de trabalho árduo. Confie o seu casamento a Deus, e faça tudo que é humanamente possível para que ele funcione.
6. Aceite a responsabilidade do seu comportamento. Você é uma adulta informada, e conhece os padrões cristãos. Não atribua a culpa do seu comportamento às circunstâncias.
7. Transforme os seus pensamentos. O apóstolo Paulo fala de um segredo para elevar os nossos pensamentos: “Tudo o que é puro ... nisso pensai” (Filip. 4:8).
8. Ore, ore, ore. O hábito da oração contínua é necessário para o nosso sucesso espiritual. Paulo aconselha-nos: “Orai sem cessar” (I Tess. 5:17). Este deve ser o nosso mote. Assim, manteremos Cristo no nosso coração.

9. Fuja se tiver de o fazer. Não são apenas os cobardes que fogem. Homens sensatos são suficientemente corajosos para fugir de situações pecaminosas e perigosas. A integridade de José impulsionou-o a fugir da esposa de Putífar, que o tentou seduzir. Ele estava determinado: “Faria eu este tamanho mal e pecaria contra Deus? ... E ele deixou a sua veste na mão dela, e fugiu, e saiu para fora” (Gén. 39:1-12).

Os Três Porquinhos

Muitas de nós já lemos a história intitulada “Os Três Porquinhos”. Uma versão da história diz que os três porcos, Peter, Patty e Penny, decidiram construir uma casa. Peter construiu a sua casa de palha, Patty construiu uma casa de madeira, e Penny construiu a sua casa de tijolos.

E apareceu um lobo. Ele bateu à porta da casa de palha do Peter, exigindo que o deixasse entrar. Peter recusou, e o grande lobo mau ameaçou: “Vou soprar e bufar e vou destruir a tua casa”. E assim fez, e destruiu a casa de Peter. O lobo foi então à casa de madeira de Patty e fez a mesma coisa, porque Patty não o deixou entrar.

Tanto Peter como Patty correram para a casa de tijolos de Penny, e avisaram-na sobre o perigoso lobo. Apareceu então o lobo, que tentou entrar. “Vou soprar e bufar e vou destruir a tua casa”, ameaçou o lobo mau. Mas, desta vez, não conseguiu. Os três porquinhos uniram esforços e derrotaram o grande lobo mau.

Satanás é o grande lobo mau, que está determinado a destruir os nossos lares. Ele tem como alvo as famílias pastorais. Ele tem o desejo especial de “destruir a nossa casa”. Nós temos de construir a nossa casa na Rocha, Jesus.

É Possível

Pode ter um casamento pastoral de sucesso. Requer trabalho árduo e a determinação de fazer com que o casamento funcione. London e Wiseman fazem o seguinte comentário: “Para desfrutar de um casamento mais forte, há duas questões internas prementes que precisam de constante cuidado por parte do pastor e da sua esposa: realidade espiritual e nutrimento emocional. O ministério eficaz não pode ser levado a cabo por qualquer um dos cônjuges sem estes elementos em enorme abundância. ... Criem um ambiente carinhoso onde ambos alimentem a realidade espiritual e a força emocional no noutro”.
(92)

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

A boa notícia é que Deus está ao nosso lado. O nosso Pai celestial está empenhado em sustentar-nos e a promover casamentos felizes e exitosos. Acima de tudo, Ele é capaz de “vos guardar de tropeçar” (Judas 24). Reclamemos essa preciosa promessa para que haja subsistência, gozo e realização na nossa vida.

CAPÍTULO 14

CUIDAR DE SI MESMA

É frequente pensarmos que o nosso corpo vai cuidar dele próprio. Talvez seja porque temos a sorte de nos mantermos em forma, apesar do nosso descuido – às vezes. Alimentamos o nosso marido e os nossos filhos e esquecemo-nos de pôr um lugar na mesa para nós. Temos o cuidado de levar os nossos filhos a todas as vacinas, mas faltamos às nossas mamografias. E isso não é tudo. Adiamos as nossas idas ao cabeleireiro, mas mandamos atempadamente os nossos filhos ao barbeiro para que eles andem sempre bem apumados. Fazemos questão que os nossos filhos pequenos façam as suas sextas diárias e temos horários rigorosos para os nossos filhos irem para a cama, mas estafamo-nos ao trabalhar dia e noite. Substituímos as roupas dos nossos filhos quando elas já não lhes servem, mas temos relutância em atualizar o nosso guarda-roupa. Contribuímos para a aparência fresca e revigorante do nosso marido, mas damos pouca atenção à nossa própria aparência.

Olhemos Para Nós

Temos de nos empenhar em cuidar da nossa aparência geral e da nossa saúde. O salmista declara que fomos criados “de um modo terrível e tão maravilhoso”. Que bênção! No entanto, por vezes, esquecemo-nos de quão preciosas somos, e maltratamo-nos ou negligenciamo-nos a nós mesmas. No outro dia, reparei que a mulher atarefada e virtuosa de Provérbios 31 tinha algum equilíbrio na sua vida. Apesar do turbilhão de atividades, ela “faz para si tapeçaria; de linho fino e de púrpura é a sua veste” (Prov. 31:22). No seu livro *Exploring Proverbs* [Explorando Provérbios], John Phillips refere a capacidade de atração da mulher de Provérbios 31: “O seu dedicado marido gostava que ela se vestisse bem. Ela tinha conquistado o direito de vestir seda e púrpura. Ela era uma rainha por direito próprio. ... A mulher ideal usava as suas roupas finas com uma graciosidade inconsciente, e uma ausência total de orgulho ostensivo.” (601)

No capítulo sete falámos um pouco sobre a importância da nossa aparência. Uma vez que estamos a considerar a ideia de cuidar de nós mesmas no seu todo, é necessário falar novamente deste tema. Em muitos seminários, as

esposas dos pastores frequentemente iniciam novos debates sobre o vestuário e a aparência. Os membros da igreja também comentam a aparência da esposa do pastor. O cuidado pessoal inclui cuidar da nossa aparência. Não temos de nos vestir com roupas ultracaras, mas temos de usar o melhor que pudermos comprar! Tecido, estilo e tamanho devem estar em harmonia para fazer sobressair a “rainha” que há em nós. Não é uma tentativa de lançar pela janela fora a economia e a simplicidade. Se procurarmos com atenção nas lojas, podemos ter a sorte de encontrar pechinchas que são de bom-gosto e que nos favorecem. Sempre que entro numa loja, vou direta à prateleira dos saldos. Estou convencida de que uma pechincha não tem de parecer uma pechincha. Só a nossa carteira precisa de ter conhecimento desse segredo! Fico sempre entusiasmada quando descubro um vestido muito caro com um desconto de setenta por cento. Agarro nele e saio daquela loja a sentir-me uma vencedora. Depois, quando uso o vestido, sinto-me dispendiosa e bonita. As senhoras que sabem costurar têm uma grande vantagem. Elas podem escolher estilos que lhes fiquem bem, e pôr em prática a sua criatividade para ficarem lindas a baixo custo. Nisto tudo, temos sempre de nos lembrar que a modéstia e a adequação devem ser as nossas linhas orientadoras quando nos vestimos.

Como Posso Saber o que é Bom Para Mim?

Gosto das palavras de Carole Jackson, em *Color Me Beautiful* [Pinta-me Linda]: “A moda é apenas tão boa como ela se vê em si. Algumas mulheres parecem poder usar as últimas tendências todos os anos, mas a maioria de nós não pode. A mulher inteligente adapta o visual mais recente à sua própria figura e personalidade, em vez de tentar alterar o seu visual pessoal para se acomodar à última tendência. Se usar um estilo que não lhe fica bem – mesmo que esteja “na moda” – você não tem uma aparência elegante.” (94)

A silhueta, a idade, a personalidade e o nosso cargo ou profissão deveriam orientar a nossa escolha de vestuário. Acrescente ainda o tom de pele, a forma do nosso rosto, a nossa altura, o comprimento do pescoço e do cabelo e, evidentemente, o compromisso com o nosso testemunho cristão. Isto significa que temos realmente de nos conhecermos a nós mesmas. Que tipo de pessoa sou eu? Sou extrovertida? Sou reservada? Gosto de cores fortes ou de cores mais suaves? Quando entro numa loja, consigo perceber se determinada vestimenta me vai ficar bem? Até que ponto me sinto confortável com a minha escolha, apesar dos elogios da empregada? Se não sabemos o que nos fica bem, é boa ideia falarmos com alguém que seja especialista na matéria. Evite a armadilha de deixar-se influenciar a ponto de usar estilos que não refletem os padrões

cristãos. Uma mulher cristã que se veste lindamente pode marcar uma posição incrivelmente deslumbrante.

A Verdadeira Beleza é Mais Profunda

Há algum tempo, tive uma experiência decepcionante. Uma jovem senhora, com uma aparência perfeita, entrou numa loja. Ela movimentava-se com confiança, e o vestido e os acessórios dela foram claramente escolhidos a dedo. Tinha uns olhos brilhantes e bem alerta no seu rosto jovem. Ela parecia ter saído de um catálogo. Era inevitável não a admirar. Dei por mim a pensar nas muitas oportunidades que provavelmente ela teria pela frente. Foi aí que aconteceu. Ela colocou a sua pequena compra no balcão, mas a funcionária registou o preço errado na caixa registadora. Que explosão de insultos saiu daqueles lábios tão bem feitos! De repente, esta bela transformou-se num monstro! Uma boneca de trapos usada e desbotada teriam mais atrativo. A aparência física não é beleza: mas uma mera capa exterior. A verdadeira beleza também inclui graciosidade, requinte, paciência, tolerância e outros frutos do espírito: “amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé” (Gál. 5:22).

E a Nossa Saúde?

Ninguém tem de nos dizer o importante que é cuidar da nossa saúde. A questão é que embora estejamos conscientes disso, dizemos que estamos muitas vezes demasiado ocupadas. Há tantas coisas que podem dar problemas no corpo de uma mulher. Precisamos de ter tempo para ver se estamos bem. Há algumas coisas que são úteis quando vamos ao médico. De acordo com *Health Hints for Women* [Dicas de Saúde Para Mulheres], as mulheres devem recordar-se destes aspetos essenciais quando vão ao médico:

- *Uma consulta vestida.* Nem sempre é este o procedimento habitual, contudo é intimidante e um fator de distração falar com o seu médico quando está sentada, exposta e vulnerável, num consultório com correntes de ar.
- *Uma recapitulação da sua lista.* Um estudo da Universidade de Dayton, no Ohio, descobriu que os pacientes que anotavam uma lista de perguntas para fazer ao médico, tinham menos ansiedade nas consultas do que aqueles que não faziam uma lista.
- *Teste de Papanicolau e evidentemente a informação* sobre o laboratório. Aparecem, de vez em quando, relatórios assustadores sobre a qualidade dos laboratórios que analisam os testes de Papanicolau.

- *Resultados do teste.* Peça que lhe enviem por correio uma cópia do relatório do laboratório. Pode verificar o seu nome e o número da Segurança Social para descartar qualquer confusão. (130-132)

Há apenas alguns lembretes e dicas. Um exame regular da mama e a mamografia anual são fortemente recomendados às mulheres. Na realidade, é boa ideia examinar o nosso peito uma vez por mês. Uma visita regular ao médico também é necessária. Isso irá, muitas vezes, ajudar a deteção precoce de cancro da mama. Muitas mulheres acham que a mamografia é desconfortável. Aqui tem uma descrição humorística sobre a preparação para uma mamografia:

Sugestão de Preparativos para a Mamografia

Se acha que o seu peito não está na melhor forma, prepare-se para a mamografia recorrendo a estes exercícios simples:

1º Exercício: Refrigere durante a noite dois suportes para livros. Coloque um dos peitos (qualquer um serve) entre os dois suportes e aperte os dois suportes com o máximo de força que tiver. Repita três vezes por dia, mais se for possível.

2º Exercício: Arranje uma máquina de fazer massa fresca ou um velho espremedor de roupa. Coloque o peito na máquina e dê à manivela. Repita duas vezes por dia.

3º Exercício (Preparação Avançada do Peito): Coloque-se, de forma confortável, deitada de lado, no chão da garagem. Coloque um dos peitos comodamente atrás do pneu traseiro da carrinha da família. Quando der o sinal, o seu marido (ou outro companheiro de preparação do peito) irá lentamente avançar com o carro em marcha-atrás. Aguarde cinco segundos. Repita do outro lado.

O primeiro e o segundo exercícios devem ser feitos frequentemente durante toda a vida do seu peito; no entanto, o terceiro exercício deverá ser feito uma vez por semana, durante as quatro semanas anteriores à mamografia verdadeira.

Tenha em atenção, estas são apenas sugestões de preparação. Tal como no parto, nada pode realmente prepará-la para a experiência real! (Contributo para: *Swenny's E-mail Funnies* por Kathy Lydon, Chicago, Illinois).

Se levar a sério a sua saúde, leia o máximo que puder sobre os vários aspetos da saúde das mulheres. A nossa saúde não tem preço, por isso temos de decidir cuidar bem dela. Os resultados serão fantásticos, e a nossa felicidade aumentará. Deus ficará contente com os nossos esforços. Em vez de encarar o nosso corpo como um dado adquirido, que o nosso tema seja: “Eu te louvarei,

porque de um modo terrível e tão maravilhoso fui formado; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem” (Sal. 139:14).

Aceitar o Cuidado dos Outros

Quem cuida do prestador de cuidados? Como esposas de pastor, estamos sempre a disponibilizarmo-nos para ajudar as pessoas que precisam da nossa ajuda. As dificuldades das pessoas tornam-se os nossos problemas. A dor das pessoas traz lágrimas aos nossos olhos. A mágoa de um membro da igreja provoca-nos uma dor aguda no peito. Estamos lá para todos.

Depois, chega a nossa vez de lidar com a adversidade. A nossa família pastoral “ideal” está ameaçada. Talvez os nossos escassos recursos financeiros nos obriguem a ter noites em branco. Poderá haver desunião conjugal no lar. Pode surgir uma doença repentina e grave (que o casal pastoral não está preparado para revelar à congregação). Há a combinação de um marido esgotado e mal compreendido e uma esposa confusa e dececionada. O casal ministerial não se tolera um ao outro, e os filhos sentem-se desconfortáveis e com medo do futuro. Parece que tudo se está a desmoronar. Onde podemos obter ajuda? Perguntamo-nos por que razão nos sentimos impotentes. Temos todos os recursos e formação necessários. Não nos atrevemos a pedir ajuda. Certo? Não, errado.

“Uma das experiências de humildade e mais libertadoras da vida é pedir ajuda em áreas onde achamos que deveríamos ser competentes”, diz Sheila Walsh, em *I'm Not Wonder Woman but God Made Me Wonderful!* [Não sou a mulher maravilha, mas Deus fez-me maravilhosa!] (134). Não cometa erros. Não é pecado, nem sinal de fraqueza pedir ajuda. A dificuldade está em encontrar a pessoa certa que nos poderá ajudar. Ficamos muitas vezes encurralados entre o divulgar ou esconder as nossas fraquezas ou dor. Temos medo de parecer vulneráveis. Preferimos esconder as nossas lutas dos membros da igreja.

Agarramo-nos à nossa postura profissional e continuamos a mostrar os nossos sorrisos falsos. No entanto, a angústia no nosso coração devora a nossa felicidade e corrói os relacionamentos na nossa família.

É neste momento que precisamos de procurar ajuda profissional. Alguém que seja um conselheiro cristão pode ser uma grande ajuda. Se não conhecer nenhum conselheiro cristão na sua área, poderá encontrar uma lista de conselheiros cristãos online ou na sua biblioteca local. Há também centros de aconselhamento para casais pastorais. Talvez até precise de ir a uma cidade vizinha para se encontrar com um conselheiro. O importante é não carregar os fardos sozinha. Deus providenciou profissionais qualificados para ajudá-la.

É fácil questionar o nosso direito a estar no ministério quando há desafios que nos oprimem. Porque deveriam as pessoas, que são chamadas por Deus, precisar de aconselhamento? Podemos ser tentados a crer que um obreiro ministerial verdadeiramente consagrado não tem necessidade de um psiquiatra. Se houver essa necessidade, o ministro e a sua esposa não são autênticos. Estas ideias são erradas. Na realidade, este ponto de vista irá provocar ainda mais danos na vida do ministro e da sua família. Não precisamos de uma desculpa para procurar ajuda. Só precisamos da causa e dos sintomas. Se partíssemos uma perna ou feríssemos um olho, não iríamos debater-nos com uma razão para ir a correr para o médico, não é verdade? Da mesma forma, quando temos alguma dor emocional ou problemas familiares, temos de procurar ajuda, rapidamente. Quanto mais cedo reconhecermos a nossa humanidade, mais fácil será para nós procurar ajuda profissional nos nossos momentos de necessidade. Edward B. Bratcher apoia a necessidade de ajuda para a esposa do pastor: “Creio que a esposa do ministro precisa de ajuda. Isto aplica-se a todos – ministro, cônjuge e filhos. Como a taxa de divórcio entre os clérigos está abaixo da média nacional, desenvolveu-se a falsa impressão de que tudo vai bem nas famílias dos clérigos. E, mesmo com o aumento dos divórcios entre os clérigos, parece ainda haver a crença de que os casamentos dos clérigos são menos vulneráveis a problemas. Isto não é verdade. O ministério é uma pressão, mesmo num casamento forte.” (84)

Porque o Cuidado é Necessário

É geralmente aceite que o ministério está repleto de desafios. Loius McBruney esclarece isto:

“As pressões no ministério não são novas. Paulo estava claramente consciente das dificuldades quando recomendou uma vida de celibato por causa das exigências do ministério. A intensidade dos problemas poderá não ter mudado desde então. A perda de privacidade, o baixo salário, as expectativas irrealistas e as frustrações inerentes ao trabalho da igreja foram há muito identificados. ... No entanto, há outras indicações de que a vida no ministério pode ser cada vez mais difícil. O respeito da comunidade, que outrora o clérigo exigia, tem vindo a diminuir ... outra estatística variável é o número de divórcios dos clérigos. Tem havido, nos últimos dez a quinze anos, um acentuado aumento no número de casamentos de clérigos que acabam em divórcio.” (24, 25)

Quando os problemas são graves e parece haver uma necessidade premente de ajuda, procure ajuda – médica ou psicológica. Não é nenhuma desgraça

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

procurar ajuda profissional. Se não se sentir bem ou se sentir o corpo ou a mente diferente, procure ajuda. Talvez tenha falta de apetite ou de sono. Talvez queira isolar-se. Pode estar irritada ou letárgica. Poderá haver claros sintomas físicos. Se se sentir persistentemente mal, procure ajuda rapidamente. O primeiro passo é consultar um médico que a poderá aconselhar e orientar.

Deus quer que sejamos saudáveis e felizes. “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma” (III João 2).

CAPÍTULO 15

O QUE FAREMOS HOJE?

Não faltam compromissos ou atividades para a esposa do pastor. Ela é uma senhora muito ocupada! No entanto, por vezes, perguntamos qual será o propósito de Deus para a nossa vida. Há momentos em que o propósito de Deus para a nossa vida parece evidente. Noutros momentos, desejamos um sinal claro vindo do Céu.

Deus está disposto a dar-nos sabedoria e orientação. Deus prometeu que se pedirmos sinceramente a Sua orientação, Ele a dará. A Bíblia contém várias garantias da orientação de Deus na vida do Seu povo.

Muitas de nós servimos de boa vontade nas nossas igrejas, e isso é bom. Como servas de Deus, porém, não é suposto confinarmos as nossas bênçãos a uma área limitada. O nosso empenho no serviço deve estender-se para lá das paredes das nossas igrejas, e chegar até às nossas comunidades. Não se trata de uma sugestão para nos sobrecarregar; mas, meramente um “chamado à consciencialização”, para nos sensibilizar para as necessidades de um mundo a perecer. Muitas das nossas igrejas são abençoadas com numerosas pessoas talentosas que ministram. O serviço que prestamos à igreja é mais uma bênção das muitas que lá existem. No entanto, é de louvar que derramemos algumas destas bênçãos na nossa comunidade.

A Caridade Fica em Casa?

Imagine uma família rica a dar uma grande festa. Há muita abundância de comida na mesa. Há tantas coisas maravilhosas para escolher! Os convidados especiais quase se empanturram com as iguarias. A anfitriã convida os convidados a comerem cada vez mais, mas isso é impossível. Os convidados já estão no limite. Sobram inúmeros tabuleiros de comida.

Para lá dos portões da casa do banquete há inúmeras crianças com fome. Algumas pessoas sem-abrigo e com fome andam pelas ruas desesperadamente à procura de um pouco de comida. Para eles, a comida parece algo elusivo. Entretanto, na casa do banquete, a anfitriã decide colocar a comida que sobrou em recipientes para os convidados, de barriga cheia, levarem para casa. As muitas bocas famintas permanecem fora dos portões. Talvez a anfitriã não

tenha conhecimento dessas pessoas famintas lá fora, nas ruas frias. Talvez este seja o primeiro dia que estas pessoas sem-abrigo e famintas tenham decidido ir para aquela rua. Talvez a anfitriã receie que uma primeira demonstração de generosidade incentive os indigentes a voltarem com regularidade à sua casa abastada. O que iriam os seus vizinhos ricos pensar? Provavelmente ficariam ofendidos. Seja qual for a razão, o facto é que as pessoas na rua estão a morrer de fome.

Algumas esposas de pastores queixam-se de que os seus serviços não são solicitados nem apreciados pela igreja. Talvez haja um excesso de talentos na igreja. É claro que podemos encontrar ou até criar uma área onde podemos servir. Não é necessário servir apenas nas áreas convencionais. Quando Deus nos revela uma necessidade, devemos servir.

Brilhar na Nossa Comunidade

Há muitas coisas que podemos fazer para partilhar o nosso amor e bênçãos com a comunidade. Não temos de levar a cabo megaprojetos; apenas um pouco de consideração aqui e ali, e poderá haver um ministério maravilhoso.

Um dos métodos mais populares é levar um folheto, um livro inspirador ou um cartão na nossa carteira, e entregá-los a pessoas ao acaso. Ore antes de sair de casa, e Deus irá mostrar-lhe uma pessoa com necessidade de uma bênção.

Fale de alguns projetos comunitários com outras esposas de pastores, e distribuam entre vocês diferentes tarefas. Dividam os projetos de acordo com os grupos na comunidade: os idosos, mães adolescentes, os incapacitados, os sem-abrigo, orfanatos, centros de reabilitação. É incrível a quantidade de grupos de pessoas que se vão poder lembrar numa sessão de troca de ideias.

Faça uma lista das ideias de ministério e designe um projeto para cada esposa de pastor. As tarefas não têm de ser muito trabalhosas nem ocupar muito tempo. O objetivo é fazer uma luz brilhar, mesmo que seja uma pequena vela, na sua comunidade.

Eis uma lista inicial de possíveis projetos:

- Distribuir pacotes de bens essenciais nos centros de acolhimento para os sem-abrigo.
- Cozinhe algo simples e distribua a comida num bairro pobre.
- Leve uma pessoa idosa ao centro comercial.
- Faça um favor a alguém.
- Embrulhe alguns livros de meditações matinais e entregue-os a quem se cruzar consigo.
- Prepare alguns almoços e distribua-os aos sem-abrigo nas ruas.

- Faça uma caminhada de oração.
- Coloque revistas sobre saúde nas salas de espera dos consultórios médicos.
- Organize os jovens da sua igreja para irem pintar uma cerca ou cortar a relva de uma pessoa idosa.
- Prepare um cesto de bens essenciais, incluindo literatura sobre parentalidade, e ofereça-o a uma mãe adolescente.

Estes projetos são relativamente simples. Há muitas mais tarefas, com mais envolvimento e que exigem mais tempo, que as pessoas poderão querer fazer. A ideia é deixar a nossa luz brilhar nas nossas comunidades.

Tem Tudo a Ver com Espírito de Serviço

Podemos servir de várias formas. Independentemente da nossa idade ou condição social, podemos servir. O espírito de serviço é o estado de ministrar com alegria aos outros. Aqueles a quem ministramos, podem ou não estar a passar por alguma necessidade extrema, mas o nosso amor pelo serviço e o desejo de servir (que é inspirado por Jesus no nosso coração) irá levar-nos a fazer isso. O serviço não é um jugo de subserviência assumido por alguém que é influenciado por uma mentalidade servil. Pelo contrário, a mulher, que está convicta de que é uma filha de Deus, servirá alegremente. Isto acontece porque ela possui uma autovalorização suprema. O espírito de serviço é a serva da humildade. A humildade é estar livre de orgulho, arrogância e presunção. Embora esteja consciente das suas virtudes, talentos e competências, a mulher humilde encarar-se-á a si mesma como sendo possuidora de fraquezas, “as nossas justças, como trapo da imundícia” (Isa. 64:6). Ela reconhecerá a sua necessidade da graça de Jesus para torná-la tudo aquilo que ela deverá ser. Tendo aceitado esta graça, ela celebrará este maravilhoso dom através do serviço em prol dos outros.

O nosso Senhor Jesus foi o exemplo de serviço: “Todo aquele que quiser, entre vós, fazer-se grande, que seja vosso serviçal ... bem como o Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir” (Mat. 20:26-28).

Senhor, mostra-me oportunidades para servir. Depois, enche o meu coração com o Teu amor que me compele a servir a humanidade.

CAPÍTULO 16

QUANDO O SEU CASAMENTO ENFRENTA PROBLEMAS

Pertencer a uma família ministerial não é garantia de imunidade contra problemas familiares. Todo o tipo de problemas persegue o povo de Deus. As famílias estão sob ataque constante por parte de Satanás.

Claudette e Ken (nomes fictícios) estavam casados há seis anos. Ken trabalhava com uma grande congregação na cidade. Claudette era professora da escola primária. Ainda não tinham filhos. Claudette e Ken não eram felizes. Discutiam frequentemente um com o outro. As palavras eram cruéis e, por vezes, Claudette temeu que Ken estava prestes a bater-lhe. Para onde tinham ido o amor e o romance? Quando começou a degradação?

Ken começou a ter pavor de ir para casa depois do trabalho porque ele e Claudette tinham sempre alguma discussão. Ele sabia que não haveria uma refeição à espera dele; na realidade, já não havia nenhuma hora oficial de refeição. A casa estava lentamente a tornar-se um túmulo. Parecia que este casamento estava a morrer. Claudette não suportava olhava para Ken.

Hoje em dia, casamentos pastorais fracassados são muito comuns. Cada traço de egoísmo, cada indicação de crueldade, cada manifestação de insensibilidade, cada mostra de violência, cada demonstração de intolerância, a recusa de satisfazer as necessidades um do outro – tudo o que ameaça a harmonia doméstica é uma forma de intervenção satânica. Esta percepção ajudar-nos-ia a estarmos resguardadas e a nos alinharmos com as forças do Céu. Também é importante chegar a um acordo sobre a estratégia para lidar com situações domésticas desfavoráveis, antes que surjam situações de verdadeiro conflito e crise.

Quando começam a aparecer indícios de problemas conjugais, este é o momento para prestar atenção à situação. Pequenos desentendimentos aumentam de tamanho e de intensidade. Precisamos de levar a sério as pequenas irritações que têm um potencial de crescimento monstruoso. Identifique os problemas. Admita que eles existem. Por vezes, preferimos acreditar que não temos problemas. Porque deveria uma família pastoral admitir que o seu casamento tem problemas? E se houver problemas iminentes, por que razão

deveríamos procurar ajuda? Nós somos os especialistas. Para além disso, não queremos que os membros da igreja saibam dos nossos problemas. (Muitas vezes, eles já sabem). O sábio Salomão aconselha-nos a começar logo quando o problema surge: “Apanhai-me as raposas, as raposinhas, que fazem mal às vinhas, porque as nossas vinhas estão em flor” (Cantares de Salomão 2:15). Esperamos demasiadas vezes que as “raposas” já tenham crescido, atingido proporções incontroláveis, antes de tentarmos lidar com elas. Os pequenos problemas, que não são resolvidos, aumentarão exponencialmente de magnitude.

Porque Alguns Casamentos Ministeriais Fracassam

Muitas circunstâncias podem levar a dificuldades conjugais nas famílias ministeriais. O stresse na família ministerial é um fator que pode acabar em quezílias e aborrecimento. A esposa ministerial fica, por vezes, desencantada porque não encontra a alegria que ela esperava no ministério. Dificuldades financeiras podem também ser um grande peso na família. Doença prolongada é outra ameaça à felicidade conjugal. As crianças que se tornam rebeldes causam tensão nos pais. A pressão dos administradores, a par das exigências e das críticas dos membros da igreja, são também mais uma causa. Qualquer uma destas, ou uma combinação de fatores, pode ser um terreno fértil para a desarmonia conjugal. A diferença entre casamentos em declínio e casamentos de sucesso não é a ausência de dificuldades; a diferença está na capacidade que o casal tem de dizer: “Temos um problema, vamos resolvê-lo”.

A Comunicação Novamente

Comunicar os nossos problemas um ao outro é sempre útil. Quase todos os aspetos da discórdia conjugal podem ser relacionados com uma má comunicação. Ficar calados sobre a nossa dor e medos causa danos em qualquer relação. Quando os membros da família se recusam a partilhar as suas necessidades e mágoas, vai-se acumulando ressentimento. A seguir vem raiva, decepção e distância emocional. A comunicação envolve ouvir, falar, partilhar diferentes níveis de sentimentos e procurar compreender-se um ao outro. A Palavra de Deus contém bons princípios de comunicação em Provérbios 15–18 e Tiago 1:19. Estude diariamente alguns destes princípios. A comunicação é uma competência que precisa de ser praticada. É uma arte difícil, mas também é um ingrediente fundamental para o sucesso.

Esteja pronta para trabalhar para o sucesso do seu casamento. Os bons casamentos não acontecem simplesmente. A seguinte afirmação, do livro *OLar*

Adventista, é realmente impressionante: “Alcançar a devida compreensão da relação matrimonial é obra da vida inteira. ... Por mais cuidadosa e sabiamente que se tenha entrado no casamento, poucos casais estão completamente unidos ao realizar-se a cerimônia matrimonial. A real união dos dois em matrimônio é obra dos anos seguintes” (Ellen White, p. 97, ed. P. SerVir).

Tal como em qualquer outro aspeto da vida, busque a ajuda de Deus. Ele prometeu sabedoria e auxílio. Não tenham expectativas irrealistas um do outro. Lembre-se de que todos estamos vulneráveis aos ataques de Satanás. Paciência, amor, compreensão e o espírito de perdão são úteis para manter um casamento.

O senso de um compromisso vinculativo irá cimentar a vossa relação. Reconfirmem o vosso compromisso com Deus e um com o outro. Expulsem todo o pensamento de ter escolhido o parceiro errado. Vocês já estão juntos. Proteja o seu investimento de tempo e energia. Cada dia que estiveram casados é um investimento do vosso tempo no casamento. Ninguém quer desperdiçar um investimento no qual já tanto se deu. Tudo o que se puder fazer para salvá-lo, vale a pena.

Ajuda Profissional Necessária

Se os vossos próprios esforços forem inúteis, não hesitem em procurar ajuda. É uma bênção poder recorrer a um conselheiro, no esforço para salvar o casamento. Um dos benefícios da ajuda profissional é que o casal tem a oportunidade de revelar a dor, as observações e os sentimentos gerais num ambiente seguro, livre dos ataques de cada cônjuge.

Outro ponto a favor de uma visita a um profissional é que os profissionais devem guardar sigilo. O medo de que lutas internas e ressentimentos da família pastoral sejam expostos podem logo ser eliminados.

Podemos ter uma melhor percepção das causas de determinados comportamentos. Fazem-se análises e avaliações para direcionar as sessões de terapia. Por vezes, são aplicados testes de personalidade e temperamento. Estes dão provas de serem reveladores, mas também muito úteis. Os clientes aprendem, assim, mais sobre si mesmos e sobre os seus cônjuges.

Os conselheiros cristãos oferecem esperança, e os recursos que usam são enriquecidos porque são ajudados por Cristo, o “Maravilhoso Conselheiro”. Para além da terapia por parte de profissionais, há muitos livros e CDs, que são auxiliares disponíveis para uma vida familiar exitosa. Invista numa biblioteca de recursos para a família. Não subestime o poder da ajuda profissional. Não ceda à tentação de tentar sanar a vossa situação se as coisas parecem estar fora de controlo. Isso não é necessário. Deus concedeu vários dons à Sua igreja.

Por vezes, temos de aceitar ajuda. O que faz se não conseguir convencer o pastor a procurar ajuda? Primeiro, ore sobre a relutância dele. Depois, diga ao seu marido que o vosso casamento e a vossa família têm uma tremenda importância para si e que, por isso, gostaria que ambos procurassem ajuda. Resista à vontade de apontar dedos, culpando-se um ao outro. Talvez possa até admitir o seu próprio contributo para o problema. Mantenha o seu objetivo bem à vista. Você está a tentar convencer o seu marido de que é crucial que ambos procurem ajuda. Use as suas competências femininas para ser bem-sucedida nisto.

Partilhar os Vossos Problemas

É difícil carregar os nossos fardos sozinhas durante um período de tempo considerável. O coração precisa de alguma libertação. Oh, sim, nós conversamos com Deus, mas muitas vezes precisamos de desabafar com alguém. Resista à tentação. Não conte os detalhes das suas deceções conjugais com os outros a não ser com um profissional. É por isso que é necessário um terapeuta. Muitas pessoas têm curiosidade para saber o que se passa nos lares pastorais. Isso não lhes deve ser revelado. O “círculo sagrado” deve ser preservado. Fale dos seus problemas com um profissional. Tem havido muitas experiências dolorosas, que foram o resultado de alguma irmã e algum irmão de coração apertado, que abriram a sua alma a algum fornecedor de fofocas. Como não conhecemos o coração das pessoas, todo o cuidado é pouco.

Partir ou Ficar?

Uma jovem esposa de pastor disse-me, no outro dia, que já estava farta da casa pastoral. Ela ia embora! Ela e o marido tinham dois filhos, e ela ia pegar nas crianças e ia embora. Ela nem queria estar perto do marido. A dor dela tinha aumentado, assim como o ódio e a raiva. Este casal pastoral já não se falava há algum tempo. Os filhos estavam confusos e infelizes, as notas na escola desceram, e passaram a ter problemas de disciplina. Felizmente, este casal aderiu rapidamente a um programa de aconselhamento. Apesar de se terem “odiado” um ao outro, estavam preparados para procurar a reconciliação. A relação foi restaurada. O casamento salvou-se.

Outras histórias tiveram finais trágicos. Os cônjuges foram inflexíveis na decisão de se separarem e até se divorciaram. Alguns mudaram de carreira. Os filhos ficaram destroçados. Os membros de igreja arrasados. Os amigos e os colegas magoados. O Céu chorou, e o diabo conseguiu outra vitória.

É importante compreender que o divórcio não é inevitável. Casamentos de sucesso ainda existem. Muitas vezes, o divórcio, como solução para os problemas conjugais, é ainda pior do que a doença que pretendia curar. Numerosos estudos sobre o impacto do divórcio nas partes envolvidas mostram claramente que o divórcio nunca é “um sucesso”. É uma das maiores tragédias que alguém pode viver. O impacto na ex-mulher, no ex-marido e nos filhos não fica nada aquém de uma catástrofe. É como um pesadelo, do qual muitos nunca acordam. Não admira que Deus tenha dito: “Eu odeio o divórcio” (Mal. 2:16, NVI).

Agarre-se à esperança de que o seu casamento pode ser salvo. O seu casamento vale a pena todo o esforço que ele exige para o manter. Saiba que tem todos os recursos do Céu ao seu lado. Deus pode ajudá-la nas suas lutas. Ele é o Criador do casamento e da família. Confie n’Ele para orientá-la e protegê-la. Ele nunca lhe falhará.

CAPÍTULO 17

ELE PODE

Ao pensarmos nas responsabilidades da mulher do pastor, perguntámo-nos: *Quem poderá lidar com todas estas coisas?* Não temos mãos a medir! Há vários anos, havia uma publicidade na televisão muito popular de detergente da loiça. O anúncio apresentava uma jovem mulher, claramente assoberbada. Havia pratos por todo o lado. A pia da cozinha estava a abarrotar de pratos. Alguns pratos até tinham sido escondidos no forno para que não estivessem à vista de todos. A mesa da cozinha e os balcões estavam cheios de pratos. Num canto do chão da cozinha, havia pilhas de tachos e panelas. Pratos, pratos sujos, por todo lado. Estando a mulher sentada no chão da cozinha a observar este caos doméstico, uma voz verbalizou os sentimentos dela: “O que está uma miúda como tu a fazer num sítio como este?”

Fazer Uma Festa?

Quantas vezes não nos sentimos como a jovem no anúncio publicitário da televisão! À medida que as exigências do trabalho pastoral parecem afogar-nos, duvidamos da nossa capacidade de nos mantermos à superfície e sobreviver. É difícil não nos sentirmos assoberbadas. Os nossos sentimentos de desespero manifestam-se de várias formas. Podemos ficar rabugentas e irritadas no nosso lar. Isso significa que os nossos entes queridos sofrem as consequências do nosso aborrecimento. Oh, nós conseguimos reunir forças para dar alguns sorrisos doces às pessoas na igreja ou na comunidade, mas em casa libertamos as nossas palavras ásperas e demonstramos intolerância. No meio do seu caos, uma esposa disse aos filhos: “Vou fugir!” A pobre senhora falava a sério. Ela sentia-se vencida pelo stresse. Podemos decidir fazer ou ir a uma festa de comiseração, onde nos sentamos e sentimos pena de nós mesmas. É muito fácil fazer isso quando nos sentimos frustradas ou esgotadas. Contamos o número de expetativas que as pessoas têm de nós. Depois, adicionamos a lista das expetativas, verbalizadas ou não, do nosso marido. Relembramos os dias da nossa juventude quando éramos livres, solteiras e “normais”. Por esta altura, os itens no menu da nossa “festa” aumentam. No nosso festim consta muita coisa.

Satanás, que é o verdadeiro anfitrião da nossa festa de comiseração, segura um tabuleiro brilhante que nos convida a participar das suas “subtilezas”. É-nos atirada uma salada de decepção e desapontamento.

Deparamo-nos interiormente com os grandes copos das nossas necessidades não atendidas. Há uma grande dose das críticas que temos na memória. Para além disso, há uma generosa fatia de ressentimento, decorada com amargura, em relação ao nosso sempre ocupado e frequentemente ausente marido. Enchemos o nosso estômago dolorido com mágoas acumuladas. Algumas de nós servimo-nos de uma segunda ou até terceira dose. A festa está ao rubro. Então, Satanás aumenta o volume da música. Ela ensurdece a nossa consciência. Os tambores do arrependimento, da autocomiseração e até da raiva tocam mais alto. Satanás toca os seus trompetes de rebelião nos nossos ouvidos. “Não tens de aguentar isto. O ministério não tem recompensas e é ingrato”, reforça ele. “Nem sequer te dá dinheiro. Os teus filhos estão a esgotar os teus recursos. O teu marido raramente está em casa para te ajudar. Tu só dás, dás, dás. Porque não desistes agora? Esquece o ‘chamado’. Como é que sabes que foste feita para esta coisa de ser esposa de pastor? Está na hora de te descartares dessa vestimenta de ‘primeira-dama’. Pensa só como seria espetacular poder ser tu mesma. Não é isto que tu querias já há muito tempo? Anda lá!”

A música fica mais alta. Satanás aproxima-se. “Vamos dançar?”, é o seu convite demoníaco. Ele dança cada vez mais perto de si. A sala está quente. A sua cabeça anda à roda enquanto processa os seus sentimentos e a pressão. Sente-se tentada a ceder e desistir. O plano de Satanás é sobrecarregá-la de desespero. Ele apresenta-se quando estamos mais vulneráveis. E assim tenta convencer-nos a aceitá-lo. Ele até tentou este estratagema com o nosso Senhor Jesus. Graças a Deus, Jesus derrotou Satanás. É por isso que podemos vencer através da força e da vitória de Jesus.

As circunstâncias podem oprimir-nos. As pressões da vida podem reduzir a nossa força vital, mas pela graça de Deus podemos sair vitoriosas. Isto será possível ao nos apoiarmos em Jesus. Não ousamos confiar nos nossos próprios recursos. Deus prometeu sustentar-nos e apoiar-nos. “O Senhor é a minha força e a minha canção; ele é a minha salvação!” (Êxo. 15:2, NVI).

A Festa Acabou

Quando nos sentimos debilitadas e desfalecemos, o poder do amor de Deus irá nos suster. Nos momentos de grande fraqueza, podemos atirar-nos para os braços do nosso amoroso Senhor, que prometeu: “A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza” (II Cor. 12:9).

Por vezes, podemos sentir-nos em baixo, mas graças a Deus não ficamos de fora. Nos momentos como este, parar e contar as nossas bênçãos ajuda. Há tantas coisas que costumamos ter como garantidas. Faça uma lista das bênçãos comuns e lembre-se também das bênçãos singulares. Conte as suas bênçãos, analise a sua lista, e sinta a sua tensão a desvanecer.

Deus coloca os Seus braços divinos debaixo de nós, como se fosse uma gigante rede de segurança. “O Deus eterno te seja por habitação, e por baixo de ti estejam os braços eternos” (Deut. 33:27). Quando nos sentimos desesperadas, podemos correr, e até saltar, para os braços de Deus.

Ele Pode

Podemos tropeçar por debaixo da carga de problemas. Mesmo quando os nossos passos vacilam, não temos de cair. Não podemos cair enquanto mantivermos as nossas mãos nas mãos de Jesus. Permita que Ele a segure, que a abrace, que a abençoe. Deus pode e fá-lo-á por si. Só temos de Lhe pedir. Ele “é poderoso para fazer tudo muito mais abundantemente além daquilo que pedimos ou pensamos” (Efé. 3:20). Pense no superlativo: “muito mais abundantemente”. O nosso Deus não é um deus que faz o mínimo. O nosso Deus tem recursos ilimitados. O nosso Deus é abundante. Louvado seja o Seu nome!

Não nos é prometido um pedacinho de força. É-nos prometida a Sua força e a Sua graça. Nós conseguimos. Não temos de cair. Porquê? Jesus prometeu suste-nos até ao fim. Você é especial para Deus. Deus tem grandes planos para si. Jesus quer apresentá-la, com orgulho, ao Pai, como vencedora. É por isso que Ele prometeu que não nos deixaria cair.

Reclame a Sua promessa. E sabe uma coisa? Ele pode fazê-lo. “Ora, àquele que é poderoso para vos guardar de tropeçar e apresentar-vos irrepreensíveis, com alegria, perante a sua glória, ao único Deus, Salvador nosso, por Jesus Cristo, nosso Senhor, seja glória e majestade, domínio e poder, antes de todos os séculos, agora e para todo o sempre” (Judas 24, 25).

OBRAS CITADAS

- Alcorn, Randy and Nanci, *Women Under Stress: Preserving Your Sanity* (Portland: Oregon: Multnomah, 1986).
- American Heritage Dictionary of the English Language*, 4th ed. (USA: Houghton Mifflin, 2006).
- Auerbach, Stephen M. and Sandra E. Grambling, *Stress Management: Psychological Foundations* (New Jersey: Prentice-Hall, 1998).
- Baer, Greg, *Real Love in Marriage* (New York: Penguin Group, 2006).
- Barnes, Emilie, *Survival for Busy Women* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1993).
- _____, *Emilie's Creative Home Organizer* (Eugene, Oregon: Harvest House, 1995).
- Bratcher, Edward B., *The Walk-On-Water Syndrome: Dealing with Professional Hazards in the Ministry* (Waco, Texas: Word Books, 1984).
- Clairmont, Patsy, *Normal Is Just a Setting on Your Dryer* (Colorado Springs, Colorado: Focus on the Family, 1993).
- Cousins, Norman. *The Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient* (New York: Norton & Company, 1979).
- Cress, Sharon M., ed., *Seasoned with Laughter* (Silver Spring, MD; Ministerial Assn., 1999).
- Cureton, Kenyn, "The Minister's Shooting: Why Did She Kill Him?" *People*, March 31, 2006.
- Davidson, Jeff, *The Complete Idiot's Guide to Managing Stress* (New York: Simon and Schuster, 1997).
- Detweiler, M., assoc. ed., *Laughter for a Woman's Soul* (Grand Rapids, Michigan: Inspirio, 2001).
- Dictionary.com Unabridged, based on Random House's Unabridged Dictionary* (Random House, 2006).
- Ducan, Lynne, ed. *Heart to Heart with Pastors' Wives* (Ventura, California: Regal, 1994).
- Eppinger, Paul and Sybil, *Every Minister Needs a Lover* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1990).

- Felton, Sandra. *Smart Organizing: Simple Strategies for Bringing Order to Your Home* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 2005).
- _____, *Smart Organizer: Simple Strategies for Bringing Order to Your Home* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 2001).
- Harley, Willard F., Jr., *His Needs, Her Needs: Building An Affair-Proof Marriage* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 2001).
- Harrar, Sari, ed., *Health Hints for Women* (Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, 1997).
- Jackson, Carole, *Color Me Beautiful* (New York: Ballantine Books, 1985).
- Jeremiah, David, *Captured by Grace* (Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2006).
- Littauer, Florence, *Taking Charge of Your Life* (Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1999).
- London, H. B. Jr. and Neil B. Wiseman, *Pastors at Greater Risk* (Ventura, California: Regal Books, 2003).
- _____, *Pastors At Risk* (USA: Victor Books, 1993).
- Lotz, Anne Graham, *My Heart's Cry* (Nashville, Tennessee: W Publishing, 2002).
- McBurney, Louis, *Counseling Christian Workers* (Waco, Texas: Word Books, 1986).
- Parrott, Leslie, *You Matter More Than You Think* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2006).
- Patterson, Dorothy Kelley, *A Handbook for Ministers' Wives* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman, 2001).
- Patton, Beth Ann, ed., *Laughter is the Spice of Life* (Nashville, Tennessee: W Publishing Group, 2004).
- Phillips, John. *Exploring Proverbs*, vol. 2 (Neptune, New Jersey: Loizeaux Brothers, 1996).
- Pines, Ayala M. *Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage* (New York: St. Martin's, 1988).
- Somerville, Mary, *One With a Shepherd: The Tears and Triumphs of a Ministry Marriage* (The Woodlands, Texas: Kress Christian Publications, 2005).
- Taylor, Alice B., *How to Be a Minister's Wife and Love It* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1968).
- Van Pelt, Nancy, *Creative Hospitality: How to Turn Home Entertaining into a Real Ministry* (Hagerstown, Maryland: Review and Herald Pub. Assn., 1998).

AQUILO QUE NINGUÉM DIZ À ESPOSA DO PASTOR

Walsh, Sheila, *I'm Not Wonder Woman but God Made Me Wonderful!* (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2005).

White, Ellen G., *Educação* (Publicadora SerVir, 2021).

_____, *Mensagens aos Jovens* (Casa Publicadora Brasileira, 2004).

_____, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 5. (Casa Publicadora Brasileira, 2004).

_____, *Testemunhos Para a Igreja*, vol. 7 (Casa Publicadora Brasileira, 2004).

_____, *O Lar Adventista* (Publicadora SerVir, 2019).

“Eu realmente não sabia, nem conseguia imaginar a minha crise! Estou no ponto de rutura, e não sei se consigo aguentar mais este fardo!” Os suspiros de desespero de uma esposa de pastor como esta, muitas vezes passam despercebidos e ficam sem resposta. Gloria Trotman preenche eloquentemente este vazio com o seu livro *Aquilo que Ninguém Diz à Esposa do Pastor*. Ela trata este assunto de forma abrangente, perspicaz e prática.

Dr. Peter J. Prime, Secretário Associado, Associação Ministerial
Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

Por muito excepcionalmente necessárias que elas possam ser, as esposas de pastor são uma constante, muito importante no ministério, a quem raramente demonstramos apreço por ajudarem a moldar o ministério da igreja. Este livro é de leitura obrigatória tanto para as esposas de pastor de longa data e bem-sucedidas, como para aquelas que estão a começar a percorrer este caminho. Gloria concentra-se nas atuais heroínas no ministério, assim como nas bênçãos do serviço que prestam como aliadas no ministério dos maridos. Embora seja direcionado às esposas de pastor, cada membro de igreja pode sair beneficiado com este livro informativo.

Pastor Israel Leito, Presidente,
Divisão Interamericana dos Adventistas do Sétimo Dia

Gloria Trotma escreve com o coração, em especial para as esposas de pastor. *Aquilo que Ninguém Diz à Esposa do Pastor* demonstra uma compreensão compassiva dos desafios e ajustes necessários que cada nova esposa de pastor tem de fazer, ao mesmo tempo que mantém a sua identidade pessoal única.

Gloria escreve com base nas suas experiências, reconta histórias que lhe foram contadas por outras pessoas, e proporciona orientações práticas para ajudar a esposa do pastor a compreender e a se preparar para vários papéis, como:

- Esposa compreensiva
- Anfitriã cortês
- Gestora eficiente
- Modelo de serenidade, santa paciência e sentido de humor
- E, acima de tudo, uma discípula de Jesus Cristo em crescimento espiritual

Este livro é de leitura obrigatória para todas as esposas de pastor – para aquelas que preveem esta carreira, e para aquelas que já estamos a percorrer este caminho há algum tempo.

Rae Lee Cooper, esposa de pastor, profissional de saúde



Gloria Lindsey Trotman, PhD, trabalha como ministro de culto comissionada da Igreja Adventista do Sétimo Dia, com quem colabora há mais de trinta anos, e também como Educadora de Vida Familiar Certificada. Atualmente, é a Diretora dos Ministérios da Mulher e das Crianças, assim como Coordenadora das Esposas de Pastor da Divisão Interamericana (IAD) da igreja mundial. Este trabalho permite-lhe ministrar às esposas de pastor em todo o território da Divisão Interamericana. Gloria considera a sua oportunidade de serviço uma grande bênção e o cumprimento do seu mote pessoal: “Fazer a Diferença!”

O livro anterior da Dr. Trotman, *By Her Side* [Ao lado dela], revela aos pastores, os sentimentos vividos pelas próprias esposas. Gloria é casada com o Pastor Jansen Trotman, ex-Presidente da

União-Associação do Caribe e atualmente Secretário do Campo Administrativo e Diretor dos Ministérios da Família da IAD. Juntos têm realizado inúmeros programas de formação e seminários para casais casados e solteiros, jovens e famílias pastorais.

ISBN 978-0-6397-0919-2



9 780639 709192