

A Jornada de Jonas e o Casamento Cristão

Lares Firmados na Rocha



A Jornada de Jonas e o Casamento Cristão

*Lições de um Profeta Fugão
para o Casamento Cristão*

Davi Kindlein Romio

Projeto Lares Firmados na Rocha



A Jornada de Jonas e o Casamento Cristão

Lições de um Profeta Fugão para o Casamento Cristão

Copyright © 2026 por Davi Kindlein Romio

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, distribuída ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a permissão prévia por escrito do autor, exceto no caso de breves citações incluídas em resenhas críticas e alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Autor: Davi Kindlein Romio Revisão: Elcatiane G C Romio

Capa e Diagramação: Davi Kindlein Romio

Salvo indicação em contrário, as citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Atualizada (ARA), da Sociedade Bíblica do Brasil.

Projeto Lares Firmados na Rocha

Contato: laresfirmadosnarocha@gmail.com

Instagram: [@laresfirmadosnarocha.com](https://www.instagram.com/laresfirmadosnarocha.com)

Publicado de forma independente no Brasil. 1ª Edição – 2026

DEDICATÓRIA

À minha esposa, Elcatiane, companheira essencial desta jornada. Sem o teu apoio, estas páginas jamais teriam ganhado vida. Estiveste comigo no mate amargo, nas caminhadas serenas, nas tempestades da vida e, sobretudo, na busca pelo Senhor — a Rocha firme que sustenta o nosso lar.

AGRADECIMENTOS

A Deus, o autor da aliança e restaurador de lares, por
Sua infinita misericórdia que nos alcança mesmo quando
tentamos fugir.

À minha amada esposa, parceira de aliança e de
ministério. Agradeço profundamente pelos nossos
momentos de oração, tanto por nós quanto por outros
casais.

Aos queridos irmãos da Primeira Igreja Presbiteriana
de Porto Alegre (IPPA), com quem tenho o privilégio de
caminhar, aprender e compartilhar a beleza da
comunhão cristã. Que o Senhor continue firmando
nossas famílias na Rocha.

A cada pessoa que conversou comigo ou com a minha
esposa. As nossas próprias dores e as de cada pessoa
que compartilhou sua história conosco foram o
combustível para que esta obra nascesse.

NOTA DO AUTOR	9
PREFÁCIO - As Lições de um Profeta Fugão	18
CAPÍTULO 1 — O Chamado Ignorado e as Rotas de Fuga do Casamento	26
ETAPA 1 — Pare de Fugir	37
Quando Ele Mudar Eu Mudo: Prosa Sobre a Fuga	41
CAPÍTULO 2 — Roncando Durante a Tempestade: O Despertar Necessário	44
ETAPA 2 — Acorde para a Tempestade	52
Roncando na Tempestade: Quem Vai te Acordar?	55
CAPÍTULO 3 — O Peixe da Misericórdia: A Graça Divina em Meio à Tempestade Conjugal	58
ETAPA 3 — Clame do Ventre	71
Engolido pelo Peixe: Prosa da Misericórdia	75
CAPÍTULO 4 — Nínive não é o Inimigo	82
ETAPA 4 — Nínive Não É o Inimigo	95
Tchê, Ela Não É o Inimigo	98
CAPÍTULO 5 — Do Egoísmo à Misericórdia	101
ETAPA 5 — Desça da Arquibancada	109
FINAL — O RECOMEÇO DA JORNADA	115
ETAPA FINAL — Recomece a Caminhada	121
Índice de Versículos Bíblicos Citados	132
Índice de Autores e Fontes Citadas	136

NOTA DO AUTOR

NOTA DO AUTOR

Testemunhar o fim de um casamento, dentro ou fora da Igreja, sempre foi, para mim, como ver uma promessa sagrada se partir. Sentia-me impotente, como quem vê uma tempestade se formar e não sabe como oferecer abrigo.

Eu já sabia que o mesmo Deus que faz cessar uma tempestade também reconstrói o lar; o que eu não sabia era o que dizer, como abordar a situação e quando chamar um casal em meio ao naufrágio.

Sou do interior do Rio Grande do Sul e, em momentos assim, já me vi pensando, com o coração apertado: “Tchê, mas que barbaridade! O seu Fulano, hein? O casamento deles era bonito que nem laranja de amostra... e agora?”

Essa santa inquietação transformou-se em uma intensa busca. Mergulhei fundo na Bíblia, contemplando exemplos e a ação de Deus em tantas vidas.

Também fiz cursos, ouvi audiobooks e li livros. Dessa caminhada de estudo, duas perguntas passaram a me acompanhar:

1) Por que lares que pareciam fortalezas de fé desmoronam?

2) Como podemos impedir que essa ruína aconteça?

Este livro — assim como o ministério Lares Firmados na Rocha — nasceu do desejo de fortalecer casamentos e famílias por meio dos ensinamentos bíblicos.

Deus prometeu a Abraão: “Em ti serão benditas todas as famílias da terra” (Gn 12:3).

No desenvolvimento da história da redenção, essa promessa encontra seu cumprimento em Cristo, por meio de quem pessoas de todas as nações são alcançadas pela bênção da salvação. A saber os que creem no Seu nome.

Assim, Deus está formando um povo para si, e nessa promessa estão a minha e a sua família. Chamadas a viver como testemunho de sua graça — não como se tivéssemos recebido uma garantia de imunidade contra crises, sofrimento ou ruptura.

Essa esperança — e essa certeza — alimentam em mim a vontade de ajudar, acolher, incentivar. Quero usar o que a Bíblia ensina para que mais famílias vivam essa jornada, pedindo que as bênçãos do Senhor as acompanhem.

Com frequência, as manchetes apresentam um quadro sombrio da vida conjugal, recorrendo a expressões como ‘recorde de divórcios’ e ‘casamento em crise’.

Essa narrativa é promovida também nas novelas, filmes e programas de humor. Ela repercute ainda nas conversas informais, nas quais o matrimônio é retratado como algo que tende a falir.

Contudo, quando me aprofundei nos estudos e passei a acompanhar de perto o trabalho de pastores e terapeutas cristãos, descobri uma realidade muito diferente: *histórias de renovação são muito mais comuns do que a cultura popular nos faz crer.*

São restaurações genuínas, não remendos: O amor se renova e transborda; a vida conjugal volta a pulsar.

Uma das características que mais me impressionou foi esta: a reconstrução de um casamento — a interrupção de ciclos destrutivos que sufocam tantas famílias — começa frequentemente com a busca ativa de apenas um dos cônjuges. Essa iniciativa solitária é capaz de interromper padrões de morte e criar condições para uma possível restauração.

E é justamente aí que o chamado de Deus se torna claro: não nos pede para manipular resultados ou controlar a resposta do outro, mas para permanecer fiel à verdade e à obediência, confiando que Ele age onde nossas forças chegam ao fim.

O chamado de Deus é para a fidelidade, a verdade e a obediência — não para manipular resultados.

O testemunho desses casais é quase unânime e muito inspirador: a segunda lua de mel não só existe, como é melhor e mais duradoura que a primeira.

Ouvindo ou lendo pastores e terapeutas cristãos, também na minha experiência, há um padrão recorrente: quem busca ajuda muitas vezes chega acreditando que a mudança precisa começar pelo outro.

A sua decisão de investir no seu casamento, que já começou na leitura deste livro, deve continuar na oração e talvez incluir a busca por ajuda profissional ou por um curso. Essa iniciativa, muitas vezes, culmina em restaurações extraordinárias — verdadeiros milagres que só a mão de Deus poderia operar.

Esperar em Deus não significa exigir que Ele produza o resultado que desejamos. A fé confia no caráter de Deus mesmo quando o desfecho não está sob nosso controle.

Minha esposa é parceira fundamental nesta caminhada. Com seu apoio constante e suas perguntas perspicazes, ela me ajuda a compreender uma verdade essencial: casamentos saudáveis não acontecem por acaso; eles exigem intencionalidade e alinhamento com os princípios divinos. É muito bom orar juntos, é bom investir no próprio casamento para depois compartilhar experiências.

Afinal, Efésios 5 apresenta o casamento à luz do relacionamento entre Cristo e a Igreja. Essa comparação não transforma o marido em salvador ou controlador da esposa. Ao contrário, coloca sobre o marido uma responsabilidade sacrificial: amar, servir e cuidar, à semelhança da entrega de Cristo. O capítulo também se encontra no contexto da submissão mútua ao temor de Cristo (Ef 5:21).

Essa compreensão desloca o casamento do terreno instável das emoções para o compromisso duradouro da aliança. O que está em jogo no casamento não é, em primeiro lugar, a permanência do sentimento, mas a manutenção da aliança.

John Piper, em *This Momentary Marriage*, expressa essa mesma convicção com clareza:

"Ficar casados, portanto, não se baseia em um homem e uma mulher permanecerem apaixonados, mas em manter a aliança."

A aliança matrimonial não é apenas um compromisso emocional entre duas pessoas. É uma promessa assumida diante de Deus. Por isso, não deve ser tratada como um contrato baseado em satisfação, vantagens ou conveniência. O contrato depende de condições. A aliança envolve fidelidade, responsabilidade, entrega e perseverança.

Como o casamento é uma aliança diante de Deus, a verdade precisa ser preservada, o mal deve ser confrontado e a pessoa vulnerável precisa ser protegida.

A aliança não elimina a necessidade de limites. Pelo contrário, exige que eles sejam estabelecidos com sabedoria.

É importante compreender que o casal não consegue sustentar essa aliança apenas com as próprias forças.

O casamento revela a beleza do compromisso, mas também mostra a dependência da graça de Deus.

A restauração não depende apenas do esforço humano. Deus age por meio da Palavra, do arrependimento, da oração, da comunidade cristã, do aconselhamento e de outros recursos legítimos de cuidado.

A partir dessa lente, a crise conjugal deixa de ser o fim da história e se torna o lugar onde Deus pode reordenar o coração.

Foi justamente nessa busca — que contou com o olhar atento da minha esposa — que passei a perceber como a jornada de Jonas pode servir de espelho de muitos dos desafios da vida a dois.

O livro de Jonas não foi escrito originalmente como uma alegoria do casamento, mas sua narrativa revela lições sobre fuga, responsabilidade, misericórdia, obediência e dureza de coração. Dessas cenas podemos extrair um conjunto de princípios ensinados nas Escrituras. A abordagem do livro visa ressaltar esses princípios e ajudar o casal a enxergar sua própria jornada diante de Deus.

Pense nisso, porque é mais comum do que parece: assim como Jonas foi alcançado por uma tempestade enquanto fugia da missão de ir a Nínive, tempestades semelhantes se formam em nossos lares. A tormenta que atingiu aquele navio assemelha-se às tempestades que, muitas vezes, se formam silenciosamente dentro de casa.

Vi essa transformação de perto.

Entre tantos testemunhos, um em especial marcou meu coração. Foi um casal que passou dezessete anos erguendo muros — às vezes para se proteger de mágoas, outras vezes para viver como se ainda fossem solteiros. Cada um tentava manter o domínio da relação. Como nenhum dos dois entregava a direção do casamento ao Senhor, a tempestade entrava no lar.

Com muros tão altos, já não se enxergavam um ao outro como homem e mulher, como companheiros de

jornada; e da promessa de serem “uma só carne” quase já não se lembravam.

Em meio a uma crise sufocante, foram confrontados pela missão que Deus lhes havia confiado.

Humilharam-se diante do Senhor, reconhecendo que já não havia esperança nem recursos humanos capazes de sustentar o casal.

Assim compreenderam os mesmos princípios que sustentam este livro — especialmente o de sair do ventre do peixe não por suas próprias forças, mas pela misericórdia de Deus, depois de reconhecerem que já não havia esperança nem recursos humanos capazes de sustentar o casal.

Guiados pelo ensino bíblico sobre a responsabilidade sacrificial do marido, a dignidade da esposa e a submissão mútua ao temor de Cristo, eles buscaram reconstruir o relacionamento.

Entre os textos que orientaram esse processo estavam 1 Coríntios 11:3 e Efésios 5:21–33. Segundo o testemunho do casal, a alegria dessa reconciliação permanece até hoje.

É esse tipo de restauração — real, profunda, que só Deus opera — que desejo para cada leitor que abrir estas páginas. Que você não leia este livro apenas com os olhos, mas com o coração disposto a agir: identifique as tempestades que talvez estejam se formando em silêncio no seu próprio lar, e encontre coragem para sair do isolamento, entregar a direção ao Senhor e recomeçar.

Que essa história de Jonas seja, para você e para sua família, instrumento de bênção — fortalecendo seu

casamento, restaurando o que precisa ser restaurado e firmando seu lar sobre a Rocha que não se abala.

Que a leitura destas páginas seja, antes de tudo, uma oração respondida. Coloco este livro em suas mãos com o desejo de que cada capítulo o aproxime mais da Rocha que não se abala — e de que, ao fechar a última página, alguma coisa em você já tenha mudado.

Boa leitura. Que a graça do Senhor o acompanhe em cada linha.

“que nem laranja de amostra” expressão gauchesca falando daquela laranja caprichada que o feirante põe na frente da banca, toda brilhante e bonita, só pra chamar atenção e convencer o freguês de que o resto está no mesmo nível.

Davi Kindlein Romio

Autor e idealizador do projeto Lares Firmados na Rocha

Rio Grande do Sul — Agosto 2026

PREFÁCIO - As Lições de um Profeta Fugitivo

Ei, você que folheia estas páginas — deixa eu te fazer uma pergunta direta.

Se Deus olhasse para o seu casamento hoje, o que diria?

"Eis que tudo é muito bom" — como declarou ao contemplar a criação, incluindo o homem e a mulher que havia formado?

Ou seria como os marinheiros sacudindo Jonas no porão:

"Acorda! A tempestade está furiosa" — quando o barco já estava prestes a se partir?

Se alguma dessas imagens parece familiar, você não está sozinho.

Bem-vindo ao clube dos **"Jonas Conjugais"** — homens e mulheres habilidosos em encontrar rotas de fuga quando Deus aponta para o lar e diz: é pra lá que você deve ir.

Antes que você pense: "finalmente um livro que vai ensinar meu cônjuge a parar de fugir", preciso ser honesto: **este livro é para você.**

Como o profeta Natã disse a Davi: "Tu és esse homem" (2 Samuel 12:7).

Confesso que, enquanto escrevia estas páginas, me peguei negligenciando minha própria casa. Quando

percebi, parei, busquei minha esposa — e fui recompensado com um sorriso que não tem preço, seguido por um gostoso beijo.

Sou tão Jonas quanto você.

A boa notícia é que Jonas não é apenas uma história de fuga. É também uma narrativa sobre a misericórdia de Deus, que confronta o pecador, o preserva e o chama novamente à obediência. Há uma segunda chance nessa história.

O mesmo Deus que não fulminou Jonas em sua desobediência, mas o confrontou, ouviu seu clamor e o chamou novamente, continua sendo poderoso para agir em histórias conjugais quebradas. Ele pode conduzir o casal ao arrependimento, à reconciliação e a um novo começo. Contudo, a fé cristã não transforma a restauração do casamento em uma promessa de resultado controlável. Deus nos chama à fidelidade e à obediência, enquanto confiamos nele quanto ao desfecho.

Nos próximos capítulos, você será convidado a identificar suas rotas de fuga, reconhecer tempestades que talvez esteja ignorando e buscar, pela graça de Deus, caminhos de arrependimento, verdade e obediência. E finalmente cumprir sua missão matrimonial com alegria.

A mudança que você busca no seu lar começa num lugar que vai te surpreender: **em você**.

Independentemente de como você enxerga seu casamento hoje — se está bem, se está morno ou se está em crise sem esperança — há um caminho à sua frente.

Para quem está bem, **sempre há como crescer**.

Para quem está morno, **é hora de agir.**

E, para quem está sem esperança, digo com convicção:
olhe para Cristo.

Tenho testemunhado restaurações de casos que, aos olhos humanos, pareciam perdidos.

Minha oração é que estas páginas funcionem como aquele capitão de navio — o que acorda Jonas e o desafia a agir.

Que você encontre aqui não apenas inspiração, mas passos concretos para começar hoje.

A escolha está em suas mãos.

Com expectativa e fé, *Davi Kindlein Romio*

Para ajudá-lo a entender em que ponto da jornada está, preparei um mapa simples baseado na experiência de Jonas.

MAPA MARÍTIMO – LOCALIZE-SE

Jonas viveu o que muitos casais vivem. Identifique-se com uma das fases abaixo – ela pode revelar mais do que você imagina.

1. Acabou de entrar no barco: você começou a tomar as primeiras decisões que o desviam do propósito de Deus para seu casamento. Parece inofensivo, mas é o início da fuga.



2. Está num sono profundo: a tempestade já assola o casamento, mas você permanece indiferente, alheio à dor crescente. Talvez seu cônjuge esteja clamando por socorro – e você ainda não percebeu.

3. Acordou no meio da tempestade: agora tudo está fora de controle. O casamento se tornou um caos, e a única "solução" que você vislumbra é desistir de tudo: o equivalente a se lançar ao mar.



4. No ventre do peixe – enfrentando a escuridão interior: Neste ponto, restam apenas duas saídas: a natural, que é a morte do relacionamento ou da vida espiritual; e a sobrenatural – a misericórdia de Deus, acessível pela contrição, pelo arrependimento e pela submissão. É tempo de clamar a Deus, reconhecer a própria condição e buscar ajuda sábia, que pode envolver arrependimento, tratamento, aconselhamento e limites na relação.

5. Obedecendo contrariado: você se esforça para fazer o que Deus manda – tenta restaurar, perdoar, seguir em frente –, mas o faz sem alegria, apenas por obrigação. É uma obediência amarga, de coração endurecido.



6. Sentado esperando vingança: você observa com a expectativa de que a "carne da sua carne" – seu cônjuge, sua família – sofra as consequências. A Palavra de Deus é vista como refúgio de misericórdia para você, mas como instrumento de julgamento para os outros. O rancor e a falta de perdão distorcem sua visão.

7. Irritado com tudo: nada o satisfaz, e você ainda se irrita ao ver tanta gente "má" sendo perdoada por Deus. A compaixão e a alegria pela graça concedida a outros são substituídas pela frustração e pelo egoísmo.



CAPÍTULO 1 — O Chamado Ignorado e as Rotas de Fuga do Casamento

O matrimônio não foi instituído apenas para a geração de filhos. Calvino, em seu comentário a Gênesis 2:18, expressa o mesmo princípio nestas palavras:

"O casamento não foi instituído apenas para procriação, mas também para a mutualidade de apoio espiritual e companhia, para que cada um ajude o outro a guardar a fé."

Essa visão profunda de Calvino sobre o casamento dialoga diretamente com a história de Jonas, que exploraremos a seguir.

O Mapa Escondido em Jonas

Antes de examinarmos as formas de escapar, precisamos conhecer bem o terreno.

O livro de Jonas — aquela pequena narrativa de apenas quatro capítulos que muitos conhecemos desde a escola dominical — não trata diretamente do casamento, mas sua narrativa expõe atitudes humanas — fuga, resistência, clamor, desobediência e dureza de coração — frequentemente encontradas na vida conjugal.

Seus momentos principais funcionam como um mapa da jornada conjugal, e é nele que vamos nos orientar ao longo deste livro.

A espinha dorsal da narrativa de Jonas está no **Mapa Marítimo** do prefácio, que detalha as sete fases pelas quais um casal pode passar.

É importante esclarecer que o livro de Jonas não foi escrito originalmente como uma alegoria do casamento. O que faremos aqui é observar princípios presentes nessa narrativa e aplicá-los, à luz de outras passagens bíblicas, à vida conjugal. Confesso que é assustador perceber como essa antiga narrativa pode revelar atitudes tão presentes em nossos próprios casamentos.

O primeiro momento é o chamado ignorado.

Havia um profeta, uma missão e uma direção clara, mas Jonas decidiu seguir pelo caminho oposto. Em Efésios 5, Paulo apresenta instruções claras para a vida conjugal, chamando os cristãos a viverem o casamento em amor, entrega, respeito e temor de Cristo. Ainda assim, como é fácil partir na direção oposta, seduzidos por caminhos que parecem mais simples, mas que na verdade são fugas da missão confiada por Deus ao casal.

Efésios 5:25–33 chama especialmente o marido a amar a esposa de modo sacrificial, à semelhança do amor de Cristo pela Igreja, e apresenta o casamento no contexto mais amplo da submissão ao temor de Cristo e da responsabilidade mútua.

Quantas vezes temos ouvido esse chamado e tomado o barco para Társis?

O **segundo** momento é o **sono na tempestade**. "*Mas Jonas descera ao porão do navio, e ali se deitara, e dormia profundamente*" (Jonas 1:5).

A tempestade já rugia lá fora — e ele dormia. Muitos casais enfrentam exatamente isso: a crise bate à porta enquanto um dos cônjuges, ou os dois, segue em sono profundo.

O **terceiro** momento é a **reflexão forçada**. Jonas clamou a Deus do ventre do peixe. Somos convidados a refletir sobre como Deus pode nos confrontar em meio ao sofrimento.

Estamos esperando uma crise conjugal — talvez até o processo de divórcio — para prestar atenção ao que Deus tem tentado nos dizer?

O **quarto** momento é a **obediência relutante**. Quando Jonas finalmente chegou a Nínive, obedeceu de má vontade. Pregou; a cidade se arrependeu — e ele ficou de fora, sentado numa tenda, esperando ver a destruição. A obediência sem o coração é o tema do último capítulo deste livro, e talvez o mais necessário de todos.

Esse é o percurso que vamos fazer juntos. Você não precisa estar em crise para aproveitar — mas precisa estar disposto a se ver no espelho.

O Chamado Ignorado

Esse primeiro ponto do mapa merece atenção especial, porque é onde tudo começa — e onde muitos de nós ainda estamos.

Jonas era um profeta escolhido por Deus, alguém separado para uma missão divina. Mesmo assim, quando recebeu um chamado claro para uma tarefa desafiadora, escolheu fugir. Essa antiga história bíblica espelha uma realidade que muitos de nós enfrentamos em nossos casamentos.

Como cristãos, temos nas Escrituras um chamado inequívoco ao amor sacrificial e ao respeito mútuo no relacionamento conjugal. Esse chamado ganha peso especial quando compreendemos que nossos casamentos representam a união entre Cristo e sua Igreja. No entanto, frequentemente escolhemos rotas de fuga mais confortáveis — sem perceber que, assim como a fuga de Jonas trouxe consequências para ele e para os que estavam no navio, a negligência persistente também pode produzir danos no casamento.

As Sementes da Fuga

Nossa cultura frequentemente apresenta o casamento como algo descartável, uma conveniência temporária baseada apenas na satisfação pessoal.

Assumir valores fundamentais — como *compromisso, honra, fidelidade e sacrifício* — muitas vezes se torna motivo de chacota.

Enquanto isso, declarações como '*Se não está feliz, separe-se*' ou '*Você merece algo melhor*' plantam sementes de fuga nos corações. Infelizmente, esse pensamento tem invadido também as igrejas.

Quando o casamento é tratado como algo descartável, os primeiros sinais de dificuldade deixam de ser um convite à perseverança e passam a ser vistos como justificativa para fugir.

Esse adoecimento do lar raramente começa com grandes crises. Ele se instala de forma gradual, com sintomas tão sutis que passam despercebidos — até se tornarem insuportáveis. Um dos sinais mais frequentes pode ser o silêncio instalado “para evitar problemas”.

Depois surgem a ausência de gestos de carinho, as palavras que ferem em vez de edificar e a postura defensiva. Aos poucos, tudo isso transforma cada conversa em um campo minado.

Assim como Jonas fugiu para Társis quando deveria ir a Nínive, também nós criamos nossas próprias rotas alternativas, nos afastando do chamado de Deus.

As Rotas de Fuga do Lar

As horas dedicadas às redes sociais, ao streaming e aos jogos eletrônicos nos transportam para um mundo virtual. Ali, a vida alheia parece sempre mais

interessante que a nossa — e isso vai moldando desejos que nos afastam de quem está ao lado.

Mas há fugas ainda mais perigosas porque chegam com aparência de virtude. O trabalho, o ministério, a piedade religiosa e a caridade são boas responsabilidades, mas podem ser usadas como rotas de fuga quando servem para evitar a verdade, o arrependimento ou o cuidado devido ao lar.

Ninguém vai questionar o homem que está servindo ao Reino ou a mulher dedicada às causas da igreja. O lar é um dos primeiros lugares onde a fé deve ser praticada com verdade. Isso não significa que o casamento seja a única vocação importante nem que a pessoa deva abandonar responsabilidades profissionais, ministeriais ou sociais. Significa que nenhuma atividade externa pode servir de desculpa para negligenciar o cônjuge e a família.

Ao tratar das qualificações dos líderes da igreja, Paulo pergunta: *“Pois, se alguém não sabe governar a própria casa, como cuidará da igreja de Deus?” (1Tm 3:5).*

O texto mostra a importância do caráter demonstrado no lar, mas não deve ser usado para simplificar a realidade de famílias em sofrimento.

Com o tempo, o casamento que antes era repleto de sonhos e planos se reduz à manutenção da rotina. Cada cônjuge passa a viver para si, apenas cumprindo obrigações, enquanto a esperança de dias melhores vai se apagando.

A Aliança Além das Emoções

A aliança não é apenas uma promessa de permanecer juntos; é uma forma de viver diante de Deus. Ela alcança a maneira como o casal fala, decide, lida com o dinheiro, exerce a sexualidade, educa os filhos, enfrenta o sofrimento e responde às próprias falhas.

Por isso, a aliança aparece tanto nos dias de alegria quanto nos dias de crise.

Permanecer fiel à aliança não significa manter aparências a qualquer preço. Significa viver na verdade diante de Deus, protegendo a dignidade do cônjuge e buscando a reconciliação.

A aliança matrimonial é celebrada num momento de emoções intensas — alegria, esperança, aquela sensação de que tudo vai ser diferente.

Essas emoções são o combustível inicial, e não há nada de errado nelas. O problema é tratá-las como base do casamento.

O verdadeiro teste começa depois: honrar a aliança quando os sentimentos enfraquecem. Amar no silêncio, no desgaste, na doença, nas dificuldades financeiras, nas crises familiares — esse é o verdadeiro chamado cristão.

Essa distinção tem sido sublinhada com clareza pela pregação contemporânea. Ouçamos Augustus Nicodemus:

"Questão de sentimento é você sentir alguma coisa boa por alguém, uma disposição assim, um sentimento gostoso e uma disposição positiva para com aquela pessoa. Amor, biblicamente falando, não tem nada a ver com o sentimento, nada a ver. É atitude, é ação." (LOPES, Augustus Nicodemus, 2025, on-line).

O compromisso é permanente; as emoções, não.

"Maridos, amai vossa mulher, como também Cristo amou a igreja e a si mesmo se entregou por ela." (Efésios 5:25)

Repare: o texto ordena: 'amai'. O amor cristão não depende apenas da emoção do momento; envolve decisão, ação, entrega e cuidado. Isso não significa que a Bíblia despreze os afetos, mas que não devemos fazer deles o único fundamento da fidelidade.

E essa diferença vai aparecer em vários momentos ao longo deste livro, porque é uma das mais libertadoras que um casal pode aprender.

O compromisso da aliança é mais estável do que as emoções; ainda assim, não pode ser sustentado apenas pela força humana.

As emoções variam; a fidelidade precisa ser cultivada. E, para isso, o casal depende diariamente da graça de Deus.

O Chamado Conjugal

Somos, de certa forma, Jonas Conjugais — mestres em encontrar rotas de fuga quando Deus aponta para o lar e diz: "É para lá que você deve ir."

O mais preocupante é que essas rotas frequentemente se disfarçam de confortos aparentemente inofensivos ou, até mesmo, de deveres espirituais. Vigiem. Distrações surgem de onde menos esperamos.

Deus surpreende ao chamar, e as histórias bíblicas ecoam essa verdade: Davi e José não eram reconhecidos nem pela própria família; Moisés achou que não daria conta; Isaías pensou que iria morrer diante da glória de Deus.

E você? Está pronto para atender ao chamado dentro da sua própria casa?

Um irmão da igreja, ao ouvir a trajetória de Jonas pela primeira vez com esse ângulo conjugal, balançou a cabeça e disse: *"Eita que esse foi difícil de dobrar"* (como um cavalo que demora a se sujeitar ao domador).

Pois é. Mas foi dobrado. E os que foram dobrados por essa história têm muito a contar.

O casamento não é apenas um refúgio pessoal; é um testemunho vivo do amor de Cristo — uma responsabilidade diante de Deus que requer entrega, perseverança, sabedoria e dependência da graça.

O Caminho de Volta para a Sua "Nínive"

O propósito de Deus para o seu casamento começa hoje.

Com uma decisão simples: **não mais fugir.**

Aqui, fugir significa abandonar a responsabilidade sobre os próprios pecados, evitar conversas necessárias e esconder-se atrás de distrações, justificativas ou atividades legítimas. Não significa buscar proteção diante de uma situação de perigo.

Jonas, quando parou de fugir, encontrou, ainda que a contragosto, a coragem de cumprir sua missão — e Nínive foi transformada.

O mesmo pode acontecer no seu lar.

Não porque você será perfeito, mas porque deixará de escapar.

Quando um casal para de fugir, passa a testemunhar o poder da restauração. Um testemunho que um mundo cansado de histórias de descarte precisa desesperadamente ver.

Você está pronto?

Diário da Jornada de Jonas — Tenha o seu

Ao final de cada capítulo há uma proposta de atividades para você. Recomendado que antes de começar, prepare um caderno exclusivo para esta caminhada. Ele será o espaço onde você vai **anotar cada passo, cada fuga reconhecida, cada oração e cada mudança percebida.**

O desafio é claro: **procure não pular nenhuma atividade sem escrever no caderno.**

Essas anotações vão fixar melhor o aprendizado, revelar padrões e mostrar como Deus está agindo em seu coração.

Ao reler, você não verá apenas erros, mas também vitórias e sinais de transformação.

Este caderno será sua prova de coragem: parar de fugir, encarar a verdade e acompanhar sua própria jornada.

ETAPA 1 — Pare de Fugir

*"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração;
prova-me e conhece os meus pensamentos; vê se há em mim
algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno."
(Salmo 139:23-24)*

1. Minutos com Deus: Reserve alguns minutos em silêncio. Desligue o celular e ore adaptando o versículo acima para sua vida pessoal:

"Senhor, sonda o meu coração e mostra-me as rotas de fuga que tenho chamado de rotina, cansaço, responsabilidade ou normalidade. Dá-me humildade para reconhecer a minha parte e coragem para dar o primeiro passo. Em nome de Jesus, amém."

2. Olhe para Dentro: Reflita com honestidade sobre seus próprios padrões de comportamento. Complete as frases abaixo — registre apenas aquilo que está sob sua responsabilidade, não os erros do seu cônjuge:

- Quando preciso enfrentar uma conversa difícil em casa, eu costumo...
- Uma forma pela qual tenho fugido da responsabilidade no casamento é...

- O comportamento meu que mais precisa ser levado à presença de Deus hoje é...

Não faça uma lista dos erros do seu cônjuge. Se alguma atitude dele ou dela o perturba profundamente, peça a Deus sabedoria para compreender a origem dessa atitude — família de origem, trauma, mágoa de infância, trabalho, redes sociais ou até você mesmo.

3. Um Passo Hoje: Escolha uma única rota de fuga para interromper nas próximas vinte e quatro horas.

Comportamentos a interromper:

- Desligar o celular durante um período combinado (por exemplo, durante o jantar)
- Interromper uma atividade desnecessária que ocupa seu tempo
- Reservar um tempo para ouvir seu cônjuge sem pressa

Conversas ou confissões a iniciar:

- Iniciar uma conversa que vem sendo adiada
- Pedir perdão por uma atitude específica
- Reconhecer diante de Deus uma justificativa que você tem usado

Escolha apenas uma fuga. O objetivo criar uma disciplina de ações intencionais em prol da unidade, da intimidade do casamento. É praticar algo concreto e realizável, não resolver tudo de uma vez.

4. Registre no Diário da Jornada de Jonas

- Minhas rotas de fuga são:
- A fuga que abandono hoje:
- Meu nível de comprometimento com essa

decisão:

Não registre um sentimento positivo se ele não existir. Se o que você sentiu foi desconforto ou raiva, escreva isso com honestidade — a mudança verdadeira começa quando encaramos a realidade, não quando fingimos estar bem.

5. Verdade que Sustenta Este Processo:

Uma verdade: *"Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto"* (Jeremias 17:9) — o mundo diz "siga seu coração";

Jeremias ensina que isso é receita para o desastre. Não confie cegamente em toda motivação que surge dentro de você; submeta-a à Palavra de Deus.

Um incentivo: *"O que encobre as suas transgressões nunca prosperará; mas o que as confessa e deixa, alcançará misericórdia"* (Provérbios 28:13).

5. Leve para a Próxima Etapa: Fique atento a essa rota de fuga e interrompa-a cada vez que perceber que ela está brotando de novo. Observe as pequenas mudanças no seu comportamento. Se houver espaço para compartilhar e comemorar com seu

cônjuge, faça-o; se ainda for cedo para isso, registre no Diário.



Atenção: Se a sua "fuga" está relacionada a medo de violência, ameaça, abuso ou risco físico, não se coloque em perigo.

Procure imediatamente uma pessoa confiável e ajuda especializada por meios legais.

A segurança vem antes de qualquer exercício conjugal.

Em nossos contatos podemos orientá-lo.



Quando Ele Mudar Eu Mudo: Prosa Sobre a Fuga

Autor: – Tchê, te aprocheiga, (chega mais perto) temos aqui um fogo de chão (fogueira feita no chão, para aquecer a chaleira)! Fico faceiro (contente, feliz) que vieste até aqui. É uma dessas alegrias que a gente nem sabe explicar – poder prosear (conversar) com quem está lendo essas páginas e levando a sério a lida (o trabalho diário, o esforço) do casamento. Aceita um mate (chimarrão)?

Leitor: – Aceito sim.

Confesso que fiquei surpreso com a forma como você usou a história de Jonas. É uma passagem que a gente normalmente vê na escola dominical, apresentada para as crianças, mas aqui ela aparece para confrontar casais de um jeito muito direto. Como surgiu essa ideia de ligar o profeta fujão com o casamento?

Autor: – Bah, foi chegando aos poucos, como costumam ser as coisas que a gente não procura – elas aparecem quando a gente tá prestando atenção.

Minha esposa e eu começamos a estudar muito sobre casamento, tanto para cuidar do nosso lar quanto para ajudar outros casais que a gente via se partindo.

Quanto mais estudávamos, mais percebíamos que muitos dos problemas tinham a mesma raiz: a fuga, a espera pelo outro. É curioso que são apenas duas frases, ditas por quase todos os cônjuges com problemas. “Quando ele mudar eu mudo.” A outra é: “ela não merece a minha mudança.”

Aí, um dia, lendo sobre Jonas – que corria na direção oposta ao chamado de Deus, achando que Nínive não merecia –, a ficha caiu.

Associei na hora ao marido que se esquia do que precisa resolver em casa, à mulher que se afunda no trabalho, no estudo ou até na igreja, enquanto o lar vai à deriva. A semelhança era grande demais pra deixar passar.

Leitor: – É a pura verdade. Lendo sobre as rotas de fuga, percebi a minha – a procrastinação pra resolver as coisas em casa. Um dia fico até mais tarde na igreja ajudando em algum ministério, no outro me afundo no trabalho. Achava que estava sendo dedicado, mas percebi que tudo isso pode ser fuga, pra não encarar o que eu realmente deveria fazer no meu lar.

Autor: – Bah, que baita (grande) revelação você teve! E olha – reconhecer isso não é pouca coisa. É como o guri (o menino, o moço) que cai do cavalo e tem coragem de voltar a montar: a queda dói, mas é o que ensina a andar firme. A gente se esconde atrás de coisas boas – o trabalho, a igreja, a agenda cheia – e vai tapando o sol com a peneira.

Mas o primeiro passo você já deu: parou de se enganar.

Agora te prepara, porque no próximo capítulo nós vamos entrar no porão do navio – e lá dentro tem uma pergunta te esperando: será que você não tá roncando enquanto a tempestade castiga o teu casamento?

Vai pensando nisso!

E a chaleira já tá chiando.

CAPÍTULO 2 — Roncando Durante a Tempestade: O Despertar Necessário

"O marido deve amar sua esposa de tal forma que busque o conforto e a satisfação dela, cuide dela como de sua própria carne, cubra suas falhas com o manto do amor e suporte suas fraquezas." (William Gouge, Of Domesticall Duties, 1622)

O sono de Jonas não é cansaço: é o resultado de já estar fugindo do chamado de Deus.

É exatamente essa fuga que o deixa cego para o perigo que já ronda o navio.

O Sono Perigoso: Uma Anestesia da Alma

No porão do navio, Jonas dorme.

Lá fora, o vento é intenso, as ondas batem no casco — e ele não ouve nada.

Alheio ao caos, como se a tempestade fosse coisa de outros.

Muitos casais vivem exatamente assim.

O problema não é apenas estar em crise; é estar em crise sem reconhecer que se está em crise.

Esse é um sono traiçoeiro, não de descanso. É um adormecimento da alma, que vai se instalando devagar, sem avisar, até que o casal não consiga mais compreender o que se passa dentro do próprio lar.

Esse adormecimento não acontece de repente. Ele se instala gradualmente no silêncio, no 'tudo bem' dito quando nada está bem.

Quando deveria usar uma palavra capaz de edificar, mas que acaba sendo substituída pelo silêncio ou por uma crítica amarga.

É o marido que se ausenta e a esposa que se fecha. Aos poucos, dois que deveriam caminhar juntos passam a dividir apenas o mesmo endereço.

Cada passo de Jonas em direção a Társis é semelhante ao que o cônjuge dá ao enfraquecer o lar e a unidade — e talvez você reconheça algo desse movimento na sua própria história.

O que sustenta esse sono? A recusa de enfrentar o que dói. É mais fácil mergulhar nas telas, na agenda, nas distrações, do que sentar diante do cônjuge e dizer: *"Precisamos conversar sobre nós."* Enquanto isso, a barca do casamento faz água — devagar, em silêncio, mas faz. O despertar quase sempre vem através de um sacode: **um amigo** que faz a pergunta certa, **um pastor** que fala o que ninguém ousava dizer, **um familiar que enxerga de fora** o que vocês deixaram de ver de dentro. **Talvez estas páginas** estejam cumprindo esse papel agora.

Seja qual for o instrumento, é preciso coragem: largar o conforto, abandonar o papel de vítima, subir ao convés e enfrentar o vento. Não porque seja fácil — mas porque **a providência de Deus já está esperando por vocês**, mesmo que seja no meio da tempestade.

Dois fios soltos não formam o cordão. Como lemos em

Eclesiastes 4:12, *"o cordão de três dobras não se arrebenta tão depressa"*.

Embora o texto não trate especificamente do casamento, o princípio da força encontrada na cooperação pode ser aplicado, à vida conjugal:

Quando os cônjuges despertam, se voltam um para o outro e buscam a Cristo juntos, encontram maior estabilidade para enfrentar as tempestades.

Os Sintomas do Lar Adoecido: a Névoa que Sufoca

O adoecimento do lar raramente começa com grandes explosões. Ele se instala devagar, como uma névoa fina que invade cada cômodo, tornando o ar pesado. Os sintomas são tão sutis que passam despercebidos.

Quando já não é possível ignorá-los, restaurar a saúde do lar também se torna bastante desafiador.

Vamos identificar alguns sinais de que a tempestade se aproxima.

Comunicação deficiente: o silêncio que grita

No início, são apenas conversas apressadas, trocadas entre uma tarefa e outra. O "bom dia" perde o calor; o "como foi seu dia?" vira formalidade.

Aos poucos, o silêncio se instala — não como paz, mas como ausência dela.

Os sentimentos deixam de ser partilhados; as preocupações, guardadas a sete chaves. Quando a comunicação acontece, é quase sempre reativa e carregada de críticas.

Cada palavra vira mais um tijolo no muro que separa o casal.

A maneira como Deus se relaciona conosco é marcada por perdão, graça, misericórdia, verdade e propósito. Devemos aprender com Ele e praticar esses princípios em nossos lares.

Quando não seguimos Seu exemplo — quando nos calamos ou falamos apenas para ferir —, construímos uma fortaleza de isolamento.

Nesse silêncio, nas palavras não ditas, os pensamentos se encarregam de preencher a mente de cada um. Essas ideias podem ser alimentadas por um pequeno desprezo, uma reação infeliz, uma preocupação externa ou uma cena no celular que causa inveja.

Essa construção negativa cria uma narrativa interna distorcida, alimenta o ressentimento e afasta ainda mais o casal. O que poderia ser resolvido com uma conversa honesta transforma-se em um ciclo de mágoas e mal-entendidos.

Intimidade diminuída: o frio entre os lençóis

A intimidade, antes espontânea e vibrante, torna-se rara. O toque perde a ternura; os olhos, o brilho. O

abraço, outrora quente e demorado, dá lugar a um gesto gélido e rápido — ou desaparece por completo.

Não se trata apenas da falta de contato físico, mas da perda da cumplicidade, do segredo compartilhado, do riso a dois. O quarto, antes refúgio e santuário da união, vira território neutro, quase um campo minado de expectativas não atendidas.

Hernandes Dias Lopes resume bem os ingredientes da reconexão conjugal: "Elogio, romantismo, amor, boa comunicação e um sexo prazeroso, puro e santo." (LOPES, Hernandes Dias, Casados e Felizes)

O casal passa a conviver como colegas de quarto. Cada um imerso em sua própria solidão, buscando preencher o vazio em outras fontes de distração.

A ciência ajuda a compreender o que a Escritura já antecipava. A neurociência aponta que a intimidade física e emocional está relacionada à liberação de ocitocina — frequentemente chamada de ‘hormônio do vínculo’ —, que participa dos processos de conexão e apego. Quando essa proximidade diminui, os laços podem enfraquecer; quanto maior a distância, mais difícil pode ser a reaproximação. (Este tema é aprofundado no Apêndice 1.)

Conflitos constantes: o círculo vicioso da mágoa

As discussões tornam-se frequentes, muitas vezes por motivos banais, mas carregadas de um peso desproporcional. O tom de voz se eleva; as palavras ferem como lâminas. O passado é constantemente revisitado, transformando cada erro em uma arma pronta para ser usada no próximo embate.

Fatos que já deveriam ter sido perdoados são guardados como flechas em uma aljava, sempre prontas para serem disparadas. Isso perpetua um ciclo de sofrimento que em nada se assemelha ao proceder de Deus.

*"Quem, ó Deus, é semelhante a ti, que perdoas a iniquidade e te esqueces da transgressão do restante da tua herança? ... Tornará a ter compaixão de nós; pisará aos pés as nossas iniquidades e lançará todos os nossos pecados nas profundezas do mar."
(Miquéias 7:18-19)*

Falta de propósito: o vazio da rotina

O casamento, outrora repleto de sonhos e planos compartilhados, reduz-se à manutenção da rotina. Os objetivos comuns se perdem; cada um passa a viver para si, cumprindo obrigações sem entusiasmo — como autômatos em uma dança sem melodia.

O lar deixa de ser abrigo para se tornar apenas endereço: um ponto de encontro funcional, mas desprovido de alma. Biblicamente aprendemos que o propósito de Deus para o casamento é glorificar a Ele. Quando o propósito se perde, até o que é correto parece

pesado; quando o casal não sabe por que está junto, qualquer dificuldade parece motivo para desistir.

Influência do mundo: O sopro de fora

Valores e princípios externos, muitas vezes contrários à Palavra de Deus, começam a invadir o lar. O que antes era construído a dois, sob a orientação dos preceitos divinos, passa a ser moldado por expectativas alheias e padrões impostos de fora — seja pela mídia, pela cultura do consumo ou pela busca incessante por validação social.

O casal se volta para si mesmo, buscando prazer e satisfação pessoal de forma egoísta, enquanto o compromisso e a fidelidade são relativizados, corroídos pela mentalidade descartável do mundo. O lar, antes fortaleza inabalável, torna-se vulnerável às tempestades — sem a âncora da fé e dos valores bíblicos.

Busque a Unidade: Duas Vidas, um Só Coração (Gênesis 2:24)

No casamento, duas pessoas se tornam uma só. Isso não significa perda de identidade, mas que duas vidas se unem para formar algo belo e resistente.

"o cordão de três dobras não se arrebenta tão depressa"
(Eclesiastes 4:12)

A psicologia, por meio da teoria do apego, afirma que, quando o casal se sente seguro e unido, a mente fica mais calma — o que nos dá mais confiança para enfrentar os desafios da vida. A unidade, portanto, não é

apenas mandamento de Deus, mas algo que nos faz bem por dentro e nos dá paz.

Vale destacar: casais que se desconectam e priorizam a felicidade individual costumam colher os frutos amargos do egoísmo. Isso nos lembra que a desobediência a Deus nunca é neutra, mesmo quando o sofrimento tem outras causas além da nossa própria falha. Essa desobediência a Deus tem seu preço — e nos leva de volta à tempestade que Jonas enfrentou.

Seja Fiel: a Base Firme da Confiança

A fidelidade é a base sólida do casamento. É ela que constrói a confiança e a segurança. Ser fiel em tudo — no pensamento, na palavra e no ato — é proteger o lar de qualquer coisa que possa estragar a relação.

A infidelidade, em qualquer de suas formas, é como um terremoto que quebra a confiança e deixa feridas profundas. Estudos, principalmente da neurociência, sobre rejeição, perda e traição sugerem que essas experiências podem envolver circuitos cerebrais relacionados ao processamento da dor e da ameaça.

Ainda assim, a reação varia de pessoa para pessoa e não deve ser reduzida a uma equivalência simples entre dor emocional e dor física. Mas quando somos fiéis — e sabemos que podemos contar com o outro —, o cérebro cria redes de segurança e bem-estar.

Cada ato de lealdade fortalece a paz e a estabilidade no casamento.

ETAPA 2 — Acorde para a Tempestade

"Mas Jonas havia descido ao porão e se deitado; e dormia profundamente." (Jonas 1:5)

Assim como Jonas dormia enquanto o navio era sacudido pela tempestade, no casamento pode acontecer algo parecido: a tempestade vai crescendo sobre o lar justamente enquanto o casal descansa, buscando um pouco de sossego e paz, sem perceber o perigo que se aproxima. Esta etapa é sobre despertar.

1. Minutos com Deus: Jonas dormia indiferente aos riscos que o cercavam.

Ore assim: *"Senhor, desperta-me daquilo que tenho normalizado. Ajuda-me a perceber o que está se aproximando e é mau ou perigoso. Envia os teus marinheiros para me despertarem e alertarem dos perigos que se aproximam. Em nome de Jesus, amém."*

2. Olhe para Dentro: Retome a rota de fuga registrada na Etapa 1 e reflita:

Essa fuga tem causado algum efeito na minha comunicação, presença, intimidade ou confiança?

Nos últimos dias, consegui evitar recair nessa fuga, ou ela ainda voltou a aparecer?

Há algum sinal de tempestade no meu casamento que tenho tratado como normal? Pode ser silêncio,

irritação, distância, frieza, discussões repetidas ou ausência emocional.

3. Um Passo Hoje: Escolha uma pessoa madura e segura para ajudá-lo a despertar, como os marinheiros foram para Jonas. Pode ser:

um pastor;
um conselheiro cristão qualificado;
um casal maduro;
um familiar equilibrado e confiável.

Chame para uma conversa e diga: "Estou refletindo sobre Jonas e percebi que talvez esteja dormindo enquanto meu casamento enfrenta uma tempestade. Você, olhando de fora, percebe algo que estou ignorando? Há algo que eu possa fazer?" Escute sem interromper e sem tentar explicar tudo imediatamente.

4. Registre no Diário da Jornada de Jonas

A pessoa que escolhi para me ajudar a despertar:
O sinal de tempestade que reconheci:
O que ouvi e nunca havia percebido:
O que preciso examinar com mais seriedade:
Não registre a conversa para usar contra seu cônjuge.
Registre aquilo que você precisa levar a Deus.

5. Verdades Sustentam Este Processo:

Uma verdade: *"o cordão de três dobras não se arrebenta tão depressa"* (Eclesiastes 4:12) — sozinho, é mais fácil continuar dormindo; por isso Deus usa pessoas ao seu redor para

despertá-lo.

Um incentivo: buscar ajuda não é fraqueza — é a mesma sabedoria que levou os marinheiros a agir quando Jonas não conseguia agir por si mesmo.

6. Leve para a Próxima Etapa: Leve para a próxima etapa o sinal de tempestade que você reconheceu e a ajuda que decidiu buscar. No ventre do peixe, você não tentará parecer forte; aprenderá a clamar.

 **Atenção** Se a sua situação envolve ameaça, violência ou abuso, não procure um "marinheiro" apenas para uma conversa conjugal comum. Procure ajuda especializada: um pastor de confiança, um conselheiro cristão preparado para lidar com abuso, ou serviços de proteção.



Roncando na Tempestade: Quem Vai te Acordar?

Autor: – Tchê, a chaleira já tá chiando de novo. Te aprocheiga e toma mais um mate.

E então, como foi a descida até o porão do navio?

Porque esse capítulo não é pra acomodar. Este é pra incomodar.

A imagem de um homem roncando enquanto o barco fazia água parece absurda.

Até o dia em que percebi que eu mesmo já tinha deixado isso acontecer dentro da minha própria casa.

Leitor: – Pois é, foi pesado de ler. Mas sabe que eu gostei da lista dos sintomas – aquela "névoa fina" que você descreve. O silêncio que não é paz, o "tudo bem" dito quando nada está bem, o toque que vai esfriando aos poucos. Fui lendo e reconhecendo coisas que eu tinha normalizado lá em casa. A gente se acostuma com o barco fazendo água e nem percebe mais.

Autor: – Bah, você tocou num ponto sério. A névoa é traiçoeira porque chega devagar. Um dia o casal fala de sonhos, no outro só das contas do mês.

A intimidade vai secando sem que ninguém declare guerra ao que está destruindo a relação. É como campo em estiagem: não é de um dia para outro que se diz "a terra secou" – vai chegando até que a rachadura já não dá pra ignorar. O sono de Jonas também não foi escolha consciente. Foi se instalando, como acontece com tantos casais.

Leitor: – É essa atividade prática me deixou desconfortável: buscar um "marinheiro" de fora para nos sacudir. Parece expor o casamento, como se fosse fraqueza.

Autor: – Entendo. Mas lembra: o capitão que sacudiu Jonas não se intrometeu – ele acordou e também salvou. Cuidado que o orgulho é travesseiro macio pra quem quer dormir na tempestade. Às vezes quem está de fora vê o perigo antes.

Buscar um irmão maduro, um pastor, um casal que já atravessou tormenta – isso não é fraqueza, é sabedoria. O Espírito Santo usa esses instrumentos com precisão.

Leitor: – Faz sentido. É aquela frase do cordão de três dobras ficou comigo.

Autor: – É poderosa porque é verdadeira. Dois fios soltos só se embaraçam. Mas quando se voltam um pro outro e buscam a Cristo juntos, o cordão tem três dobras – e esse não arrebenta fácil. O despertar não precisa ser perfeito, precisa ser real. Acordar no meio da tempestade já é mais do que muitos fazem. No próximo capítulo, vamos descer ainda mais fundo – ao ventre do grande peixe. E lá, no escuro, Deus começa a trabalhar com mais força.

CAPÍTULO 3 — O Peixe da Misericórdia: A Graça Divina em Meio à Tempestade Conjugal

"Todo sofrimento se enquadra no contexto mais amplo da soberania de Deus."

— R.C. Sproul, Surprised by Suffering: The Role of Pain and Death in the Christian Life

Quando Tudo Parece Perdido: no Ventre do Peixe

Você se sente sufocado, como se o oxigênio estivesse acabando? Saiba que a saída está mais perto do que imagina — mas em uma direção que talvez você ainda não tenha considerado, e que exige humildade para o retorno ao caminho certo.

Neste momento, você pode estar experimentando a sensação de que um muro intransponível o cerca por todos os lados, bloqueando qualquer saída. O mundo exterior parece distante, quase irreal, e qualquer esperança, uma mera ilusão. É exatamente como Jonas deve ter se sentido no ventre escuro e úmido do grande peixe: sem ar, sem luz, sem esperança — apenas imaginando o que acontecia além daquela prisão.

Mas observe atentamente o que Jonas fez, mesmo ali, nas profundezas do abismo: ele gritou a Deus, clamou com toda a força que ainda restava em seu ser. E —

maravilhosamente — Deus o ouviu, mesmo naquele lugar mais improvável, naquele momento mais desesperador.

Preste atenção no momento exato em que isso aconteceu:

"Quando desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor." (Jonas 2:7)

Não foi quando Jonas tinha todas as respostas, nem quando se sentia forte ou digno. Foi precisamente quando sua alma desfalecia — quando estava no limite de si mesmo — que ele se voltou para aquele de quem tentara fugir.

A Providência Invisível

Deus manifesta sua bondade de diferentes maneiras.

Há uma bondade que alcança a humanidade de forma ampla. Ela aparece na capacidade de criar vínculos, na consciência moral, na possibilidade de aprender, no trabalho de profissionais competentes, na amizade de pessoas maduras, na medicina, na psicologia e em tantos outros recursos que ajudam a preservar a vida e reduzir o sofrimento.

Esses dons podem ser recebidos como expressões da bondade providencial de Deus, mesmo quando aqueles que os utilizam não reconhecem sua origem.

Há também a obra particular pela qual Deus alcança o coração, conduz a pessoa ao arrependimento e à fé, perdoa seus pecados e a transforma por Sua

Palavra e pelo poder do Espírito Santo. Uma terapia pode ensinar novas formas de comunicação; somente Deus pode produzir arrependimento verdadeiro. Um aconselhamento pode revelar padrões destrutivos; somente a graça de Deus pode transformar o coração endurecido.

Por isso, **a restauração cristã não despreza os recursos humanos legítimos**, mas também não deposita neles a esperança final. Eles são instrumentos; a salvação e a transformação pertencem ao Senhor.

Você não consegue vê-la ainda, mas a mão de Deus já está em movimento.

Assim como Deus designou o grande peixe para preservar Jonas quando ele foi lançado ao mar, Ele continua soberano sobre os meios que usa para sustentar e confrontar pessoas em meio à crise. Mesmo quando você grita no escuro, em meio à dor de uma crise, Deus continua presente e no controle.

A providência divina não espera por sua compreensão para agir.

Ela age nos bastidores, preparando caminhos que você ainda não enxerga.

Talvez tenha sido a dor que o trouxe a este livro.

Talvez tenha sido um sonho perturbador, uma conversa inesperada, ou simplesmente aquela inquietação que não o deixa em paz.

Esses não são acidentes — são os dedos de Deus tocando seu coração. A crise que parece ser o fim pode ser, na verdade, o instrumento de salvação que Deus preparou para você.

Você está no ventre do peixe, sim. Mas está vivo. E enquanto há vida, há esperança — porque Deus não abandona os seus.

A graça não é uma recompensa pelo esforço do casal. Ela vem antes da nossa capacidade de responder. Deus não restaura porque finalmente conseguimos apresentar um desempenho perfeito; Ele nos capacita a reconhecer o pecado, abandonar a autossuficiência e caminhar em obediência.

Essa graça, porém, não produz passividade. Quem foi alcançado pela misericórdia é chamado a confessar, reparar, ouvir, buscar ajuda, estabelecer limites e agir de maneira coerente com a verdade. A obediência não compra a restauração; ela é uma resposta à graça recebida.

Confissão, Arrependimento e Compromisso (antes da ação)

Mas há um pré-requisito para que a providência de Deus se torne visível em sua vida: a confissão sincera, o arrependimento genuíno e o compromisso de retomada.

Jonas não foi simplesmente vomitado na praia — ele clamou a Deus e se voltou novamente para o Senhor. Nós também somos convidados a reconhecer nossa responsabilidade e a nos render a Deus.

O primeiro passo é colocar-se diante de Deus com o coração aberto. Isso não significa rejeitar a ajuda humana. No momento adequado, você também pode

buscar orientação sábia com um pastor, um casal maduro ou um profissional preparado.

Confesse a sua parte — não a dele, a sua:

O egoísmo que causou a fuga, a dureza que fechou os ouvidos, o orgulho que ainda o mantém preso.

Reconheça que tentou resolver sozinho e fracassou.

Arrependa-se não apenas de fugas, mas também de atitudes.

E então, comprometa-se: 'Senhor, eu não consigo sozinho. Mas você pode. Eu me entrego a Ti e ao Teu plano para meu casamento.' Essa confissão e esse arrependimento não resolvem automaticamente todos os problemas, mas colocam você na verdade: diante de Deus, diante de si mesmo e, quando for seguro e necessário, diante de pessoas capazes de oferecer acompanhamento sábio.

Não é magia. É uma resposta de obediência. E, quando nos voltamos para Deus, encontramos a graça de que precisamos para continuar.

Momento de Reflexão e Oração

Pare agora. Respire fundo. Antes de prosseguir, permita-se este exercício: leia pausadamente a oração de Jonas e deixe que o Espírito Santo ilumine a sua situação particular:

"Na minha angústia, clamei ao Senhor, e Ele me respondeu; do ventre do abismo, gritei, e tu me ouviste a voz. As águas me cercaram até à alma; o abismo me

rodeou; as algas se enrolaram na minha cabeça. Quando, dentro de mim, desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor; e subiu a ti a minha oração, no teu santo templo. O que votei pagarei. Ao Senhor pertence a salvação!" (Jonas 2:2-3, 5-7, 9)

Agora, reflita com honestidade: que "águas" estão cercando sua alma no casamento? Mágoas não resolvidas que se acumulam como sedimentos no fundo do mar? Expectativas frustradas que pesam como âncoras? Comunicação rompida, que criou um abismo entre vocês? Confiança quebrada, que fez naufragar a segurança que antes existia?

Substitua mentalmente a palavra "águas" pelos seus desafios específicos e ore ao Senhor. Faça isso antes de continuar.

O Primeiro Passo para a Restauração

Assim como Jonas foi lançado de volta à terra seca para cumprir sua missão, Deus deseja ardentemente restaurar o seu casamento. Sei que, às vezes, parece que não — mas lembre-se: o casamento foi criado por Ele e, após a criação do primeiro casal, Deus disse: "É muito bom."

Se não está assim, é hora de iniciar a jornada com decisões concretas:

Pare de fugir e clame.

Pare de culpar o cônjuge e ore.

Pare de resistir a Deus e se renda a Ele.

O casamento foi desenhado por Ele como reflexo de Sua aliança eterna.

Sua Nínive conjugal está esperando por você — aquela missão que parece impossível: uma conversa, um arrependimento, um pedido de ajuda ou até mesmo um limite que precisa ser estabelecido. E o Deus que preparou um grande peixe para salvar Jonas já tem um caminho de restauração preparado para o seu casamento.

E Você? O Que Tem Feito?

Você já buscou ajuda — a ajuda de Deus por meio da oração, do pastor, de casais cristãos maduros ou de profissionais que temem ao Senhor? Ou ainda está nessa luta solitária, com o orgulho pesando, tentando resolver com as próprias forças o que só a graça pode transformar? Ou, ainda pior, já desistiu internamente e apenas mantém as aparências?

Quando a Crise Bate à Porta

Quando a crise invade o casamento, a visão se turva e só enxergamos a bagunça: o amor parece ter se esgotado; o respeito, ter morrido; o "nós dois" parece ter chegado ao fim.

Mas e se eu lhe dissesse que, mesmo nesse caos, existe um caminho? Um caminho que exige coragem, fé e o reconhecimento honesto de que há limites para o que você pode fazer sozinho.

Mesmo no Fundo do Poço, Deus Vai Agir

É justamente no fundo do poço — quando o orgulho desaba e todas as tentativas humanas falham — que Deus começa a agir.

"Um coração quebrantado e contrito, ó Deus, não desprezarás." (Salmos 51:17)

Foi assim com Jonas: Deus enviou a tempestade; Deus preparou o peixe; Deus ordenou que Jonas fosse lançado de volta à terra. Cada detalhe, cada momento foi controlado pelas mãos do Senhor.

O Chamado para Buscar Ajuda

Todos enfrentamos tempestades na jornada do casamento. Eu já vi — e vivi — muitas dessas crises; já procurei saídas erradas, apenas para perceber que a verdadeira restauração só acontece quando entregamos o leme, completamente, a Deus. Hoje, ao olhar para trás, vejo com clareza como a mão dEle sempre esteve presente, protegendo e renovando.

Tudo parece perdido? Mesmo no olho do furacão, a restauração é possível.

Enquanto histórias de separação dominam nossa época, você pode descobrir que situações aparentemente sem solução têm um novo começo esperando. O que está mais perto do que imagina é a mudança.

Mais uma onda de divórcios:

As manchetes celebram mais um rompimento famoso. O vizinho se divorciou após quinze anos. A colega do escritório está no segundo casamento. A sociedade moderna transformou o "até que a morte nos separe" em "enquanto for conveniente".

Histórias de divórcio são comuns e amplamente divulgadas.

Mas existe uma realidade pouco explorada: casais que escolheram entregar suas crises a Deus experimentaram transformações extraordinárias. Em vez de buscar fugas como bebidas, traições ou, por fim, advogados, eles recorreram à Bíblia, a pastores, conselheiros e casais mais maduros — e encontraram caminhos de restauração duradouros.

O segredo não está em ignorar os problemas nem em fugir deles, mas em permitir que Deus transforme essas dificuldades em oportunidades de crescimento. Com isso, relacionamentos que pareciam mortos ressuscitaram. Paixões adormecidas despertaram. Casais relatam voltar a se sentir como namorados — após um longo período de guerra ou de silêncio gélido.

Essa abordagem, que o mundo considera ultrapassada, tem transformado vidas há milênios.

A pergunta é direta: você está disposto a largar o que o mantém parado e dar esse passo? Foi exatamente isso que Jonas viveu quando, preso no fundo do mar (Jonas 2:1–10), escolheu clamar.

Se você acredita no Deus de Jonas, confie que Ele é capaz de restaurar também a sua vida e o seu casamento. Volte seus olhos para Ele. Comece reconhecendo quem Ele é e quem você é. Coloque-se diante dos propósitos divinos, peça perdão pela desobediência e volte ao plano de Deus para a sua família.

Lembre-se: você não precisa lutar sozinho. O orgulho pode ser o peso que o mantém estagnado. Esta é a hora de buscar ajuda — pela oração, pela Palavra de Deus, pela conversa com o pastor ou com um casal cristão maduro e, se necessário, pela orientação de profissionais especializados em relacionamentos.

Deus tem propósitos sábios para conduzi-lo em meio a essa situação e pode usar este processo para produzir arrependimento, maturidade, sabedoria. Então, pode chegar o momento da restauração relacional. O que Ele promete de modo seguro não é um resultado específico, mas sua presença, sua fidelidade e graça suficiente para o próximo passo.

Seu projeto é olhar para o seu casamento e poder dizer: "É muito bom."

O Milagre da Restauração Existe

Quando tudo parece perdido, Deus age onde a humanidade falha. O milagre nasce justamente quando declaramos "não há mais jeito" — para que reconheçamos: foi Ele quem fez.

Nos trabalhos cristãos de apoio conjugal e nas terapias baseadas em princípios bíblicos, os testemunhos são completamente diferentes dos que vemos na mídia. São histórias de plena restauração, de casais que não apenas voltaram, mas descobriram uma nova lua de mel. A diferença? Eles viveram esse processo com Deus no centro.

Nada foi por acaso. Nem a sua dor é por acaso.

A Decisão Está com Você

Deus espera o seu clamor sincero, o seu arrependimento genuíno, a sua humildade para reconhecer o limite das suas forças e entregar o leme.

Assim como Ele estava pronto para repetir o chamado:

"Então, Jonas, do ventre do peixe, orou ao Senhor, seu Deus, e disse: "Na minha angústia, clamei ao Senhor, e ele me respondeu..." (adaptação de Jonas 2:2).

Hoje Pode Ser o Dia

Hoje pode ser o dia em que Deus começa um novo capítulo na sua história.

Seu primeiro passo não é consertar tudo nem controlar a resposta do seu cônjuge. É reconhecer sua parte, clamar a Deus e aceitar a ajuda necessária para atravessar essa crise com verdade e segurança.

Não deixe que o orgulho roube de você a oportunidade de ver Deus agir. O mesmo Deus que tirou Jonas do fundo do mar é capaz de tirar você de onde está.

Jonas clamou do ventre do peixe e foi ouvido. A sua vez chegou — clame de onde estiver.

A Providência Divina Está Agindo

Deus é soberano. Ele governa tudo, inclusive essa situação que parece sem saída.

Sua crise conjugal pode ser usada por Ele para tratar o seu coração: para quebrar o orgulho, para ensinar o perdão, para reconstruir o amor. Mas a pergunta permanece: você está disposto a se render?

Está pronto para obedecer como Jonas fez — ao sair daquela experiência transformado?

Deus continua sendo a fonte e o sustentador da restauração. Ele nos chama ao arrependimento e à fé e, por sua graça, nos capacita a dar os passos concretos de obediência que a situação exige.

O peixe parecia o instrumento da morte — o fim de todas as esperanças. No entanto, foi o instrumento de salvação. O que parecia o golpe fatal foi, na verdade, pura misericórdia de Deus para com o fugitivo. Em sua infinita sabedoria, Ele transformou o lugar da morte aparente no caminho para a vida e para a missão renovada.

Deus não apresenta todas as respostas; Ele age quando não temos nenhuma.

Ele nos leva a olhar para Ele — o único que pode transformar o caos em ordem, a dor em propósito, a

morte em vida. De nós, Ele quer fé, arrependimento, dedicação e uma oração assim:

"Senhor, eu não consigo sozinho... Só o Senhor pode restaurar o que está quebrado."

A crise não escapa à soberania de Deus. Ele pode usá-la para produzir amadurecimento e ensinar a depender dEle.

Meu caro leitor: não importa o tamanho da tempestade que atinge seu lar agora. Pode parecer uma brisa ou um furacão — mas o Deus que ouviu Jonas no fundo do mar também ouve você.

Jonas não pôde fugir do seu chamado; você também não vai fugir da missão que Deus lhe deu com o seu cônjuge.

Não espere o tsunami chegar para pedir socorro. A hora de agir é agora, com fé e coragem. Saber o caminho e caminhar são coisas muito diferentes — e Deus chama você para o segundo.

Vamos, juntos, dar os primeiros passos.

ETAPA 3 — Clame do Ventre

"Quando, dentro de mim, desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor; e subiu a ti a minha oração." (Jonas 2:7)

Jonas chegou a um lugar em que já não podia controlar o mar, o peixe ou o próprio destino.

Restou-lhe clamar.

O clamor não é uma tentativa de manipular Deus para obter o resultado que desejamos — é a rendição de quem reconhece: *"Senhor, eu não consigo conduzir isto sozinho."*

1 Minutos com Deus: Leia Jonas 2:2-9. Depois, ore com suas próprias palavras: "Senhor, estas são as águas que cercam a minha alma. Eu reconheço que não tenho força alguma. Preciso da tua graça para __. Ajuda-me a obedecer no próximo passo. Amém."

2 Olhe para Dentro:

Retome:

A rota de fuga registrada na Etapa 1;

O sinal de tempestade registrado na Etapa 2;

Aquilo que você ouviu da pessoa que o ajudou a despertar.

Complete: minha responsabilidade mais clara neste momento é _____.

Não escreva a responsabilidade do seu cônjuge. Escreva a sua.

3 Um Passo Hoje:

A Carta do Ventre

Jonas não tinha, em si mesmo, nenhuma força capaz de tirá-lo do ventre do peixe, de fazê-lo sair do mar ou trazê-lo de volta à terra firme. Ele próprio reconhece isso em sua oração. Mas, mesmo sem essa força, havia nele uma esperança: a certeza de que ainda ofereceria sacrifício de gratidão, de que ainda cumpriria o que havia prometido, de que a salvação pertencia ao Senhor (Jonas 2:9).

Foi essa esperança — não a sua própria capacidade — que sustentou o seu clamor.

Você também pode não ter, agora, nenhuma força para consertar o seu casamento ou garantir um final feliz.

Mas pode ter a mesma esperança de Jonas: a de que Deus ainda pode fazer do seu casamento um testemunho da Sua glória — não porque você controlará o resultado, mas porque a restauração, assim como a salvação, pertence a Ele.

Escreva uma carta para Deus. Não precisa ser longa nem elaborada — precisa ser honesta. Você pode começar assim:

"Senhor, estou diante de ti sem justificativas, sem merecer.

Tenho medo de _____. Tenho guardado _____.

Reconheço que fugi quando _____. Feri meu cônjuge

*quando _____. Preciso pedir perdão por _____.
Preciso de ajuda para _____. Não posso controlar a
resposta do meu cônjuge, mas posso obedecer a ti em
_____.*

*Mesmo sem eu ter forças para consertar o que está
quebrado, creio que o meu casamento ainda pode glorificar
a Ti — e é essa esperança que escolho guardar hoje.*

*Entrego a ti o casamento, a minha culpa, a minha dor e o
meu próximo passo. Ao Senhor pertence a salvação.*

Amém."

Guarde esta carta junto do Diário da Jornada de Jonas.

4 Registre no Diário da Jornada de Jonas

O que confessei diante de Deus:

O pedido de ajuda que preciso fazer:

O próximo passo de obediência:

O que ainda não está sob meu controle:

Não use esta carta para pressionar seu cônjuge. Ela é,
antes de tudo, um registro entre você e Deus.

5 Verdades que Sustentam Este Processo

Uma verdade: "Um coração quebrantado e contrito, ó Deus, não desprezarás" (Salmo 51:17) — Deus não espera que você chegue pronto; Ele recebe quem chega quebrantado. Um incentivo: "Ao Senhor pertence a salvação!" (Jonas 2:9) — o desfecho não depende só das suas forças.

6 Leve para a Próxima Etapa: A Carta do Ventre será retomada na Etapa Final. Leve também esta pergunta:

depois de reconhecer as minhas próprias fugas, como tenho enxergado meu cônjuge?



Engolido pelo Peixe: Prosa da Misericórdia

Autor: – Buenas! (cumprimento para qualquer hora)

Amigo, boleia a perna (o gesto de descer do cavalo); Puxe o banco e vá sentando.

Enquanto a chaleira chia; O amargo vou cevando*
Então, me conta: como foi essa parte de ser abocanhado pelo peixe?

Leitor: – Bom dia. Conheço a música desses versos que você falou. É bonito esse jeito de receber visita, bem à moda gaúcha.

Bom, gostei muito da inversão de perspectiva.

Jonas desobedeceu, foi para o lado contrário. Ele e os que estavam perto dele, no barco, foram castigados com o temporal. Agora um peixe o engoliu. Sempre pensei: é mais um castigo pela desobediência.

Lendo esse capítulo, vi que era misericórdia, não castigo – era salvação para um desobediente.

Autor: – É isso aí, guri. A providência divina não é uma resposta às nossas decisões – é o ambiente que já estava preparado, não pelo mérito de Jonas, mas pela misericórdia de Deus.

Certamente Jonas não viu o peixe como salvação. Ele já sabia que merecia o castigo, tanto que pediu pra ser jogado ao mar. Percebeu que a tempestade era por culpa sua.

Leitor: – Mas o que me impressionou mesmo foi a inversão, que você trouxe. O peixe era pra ser o fim. Eu li, li de novo, e pensei: pra qualquer um que estivesse olhando de fora – e até pro próprio Jonas – aquele era o ponto final. Não tinha pra onde ir. Mar, escuridão e tempestade, e, quem diria, um grande peixe te engolindo. Deus não avisou nada com antecedência a Jonas. Deixou ele compreender que a decisão não estava nas suas mãos.

Autor: – Bah, você falou bonito. E é a pura verdade. O mundo olha pro peixe e vê a morte. Jonas olhava pro peixe e via a morte. Até os marinheiros, quando o lançaram ao mar, tinham uma certeza: agora esse “bateu as botas” (morreu). O que ninguém poderia fazer, Deus, através do peixe fez.

O grande peixe engoliu o homem e o vomitou na terra seca, vivo, com missão renovada.

Tchê, no casamento pode acontecer exatamente isso. O homem, a mulher, os filhos e até a igreja compreendem que já era. Acabou, tchê.

Mas, diante de um cônjuge que ora, de um amigo que fala uma palavra na hora certa, de um livro que cai nas mãos – aquilo que parecia derrota era, na verdade, o instrumento de misericórdia que Deus já tinha preparado.

O cônjuge, sofrendo, ouve ecoar na mente: “Até que a morte os separe”, “o que Deus uniu...”, “eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento”, “o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde andar.”

Leitor: – É, isso me lembrou de uma coisa que aconteceu lá em casa. Uma crise feia uns anos atrás.

Eu vi o casamento por um fio, achei que não tinha mais volta. E o que me salvou – eu sei que vai soar estranho – foi uma conversa que não foi comigo, mas sobre mim. O que ouvi era verdade, mas a forma me machucou. Na hora fiquei com raiva, os desejos e sentimentos eram terríveis. Pensamentos até de morte. Só de lembrar o coração acelera. Bom, mas hoje eu sei: tinha casais orando por nós. Nossa filha orava... Deus usou tudo em volta. Quando nos demos conta, já estávamos como Jonas na praia. Que opção nós tínhamos? Voltar para o mar? O caminho era restaurar. Renovar o compromisso.

Autor: – Bah! O momento de confronto foi dolorido, mas resultou numa boa história, tchê. Me diz coisa tchê. Os pensamentos em bater as botas cessaram? (pensamentos de morte) Isso exige ajuda profissional.

As providências de Deus nos alcançam de muitas formas. Olha como a mão de Deus é cuidadosa: Ele não precisava ter preparado o peixe. Podia ter suspenso a tempestade, podia ter mudado o vento, podia ter feito Jonas acordar antes de chegar ao mar. Mas Ele escolheu o caminho mais improvável – tenho pra mim que Deus fez assim para que Jonas tivesse certeza de que não era Ele, não era sorte... era Deus. Quando ele já estava todo esgalepado (destruído, exausto), ele recorreu a Deus.

Leitor: – É a parte do "quando desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor" parece que foi escrita para mim. Porque eu também só me lembrei de Deus quando a alma desfaleceu.

Antes eu tinha tempo, tinha plano, tinha projeto – tudo, menos Deus. Quando tudo caiu, aí Ele virou a única opção. É a ironia é essa: foi exatamente ali que Ele me ouviu.

Autor: – E Ele ouviu rápido, guri. O versículo diz: "clamei, e Ele me respondeu". Não ficou esperando Jonas terminar a oração bonita, não exigiu que ele arrumasse primeiro a casa, não pediu desculpa antes de agir. A providência dEle não espera a gente ficar pronto – ela age quando a gente está contrito. E é justamente por isso que o fim nunca é o que nós pensamos. O que parece derrota pra nós pode ser, pra Ele, o começo da redenção.

Leitor: – Me fala mais um pouco sobre a fé e a tempestade. Sempre tive pra mim que a fé é vencer a tempestade, mas neste capítulo parece que não.

Autor: – Tchê, lembra de quando Jonas já estava a três dias no ventre do peixe. Ele fala, no capítulo 2: *“Na minha angústia, clamei ao Senhor, do ventre do abismo, gritei, e a corrente das águas me cercou; lançado estou de diante dos teus olhos; tornarei, porventura, a ver o teu santo templo?”*

Então ele clamou, gritou e ficou em dúvida se veria o Santo Templo de Deus.

Mas, *“Quando, dentro de mim, desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor; e subiu a ti a minha oração,”*

Mas, com a voz do agradecimento, eu te oferecerei sacrifício; o que votei pagarei.

É exatamente isso. E serve pra você, serve pra mim, serve pro teu casamento. Não importa o tamanho do mar que tá te engolindo agora. Se Jonas foi vomitado em terra seca depois de três dias no ventre de um peixe, o teu caso – por mais fundo que pareça – tá pequeno nas mãos dEle. Toma mais um mate, tchê. No próximo capítulo a gente vai olhar pra aquele que tá do teu lado no barco – e descobrir que ele não é o teu inimigo. Teu campo missionário é o teu lar, é lá um dos primeiros lugares onde cada pessoa é chamada a praticar a verdade, o serviço, o arrependimento e a misericórdia. Você e seu cônjuge não estão em lados opostos: vocês são uma só unidade, chamados para cumprir juntos uma missão.

* Estes versos fazem parte da canção gaúcha, frase inspirada no jeito tradicional de receber visita no campo: convidar para descer do cavalo, sentar e tomar um chimarrão.

CAPÍTULO 4 — Nínive não é o Inimigo

Princípios práticos para redescobrir a beleza do seu chamado matrimonial

"No casamento, o verdadeiro inimigo não é seu cônjuge, mas o pecado que habita em ambos. A batalha é espiritual e deve ser travada com oração e humildade, não com acusações e orgulho."

— Inspirado na teologia pastoral de Martinho Lutero sobre o matrimônio.

Talvez você se identifique com frases como:

"Estamos em guerra lá em casa";

"Eu me sinto mais sozinho(a) dentro de casa do que fora";

"Em casa, tudo é motivo de discussão";

"Cada um vive no seu mundo, com o celular na mão."

[^1]: Nota teológica: Embora a frase seja uma síntese pastoral contemporânea, ela traduz fielmente o núcleo da teologia do matrimônio de Martinho Lutero desenvolvida em seu tratado *Do Matrimônio (Vom Eheichen Leben, 1522)*, onde o reformador apresenta o lar como uma "escola de caráter" projetada por Deus para confrontar o orgulho humano através do exercício diário do perdão e da graça. (Cf. LUTERO, Martinho. *Obras Seleccionadas, Vol. 5: Ética – Família – Vida Pública*. São Leopoldo: Sinodal)

Você já percorreu uma jornada intensa pelos primeiros capítulos deste livro. Mergulhamos na dolorosa realidade da fuga, vimos como ela adoece o lar e, no capítulo anterior, fomos confrontados com a verdade libertadora de que a obediência a Deus precede — e muitas vezes restaura — o sentimento. Agora, olhando para o livro de Jonas como um todo, precisamos encarar algo que mora no coração do profeta, porque provavelmente mora também no seu.

Nínive não merece. Nínive é cruel. A fama daquela grande cidade aterrorizava os povos vizinhos.

Se Jonas viesse contar pra nós o que aquele povo fazia, facilmente nos convenceria de que "eles" não mereciam perdão. Jonas teria muitas histórias de violência e brutalidade, para contar. Aos olhos de Jonas, tudo que Nínive merecia era destruição.

A visão em túnel de Jonas

Jonas olhava para Nínive e via os pecados daquela cidade. E eles eram reais. Nínive era conhecida por sua crueldade, violência e maldade. Os povos ao seu redor conheciam sua reputação e temiam o seu poder. Jonas não estava errado ao reconhecer a gravidade daqueles pecados.

O problema começou quando ele permitiu que esses pecados ocupassem todo o seu campo de visão. Aos poucos, deixou de enxergar os ninivitas como pessoas que ainda podiam se arrepender e passou a vê-los como

réus que já não mereciam nada além de condenação. Jonas não estava apenas indignado com o pecado; naquele momento, começou a pensar como juiz.

Quanto mais ele fixava os olhos na maldade da cidade, menos espaço restava para enxergar a possibilidade da graça. Ele não queria admitir que a misericórdia de Deus pudesse alcançar aquele povo — e, quando o pecado do outro ocupa todo o nosso campo de visão, a graça começa a parecer injusta demais para ser concedida.

Algo semelhante pode acontecer no casamento. O homem ou a mulher pode começar a enxergar o cônjuge apenas a partir de suas falhas. A atenção se fixa no tom de voz, na omissão, na falta de carinho, na desorganização, na palavra impensada ou na atitude egoísta.

Pouco a pouco, o outro deixa de ser visto como marido ou esposa, companheiro de aliança e pessoa criada por Deus, e passa a ser percebido apenas como uma coleção de defeitos.

E o problema não para aí. Quando essa visão se torna permanente, os sentimentos que sustentam o casamento começam a desaparecer. O carinho dá lugar à cobrança. A compreensão é substituída pela acusação. O desejo de ajudar cede espaço à necessidade de provar que o outro está errado.

Então a pessoa deixa de agir como cônjuge e passa a agir como juiz. Já não pergunta apenas: "Como podemos resolver isso?". Passa a perguntar: "Como ele pôde fazer isso comigo?". E, com o tempo, pode surgir algo ainda mais perigoso: o carrasco.

O juiz identifica a culpa; o carrasco quer a punição. Ele quer que o outro sofra, pague pelo que fez, sinta a mesma dor que causou. Guarda os erros, coleciona argumentos e espera a oportunidade de devolver a ferida. Às vezes, nem percebe que já não está buscando restauração, mas vingança.

Isso não significa chamar o pecado de virtude, ignorar atitudes que precisam ser corrigidas ou fingir que nada aconteceu. O pecado continua sendo pecado e precisa ser tratado com verdade. Mas significa não deixar que a falha do outro ocupe todo o seu campo de visão — significa lembrar que, por trás dela, ainda existe alguém que precisa da mesma graça que um dia alcançou você.

Quando o cônjuge passa a ser visto apenas como réu, o casamento perde o seu lugar de aliança. Quando passa a ser visto como alguém que precisa pagar, essa aliança vai sendo substituída por uma relação de acusação e punição.

A história de Jonas, porém, não termina na maldade de Nínive. Ela termina revelando a grandeza da misericórdia de Deus, concedida a pessoas que não poderiam reivindicá-la por seus próprios méritos.

É exatamente nesse ponto que a história de Jonas encontra o seu casamento: quando os defeitos do outro ocuparem todo o seu campo de visão, você ainda conseguirá enxergar o seu cônjuge — ou verá apenas o réu que precisa ser julgado e o culpado que precisa pagar?

Seu cônjuge também não é o inimigo

"O problema é meu cônjuge; nosso casamento seria muito melhor se ele mudasse." Essa frase é praticamente universal — vale no Brasil, nos Estados Unidos, na Europa — e já valia no Jardim do Éden:

"A mulher que me deste por esposa, ela me deu da árvore, e eu comi." (Gn 3:12)

Repare: diante de Deus, o primeiro homem não confessou — apontou o dedo. Para a mulher, e até para o próprio Deus, que a tinha dado.

Prezado leitor, se eu pedisse agora que você explicasse os problemas do seu casamento, sua narrativa mostraria apenas as falhas do outro — ou também revelaria a parte que cabe a você?

Faça um teste honesto: pare e escreva, em porcentagem, quanto você atribui a si mesmo pelos conflitos do casamento, e quanto atribui ao seu cônjuge. Não se trata de presumir que a responsabilidade seja sempre igual para os dois, mas de abrir espaço para que Deus revele o que você tem evitado enxergar. Muitas vezes, mais de 80% da culpa acaba recaindo sobre o outro. Guarde esse número — vamos voltar a ele.

Pense de novo em Jonas: Deus o chamou para Nínive, uma cidade cruel e violenta. Jonas fugiu, resistiu, mas por fim voltou e cumpriu a ordem recebida — e, por meio da sua pregação, os ninivitas se arrependeram. A história mostra que Deus age até por instrumentos imperfeitos; mostra também que a obediência externa de Jonas não significava que seu coração já estivesse plenamente transformado. A graça de Deus não se limita aos nossos

critérios — e essa é uma boa notícia também para o seu casamento.

No casamento, mesmo formando uma só carne, o chamado não é controlar ou salvar o cônjuge. Somos chamados a responder com fidelidade diante de Deus: reconhecendo nossa parte, falando a verdade com amor, e buscando o bem do outro com sabedoria. Deus teve misericórdia de uma cidade como Nínive. Isso nos ensina a nunca subestimarmos o alcance da graça — inclusive dentro do seu lar.

Mas atenção: essa verdade não transforma o cônjuge em projeto nem garante reconciliação automática.

A mudança do outro nunca esteve sob o seu controle — e isso é um alívio: não é sua responsabilidade mudar o seu cônjuge.

Essa tarefa de moldar e ensinar existe em relação aos filhos.

Entre marido e mulher é diferente: *nenhum dos dois foi chamado a educar o outro, e sim a caminhar lado a lado.*

E o seu lar? Está parecendo um campo de batalha, onde o cônjuge é alguém a evitar ou "vencer"?

Vale lembrar: você se casou com uma pessoa imperfeita, que pode feri-lo e nem sempre atenderá às suas expectativas.

Deus nos chama a viver o Evangelho primeiro dentro de casa: não para transformar o cônjuge em um projeto, mas para aprender a praticar verdade, serviço, escuta, arrependimento e misericórdia na relação mais próxima que temos.

Antes de ir à igreja, às obras sociais ou a qualquer outra atividade, o lugar onde a fé deve ser vivida com verdade e intensidade é dentro de casa. Ali começa a missão — na rotina, nas conversas difíceis, nas decisões diárias, nos gestos silenciosos. É no casamento que o Evangelho deve ser experimentado e pregado sem palavras, dia após dia. Não à toa Paulo chama os cristãos de "embaixadores de Cristo", confiados com "o ministério da reconciliação" (2 Coríntios 5:18–20). Antes de ser embaixador em qualquer outro lugar, você foi chamado a exercer esse ministério em casa.

A trágica realidade: quando o cônjuge se torna o adversário

Apesar dessa verdade gloriosa sobre o casamento como campo missionário, a realidade é que muitos lares cristãos se tornaram campos de batalha. Casais que um dia prometeram amor eterno agora vivem como inimigos sob o mesmo teto. Tiago já identificava a raiz disso: *"De onde vêm as guerras e contendas entre vós? Porventura não vêm disto, dos vossos deleites, que nos vossos membros guerreiam?"* (Tiago 4:1). A guerra em casa quase sempre nasce de desejos internos não confessados, não do cônjuge em si.

É doloroso, mas comum: marido e mulher tratando um ao outro como adversários a serem vencidos, não como parceiros a serem amados. Essa mentalidade de guerra destrói a aliança e sabota a missão que Deus confiou ao casal. Algumas de suas manifestações:

Batalha das palavras: discussões que viram arenas onde o objetivo é vencer, não compreender. Críticas

constantes ou silêncio punitivo. Palavras que deveriam ser pontes tornam-se armas.

Guerra fria da indiferença: distanciamento emocional, falta de interesse genuíno pela vida do outro. Outros relacionamentos, hobbies ou o trabalho ocupam o lugar que deveria ser do cônjuge.

Campo minado do ressentimento: mágoas acumuladas sem resolução, como minas terrestres. Qualquer nova discussão aciona explosões antigas — o oposto do que Paulo pede: "*Não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo.*" (Efésios 4:26-27)

Competição silenciosa: a disputa invisível de quem carrega mais, sofre mais, tem mais razão. Quando o casamento vira placar, os dois já perderam.

Fortaleza do egoísmo: quando cada um busca a própria felicidade acima da unidade, a aliança é sufocada. O outro vira obstáculo, não parceiro — na contramão direta de Filipenses 2:3-4: "*nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade; cada um considere os outros superiores a si mesmo.*"

Essa mentalidade de adversário se alimenta de pequenas concessões diárias ao pecado e de expectativas irreais. A isso se somam feridas do passado e uma cultura que idolatra o individualismo e trata relacionamentos como descartáveis. A frase "minha felicidade vem em primeiro lugar" é uma semente perigosa. Sem perceber, passamos a travar batalhas contra o outro — e não pela unidade.

Saber não é o mesmo que obedecer

Jonas conhecia a vontade de Deus, mas decidiu não obedecer. O Senhor o enviou a Nínive; ele preferiu fugir, porque discordava da missão recebida. No casamento, muitas vezes o problema também não é falta de conhecimento sobre o que Deus ordena, mas resistência em praticá-lo. Deus manda amar, perdoar, servir, falar a verdade, buscar a paz, tratar o outro com bondade e permanecer fiel. Ainda assim, o cônjuge pode preferir a fuga, o silêncio, a acusação ou a vingança, porque obedecer parece injusto quando se acredita que o outro é quem está mais errado.

A história de Jonas nos lembra que não basta reconhecer o pecado de Nínive; é preciso também submeter-se à palavra de Deus. Do mesmo modo, no casamento, não basta identificar tudo o que o outro faz de errado. Cada cônjuge precisa perguntar: 'Em que área eu estou deixando de obedecer ao Senhor?' A restauração começa quando abandonamos a posição de quem apenas aponta para os pecados de Nínive e aceitamos agir conforme Deus ordenou — mesmo quando o coração ainda não deseja fazê-lo. Antes de esperar que o outro mude, somos chamados a obedecer, amar e servir dentro da própria casa.

Virada estratégica: lutando juntos, não um contra o outro

E se, em vez de lutar um contra o outro, vocês decidissem lutar juntos?

O verdadeiro inimigo do seu casamento não é o cônjuge. O inimigo é o pecado, o egoísmo, as tentações do mundo, as pressões externas, o enfraquecimento espiritual e as forças do mal que querem destruir a aliança que Deus estabeleceu. O casamento cristão é uma fortaleza, e o casal deve ser a guarda unida que a defende. Quando Deus ocupa o centro da aliança — como a terceira dobra do cordão de que fala Eclesiastes 4:12 —, o casal ganha uma resistência que não vem de si mesmo.

A unidade do casal não existe apenas para o bem-estar deles — embora isso seja um fruto maravilhoso. Ela existe para um propósito maior: glorificar a Deus, governar o lar, criar filhos no caminho do Senhor, servir ao próximo e ser testemunho vivo do Evangelho.

Quando ambos abraçam essa missão, a dinâmica muda: de competição para colaboração, de conflito para comunhão, do simples sobreviver para crescer juntos.

Redefinam o campo de batalha. A luta não é contra carne e sangue — como nos lembra Efésios 6:12 — mas contra as inclinações pecaminosas que minam a unidade do casal. O verdadeiro campo é o coração de cada um. A vitória vem quando ambos se submetem a Cristo e, por amor a Ele, se submetem um ao outro.

Abracem uma visão compartilhada da aliança. **Relembrem:** seu casamento foi criado para refletir a união entre Cristo e a Igreja (Efésios 5:22-33) e vocês foram chamados como "ministros da reconciliação" (2 Coríntios 5:18) primeiro um com o outro. Essa visão elevada transforma problemas em oportunidades de

santificação. O casamento torna-se laboratório de graça, não apenas contrato de convivência.

Usem a comunicação para construir, não para destruir. *"Nenhuma palavra torpe saia da vossa boca, mas só a que for boa para edificação... para que dê graça aos que a ouvem"* (Efésios 4:29). Ouçam antes de responder, perguntem em vez de acusar, falem com graça. Abandonem o sarcasmo, os rótulos, os gritos e os silêncios punitivos.

Pratiquem o perdão diário. *"Suportando-vos uns aos outros e perdando-vos uns aos outros... assim como Cristo vos perdoou, assim fazei vós também."* (Colossenses 3:13). Perdoar não é "sentir vontade de perdoar" — é obedecer. Duas pessoas pecadoras que convivem de perto vão falhar. Perdoar todos os dias, muitas vezes antes de "sentir", remove as barreiras para que a graça de Deus flua.

Cultivem uma espiritualidade conjunta. Orem, leiam a Palavra e adorem juntos — não como religiosidade de fachada, mas como fonte real de força. Essa "terceira dobra" torna o cordão inquebrável (Eclesiastes 4:12). Sem vida espiritual compartilhada, o casamento fica exposto.

Sirvam um ao outro com amor sacrificial. *"Levai as cargas uns dos outros"* (Gálatas 6:2); *"o amor cobre uma multidão de pecados"* (1 Pedro 4:8). O amor cristão é serviço. Busquem ativamente o bem do outro, mesmo com renúncia pessoal. Isso imita Cristo, que se entregou pela Igreja. O resultado não é perda de identidade, mas encontro de propósito.

Transformando missão árdua em jornada de alegria

Quando esses princípios são vividos, a experiência do casamento se transforma.

Do desgaste nasce a renovação: a energia antes gasta em brigas torna-se investimento em crescimento.

Da sobrevivência emerge a prosperidade: o lar deixa de ser lugar onde "só se aguenta" e passa a ser espaço de amadurecimento e descanso.

Do individualismo brota a unidade gloriosa: a beleza de "uma só carne" é redescoberta e testemunhada.

Volte agora àquela pergunta de antes: que porcentagem você atribuiu a si mesmo pelos conflitos do seu casamento? Se o número ainda estiver perto de zero, talvez a oração certa não seja "Senhor, muda meu cônjuge", mas a mesma que você já orou no Capítulo 1: *"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração... vê se há em mim algum caminho mau"* (Salmo 139:23-24).

Seu casamento é um dos primeiros lugares onde sua fé precisa se tornar visível. Não se trata de vencer o cônjuge, convertê-lo ou carregar sozinho a responsabilidade pelo relacionamento. Trata-se de examinar como você entra nos conflitos e escolher, nesta semana, uma atitude que favoreça a verdade, a segurança e a reconciliação.

Pontos para reflexão e diálogo

Sua Nínive particular: como vocês têm enxergado um ao outro — adversários ou parceiros de missão? Suas atitudes combinam com a visão de parceria?

A conta da graça: se você fizesse hoje, com honestidade, a divisão de responsabilidade pelos conflitos de casa, que números apareceriam? O que isso revela sobre o seu coração?

De onde nasce a vontade de brigar: entre as cinco manifestações (batalha de palavras, indiferença, ressentimento, competição, egoísmo), quais aparecem com mais frequência entre vocês? O que as alimenta?

A terceira dobra do cordão: Deus está, de fato, no centro da relação, ou só aparece nos momentos de crise? O que precisa mudar na prática?

Do conflito à comunhão: como transformar a energia do conflito em energia de construção?

Que decisões concretas vocês podem tomar esta semana?

ETAPA 4 — Nínive Não É o Inimigo

"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos; vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno." (Salmo 139:23-24)

1. Minutos com Deus: Passe um tempo com Deus meditando no versículo acima, em submissão ao Senhor.

2. Olhe para Dentro:

Faça a Conta da Responsabilidade Sem amenizar: que porcentagem dos conflitos do casamento você atribui a si mesmo, e que porcentagem ao seu cônjuge?

- O que está sob minha responsabilidade: _
- O que está sob responsabilidade do meu cônjuge: _
- O que somente Deus pode tratar: _

O objetivo não é dividir a culpa em porcentagens exatas, mas impedir que você use a responsabilidade do outro para esconder a sua.

3. Um Passo Hoje: Escolha uma ação para substituir a postura de adversário por uma postura de cooperação:
Ouvir uma preocupação sem contra-atacar
Agradecer por algo específico
Pedir perdão sem acrescentar "mas você também..."

Falar de um problema usando a expressão "nós contra o problema"

Abandonar uma palavra, atitude ou silêncio usado como punição

Procurar ajuda para estabelecer um limite necessário

Se for apropriado e seguro, use esta frase: "Percebi que tenho tratado você como meu adversário em vez de enfrentar o problema ao seu lado. A minha parte nisso é _."

4. Registre no Diário da Jornada de Jonas

A minha responsabilidade que não quero mais esconder:

A ação concreta que escolhi:

O que aconteceu quando mudei minha postura:

O erro do meu cômputo que mais ocupa meus pensamentos é _____.

Lembrete: aqui não é sua função apontá-lo. Você não é o juiz, não é o carrasco, não é você quem convence o pecador do seu pecado — peça direção e sabedoria a Deus.

5. Verdades que Sustentam Este Processo:

Uma verdade: "Nada façais por partidarismo ou vanglória, mas por humildade, considerando cada um os outros superiores a si mesmo. Não tenha cada um em vista o que é propriamente seu, senão também cada qual o que é dos outros" (Filipenses 2:3-4). Um incentivo: reconhecer sua parte não significa ignorar o que é do outro — significa parar de usar a falha alheia como desculpa para a sua.

5. Leve para a Próxima Etapa:

Leve para a Etapa 5 a ação que você escolheu. Ali, você será chamado a sair da arquibancada: não apenas pensar diferente, mas praticar misericórdia de modo responsável.



Tchê, Ela Não É o Inimigo

Autor: Tchê, vamos tomar aquele chimarrão, para a prosa sobre o quarto capítulo.

Tu já olhou pra tua esposa como se ela fosse adversária, e não a companheira com quem tu fizeste aliança? Tchê, me fala com sinceridade.

Leitor: Certamente sim. Em conflitos, parece que estamos em lados opostos.

Autor: Tchê, o problema não é a pessoa – é o pecado. O Jonas olhava pra Nínive e só enxergava os defeito da cidade. No casamento a gente faz igual: quando só bota os olhos nas falhas do outro. O erro precisa ser tratado, sim, mas tua esposa continua sendo alguém amada por Deus – e tua companheira de aliança, tchê.

Leitor: Então o casamento é um dos primeiros lugares onde a fé precisa aparecer?

Autor: É isso mesmo. É dentro de casa que o Evangelho para de ser conversa fiada e vira prática. Amor, paciência, arrependimento e perdão – isso tem que aparecer primeiro ali no lar, não na igreja nem em lugar nenhum.

Leitor: E quando o casal já vive discutindo pra vencer, guardando mágoa e usando o silêncio como arma?

Autor: Bah, aí precisa mudar o campo de batalha, tchê. O inimigo não é tua esposa – a briga é contra o pecado, o egoísmo e tudo que ameaça a aliança. Quando marido e mulher se enfrentam, a casa inteira perde. Tem que aprender a puxar parelha, lado a lado, contra o problema.

Leitor: Mas conhecer a vontade de Deus não torna a obediência mais fácil.

Autor: De jeito nenhum. O Jonas sabia bem o que Deus queria e, mesmo assim, deu de costas. No casamento é a mesma coisa: a gente sabe que tem que perdoar, escutar, falar com graça – só que nem sempre quer. Mas é justo nesse caminho que Deus faz a restauração acontecer.

Leitor: Então a mudança começa quando eu deixo de pedir que Deus transforme minha esposa, e deixo Ele transformar primeiro o meu coração?

Autor: Isso, tchê. A oração deixa de ser "Senhor, muda minha esposa" e passa a ser "Senhor, me mostra o que precisa mudar em mim". Isso não tira a responsabilidade do outro, mas muda o jeito de entrar no conflito. Nínive não era o verdadeiro inimigo do Jonas, e tua esposa também não é o teu.

Quando os dois decidem lutar juntos contra o pecado, o lar volta a ser lugar de graça, verdade e unidade.

Autor: Tchê, vou te deixar um chasque (recado, mensagem) final.

Para fortalecer os casamentos dos cristãos existe o projeto **Lares Firmados na Rocha**. São ensinamentos multisseculares (bíblicos), direcionado aos casais e as famílias.

Mas o essencial, guri, é continuar buscando o Senhor. Ele que sustenta o resto.

CAPÍTULO 5 — Do Egoísmo à Misericórdia

"A misericórdia triunfa sobre o juízo." (Tiago 2:13)

O amor matrimonial não é um sentimento que se espera, mas uma decisão que se toma. E essa decisão, repetida dia após dia, reconstrói pontes, cura feridas e reacende chamas que pareciam extintas.

Você já se pegou fazendo o que é certo, mas com o coração pesado? Servindo o jantar com irritação, participando de momentos em família com ressentimento, ou perdendo com amargura? Se sim, você entende Jonas.

E se eu lhe dissesse que, mesmo nesses momentos de luta interna, a graça de Deus pode operar uma transformação profunda, libertar seu coração e reacender a chama do seu casamento?

A jornada de Jonas é um espelho da alma humana. Vimos a fuga, o sono na tempestade, o ventre do peixe, a segunda chance. Agora, no desfecho, o egoísmo é exposto — e a misericórdia de Deus brilha com ainda maior intensidade.

Pedro e Márcia — nomes fictícios para uma história real, compartilhada para que outros encontrem esperança.

Vistos de fora como um casal estável, de mais de dez anos de casamento. Por dentro, cada um havia construído um mundo separado — com feridas, ressentimentos e sua própria versão da culpa.

Na crise, Pedro buscou ajuda, comprou livros, falou com o pastor e com um casal mais velho. O conselho era unânime: pare de olhar para ela; veja o que você precisa mudar. Mas seus olhos só encontravam os erros de Márcia. Ele até orava pedindo que Deus revelasse seus próprios pecados — silêncio.

A virada começou quando Pedro parou de esperar pela mudança dela e começou a ser o marido que a Bíblia descreve. Levou mais seis meses — mas Márcia, que já havia desistido, foi reconquistada. Hoje, afirmam que nem a lua de mel foi tão boa quanto agora.

A diferença entre esse casal e tantos outros não foi a ausência de crise, mas a disposição de um deles em obedecer primeiro.

Essa história se repete. Somos hábeis em criar desculpas para nossos erros e em apontar uma seta implacável para os dos outros. Foi o que aconteceu com Jonas, que via o problema de Nínive e não o seu; e acontece conosco, quando enxergamos as falhas do cônjuge com lente de aumento e as nossas com óculos escuros.

A. Quando o coração resiste, mas as mãos obedecem

Jonas obedeceu. Foi a Nínive, pregou, e a cidade se arrependeu. Mas sua obediência foi marcada pela relutância — ele não queria que Nínive fosse perdoada. Ainda assim, cumpriu a ordem.

Isso nos ensina algo poderoso: a obediência não depende do sentimento. No casamento, muitas vezes será assim. Você não espera "sentir vontade" de amar, respeitar ou perdoar. Você obedece — porque Deus mandou.

O mandamento de Efésios 5 não diz 'sinta amor' — diz 'ame'. Aqui, amor é verbo.

Confiar nas emoções como critério para obedecer é perigoso: "Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas..." (Jeremias 17:9).

Quando você serve o café da manhã mesmo irritado, quando decide caminhar em direção ao perdão mesmo com o coração doendo, quando escolhe palavras gentis mesmo querendo reagir com dureza — isso não é necessariamente falsidade. Pode ser fé em ação. Com o tempo, as práticas coerentes e com a obediência podem contribuir para a transformação do coração, enquanto você continua dependendo da graça de Deus.

No casamento, isso significa amar mesmo quando não se sente vontade: servir, ouvir e priorizar o outro, mesmo no cansaço; respeitar, mesmo na discordância — tratando-o com dignidade, porque ele é imagem de

Deus; e perdoar antes de 'sentir perdão', tomando a decisão de não reter a ofensa, ainda que as emoções demorem a acompanhar.

B. O veneno silencioso da inveja conjugal

A parte mais desconcertante da história de Jonas é a sua raiva diante do perdão de Nínive. Ele queria justiça, não misericórdia, para os outros. Sabia que Deus era compassivo — e justamente por isso havia fugido.

No casamento, algo parecido pode acontecer. Você se incomoda quando seu cônjuge é perdoado e restaurado e você pensa: "Se safou fácil..."; ou quando o cônjuge cresce espiritualmente, profissionalmente ou é abençoado de alguma forma, e, em vez de alegria, você sente uma pontada de inveja ou ressentimento.

Isso é inveja espiritual: ver a graça de Deus na vida do outro e, no fundo, ficar contrariado. É Jonas recebendo misericórdia, mas não suportando vê-la aplicada aos outros. Pergunte a si mesmo: em que áreas você sente dificuldade de se alegrar com o que Deus faz na vida do seu cônjuge? O que isso revela sobre seu coração?

C. A matemática divina do perdão

Jonas foi espetacularmente perdoado — e irritou-se quando Deus perdoou Nínive. É o paradoxo do egoísmo. Jesus o resumiu assim: "A quem pouco se perdoa, pouco ama." (Lucas 7:47). Quem compreende o tamanho do

perdão recebido de Deus ama muito. Quem se esquece desse perdão torna-se duro com os outros.

No casamento, lembrar-se do perdão recebido gera humildade.

Saber que Deus cancelou uma dívida impagável deveria torná-lo generoso em perdoar as ofensas do cônjuge. Negar perdão ao outro, enquanto se beneficia diariamente do perdão de Deus, é uma forma de hipocrisia. Quanto maior a consciência do que Cristo perdoou em você, mais natural se torna estender graça à pessoa que está ao seu lado.

"Onde há perdão, não há necessidade de divórcio. O divórcio é a afirmação de que a ferida não tem cura. O divórcio é a desistência definitiva de um relacionamento machucado. O perdão, entretanto, cura a ferida, restaura o relacionamento e renova o casamento." (LOPES, Hernandes Dias. Casados e Felizes: à luz da Bíblia. página 97)

D. A arquibancada da vingança: esperando o outro falhar

Depois de pregar, Jonas saiu da cidade, ergueu uma tenda e sentou-se para ver o que aconteceria. Queria assistir à destruição de Nínive (Jonas 4:5). Em outras palavras, subiu para uma arquibancada, esperando o outro "quebrar a cara".

No casamento, isso aparece quando você pensa "agora ele vai aprender", "agora ela vai ver..."; quando

sente um prazer secreto em estar certo enquanto o outro erra; quando recusa ajuda ou apoio em um momento difícil, justificando: "é a colheita do que plantou."

Mas, em um casamento, vocês são uma só carne. A queda de um atinge o outro. Esperar o fracasso do cônjuge é, na prática, torcer contra si mesmo. O amor bíblico "não se alegra com a injustiça" (1 Coríntios 13:6). O amor verdadeiro torce pelo bem do outro, sofre com a sua dor e se alegra com o seu crescimento.

Desça da arquibancada. Troque o "eu te avisei" por uma oração: "Senhor, tem misericórdia de nós e nos ajuda a crescer com isso." Ofereça ajuda em vez de julgamento. Você não "perde" ao fazer isso — vocês dois ganham.

O final feliz que Deus deseja

Talvez pensamentos assim tenham passado pela sua cabeça: "Não sinto mais amor." "Perdoar de novo? Cansei." "Estou esperando ele/ela aprender do jeito difícil..." "Por que sempre eu tenho que ceder?"

Isso é Jonas. Tenda armada, coração duro, esperando ver a destruição de longe.

Não haverá final feliz com desobediência persistente, com egoísmo mantido, com mágoa alimentada. Haverá final feliz quando a misericórdia triunfar sobre o juízo dentro da sua casa.

Lembre-se do contraste em Jonas: o mar obedeceu, os marinheiros temeram, o peixe obedeceu, a planta

obedeceu, o verme obedeceu — e o único que mais resistiu foi o profeta.

No lar, a obediência a Deus faz toda a diferença. Ouço com frequência: "Já tentei de tudo; o problema é ele/ela."

Às vezes, "já tentei de tudo" significa que a pessoa está cansada e precisa de ajuda. Outras vezes, significa que tentou mudar as circunstâncias sem examinar o próprio coração. Por isso, é preciso discernir: qual atitude concreta está sob sua responsabilidade agora — pedir perdão, abandonar uma prática destrutiva, ouvir sem se defender, estabelecer um limite ou procurar ajuda?

Você que leu até aqui já demonstrou sabedoria. Não repita o erro esperando resultado diferente. Olhe para Jonas e aprenda: a obediência, mesmo contrariada, foi usada por Deus de forma poderosa.

O "final feliz" cristão não é conto de fadas, mas um lar que, apesar de imperfeito, reflete a união entre Cristo e a Igreja — feito de decisões diárias de obedecer, perdoar, servir e recomeçar. No coração desse casamento, a obediência é compromisso com Deus, não com o humor do dia; a inveja e o espírito de vingança são confessados e abandonados; e a misericórdia recebida de Deus transborda, primeiro, dentro de casa.

Chegando ao fim dessa caminhada, a lição é clara: é hora de largar as manias de Jonas. Deixar a tenda da vingança, arriar o orgulho e escolher a misericórdia que recebemos de Deus.

É de joelhos — e não na arquibancada — que o casamento se apruma. Obedeça, mesmo quando o coração resistir. No casamento, amar sacrificialmente e

respeitar não dependem apenas da vontade do momento. Faça, com temor a Deus, aquilo que Ele ordena; a graça dEle sustentará você no processo e trabalhará em seu coração enquanto você persevera.

ETAPA 5 — Desça da Arquibancada

"A misericórdia triunfa sobre o juízo." (Tiago 2:13)

Jonas saiu da cidade, armou uma tenda e ficou esperando a destruição. Ele não estava apenas triste; estava torcendo para que o outro sofresse. No casamento, a arquibancada pode ser um lugar silencioso: "Agora ele vai aprender." "Eu bem que avisei." "Ela que sofra as consequências." "Não vou ajudar; ele merece." "Só vou mudar quando o outro mudar."

Descer da arquibancada não significa fingir que nada aconteceu — significa abandonar a vingança e escolher uma resposta coerente com a misericórdia recebida de Deus.

1. Minutos com Deus Leia: *"Sede misericordiosos, como também é misericordioso vosso Pai" (Lucas 6:36) e "Suportai-vos uns aos outros, perdoai-vos mutuamente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outrem. Assim como o Senhor vos perdoou, assim também perdoai vós" (Colossenses 3:13).*

Ore: *"Senhor, livra-me da alegria com o fracasso do outro. Ensina-me a abandonar a vingança, reconhecer a verdade e praticar uma misericórdia que não seja ingênua, mas fiel, sábia e segura. Amém."*

2. Olhe para Dentro:

Em que situação tenho esperado o fracasso do meu cônjuge?

O que significa, neste caso específico, não alimentar a vingança?

Se houve abuso, violência, coerção ou ameaça, não aplique este exercício como tentativa de reaproximação. Nesse caso, a misericórdia pode incluir buscar proteção, ajuda especializada e limites firmes.

3. Um Passo Hoje Escolha uma única prática de misericórdia. Em uma relação segura, ela pode ser:

- pedir perdão por uma ofensa específica;
- oferecer uma palavra de encorajamento;
- escutar sem interromper;
- cumprir uma promessa pequena;
- agradecer por algo concreto;
- parar de usar uma falha antiga como arma;
- orar pelo bem do cônjuge sem tentar controlar sua resposta;
- propor uma conversa respeitosa sobre um assunto pendente.

Se o perdão ainda não puder ser acompanhado de reconciliação, escreva diante de Deus: "Eu entrego a vingança ao Senhor, reconheço o mal que aconteceu e buscarei os limites e a ajuda necessários para permanecer em segurança."

4. Registre no Diário da Jornada de Jonas

- A arquibancada da qual preciso descer:
- A misericórdia que pratiquei:
- O limite que preciso manter ou estabelecer:
- O que ainda precisa de tempo, arrependimento ou ajuda:

Uma atitude misericordiosa não garante que o cônjuge mudará. Ela revela sua decisão de obedecer a Deus no que está sob sua responsabilidade.

5. Verdades que Sustentam Este Processo Uma verdade: o amor bíblico "não se alegra com a injustiça" (1 Coríntios 13:6) — torcer contra o cônjuge é torcer contra si mesmo, porque os dois formam uma só carne. Um incentivo: "a quem pouco se perdoa, pouco ama" (Lucas 7:47) — lembrar do próprio perdão recebido torna mais fácil perdoar.

6. Leve para a Etapa Final Leve para a atividade final: sua rota de fuga; o sinal de tempestade; a Carta do Ventre; sua responsabilidade pessoal; a forma como tratava o cônjuge como adversário; a prática de misericórdia escolhida; os limites e os pedidos de ajuda necessários.



Prosa de galpão – 5

Autor: Chega mais, senta aí no banco do galpão (espaço de trabalho e convivência na propriedade rural) que o mate já tá quente. Terminaste de ler sobre o Jonas sentado na tenda, esperando ver Nínive ser destruída?

Leitor: Terminei, e confesso que aquela parte me incomodou. Eu sempre pensei no Jonas como um profeta relutante, mas covarde ou fujão. Nunca tinha reparado que, no fim, ele fica revoltado justamente porque Deus perdoou. Isso é bem mais grave do que fugir.

Autor: É por aí mesmo. Fugir é fraqueza; sentar na tenda torcendo pela desgraça do outro é dureza de coração. Na lida do campo (no trabalho diário com a terra e os animais) a gente aprende cedo: ninguém torce pra que o rebanho do vizinho adoça. Mas dentro de casa, às vezes, a gente vira Jonas – espera o cônjuge tropeçar pra dizer "eu bem que avisei".

Leitor: O exemplo do Pedro e da Márcia me ajudou a entender isso na prática. O que mais me chamou atenção foi que a virada só veio quando ele parou de esperar sentir vontade de mudar e simplesmente obedeceu.

Autor: Isso, é o coração do capítulo. Ninguém espera "sentir vontade" pra tirar o gado do pasto quando a chuva vem forte – a gente vai lá e faz, porque precisa ser feito. Com o amor no casamento é igual: Efésios não diz "sinta amor", diz "ame". É verbo, é decisão. O sentimento, com o tempo, costuma vir atrás da obediência – não na frente dela.

Leitor: Isso me lembra aquele texto de Lucas: "a quem pouco se perdoa, pouco ama." Fiquei pensando: será que a gente esquece o tamanho do perdão que recebeu de Deus, e por isso segura tanto a mágoa do outro?

Autor: É exatamente essa a conta que o capítulo chama de "matemática divina do perdão". Quem lembra do tamanho da própria dívida perdoada fica mais mole (mais brando, mais generoso) pra perdoar o cônjuge. Quem esquece, endurece – e passa a cobrar do outro o que Deus já cancelou na gente.

Leitor: É aquela "arquibancada da vingança" que você descreve... isso é bem sutil, porque a pessoa nem precisa fazer nada de errado, só fica esperando, sentada, torcendo pelo fracasso do outro em silêncio.

Autor: É a parte mais traiçoeira, porque de fora parece até paciência. Mas é orgulho disfarçado. Quem tá casado é uma só carne – a queda de um machuca os dois, cedo ou tarde. Por isso o capítulo diz: desce da arquibancada. Não é de pé firme na plateia, torcendo, que o casamento se apruma (se endireita, se firma) – é de joelho, junto, pedindo misericórdia pros dois.

Leitor: Então, resumindo o que o capítulo quer deixar: o final feliz não depende de esperar o outro mudar, nem de ficar contando quem errou mais. Depende de decidir obedecer e perdoar, mesmo quando o coração ainda resiste.

Autor: Isso mesmo. A misericórdia triunfa sobre o juízo primeiro dentro de casa, antes de qualquer outro lugar. É olha que boa notícia: não precisa esperar sentir – basta decidir. O coração aprende a andar atrás da obediência, como o terneiro (bezerro novo) aprende a seguir a vaca: no começo com custo, depois com naturalidade.

FINAL — O RECOMEÇO DA JORNADA

“Olha a pergunta de Deus no versículo 11: ‘E não hei de eu ter compaixão, Jonas, da grande cidade de Nínive? Você tem compaixão de uma planta que você não plantou, que você não regou, que você não cuidou dela. E eu não terei compaixão de uma cidade que tem 120.000 pessoas que sabem discernir entre a mão direita e a mão esquerda?’”

O Rev. Hernandes Dias Lopes no sermão **“Deus usa o improvável para mudar você”**, pregado na Igreja Presbiteriana de Pinheiros (vídeo disponível no YouTube)

A jornada de Jonas não termina no barco, nem no ventre do peixe, nem em Nínive arrependida.

A jornada termina diante de uma pergunta de Deus — a mesma que abre este capítulo — e essa pergunta permanece em aberto.

“E eu não terei compaixão de uma cidade que tem 120.000 pessoas que sabem discernir entre a mão direita e a mão esquerda?”

Jonas já havia obedecido, ainda que a contragosto; faltava-lhe um coração capaz de sentir compaixão — a mesma pergunta que hoje alcança você. Com ela vem a graça de recomeçar. Não porque você tenha conseguido reparar tudo, nem porque tenha finalmente se tornado

digno — mas porque Deus é misericordioso e continua tratando seus filhos com verdade e paciência.

O que você fará com a misericórdia que recebeu?

O espelho que não mente

Jonas revela algo desconfortavelmente familiar: alguém que conhece a vontade de Deus e ainda resiste; que recebe graça e se irrita quando ela alcança o outro; que obedece por fora, mas ainda precisa ser tratado por dentro.

Também fugimos — pela agenda cheia, pelo silêncio, pela crítica, pela espera. "Quando ele mudar, eu mudo" nasce da mesma recusa de Jonas: assumir diante de Deus a parte que nos cabe.

A restauração não começa quando conseguimos controlar o cônjuge. Começa quando deixamos de usar a falha dele ou dela como autorização para a nossa desobediência.

A misericórdia que já alcançou você

O peixe foi, para Jonas, imagem de morte antes de se revelar instrumento de misericórdia. Ele não saiu porque merecia; saiu porque Deus o preservou e o conduziu segundo os Seus propósitos.

No casamento, a graça também não garante reconciliação instantânea — mas abre espaço para reconhecer: "Eu fugi. Eu me calei. Eu feri. Preciso de ajuda."

Depois de reconhecer sua condição, Jonas se comprometeu: "Mas, com a voz do agradecimento, eu te

oferecerei sacrifício; o que votei pagarei. Ao Senhor pertence a salvação!" (Jonas 2:9)

Este pode ser o seu momento de renovar o compromisso com a aliança do seu casamento: mudar o comportamento, buscar ajuda, aceitar aconselhamento.

Ele, ela — não é Nínive

Jonas via em Nínive apenas o que ela merecia. Fazemos o mesmo quando reduzimos o cônjuge a uma coleção de falhas. Mas ele, ou ela, não é o inimigo: o combate real é contra o pecado, o orgulho, a indiferença que cada um carrega. Lado a lado contra o problema, os dois param de gastar forças um contra o outro — e voltam a lembrar por que, um dia, Deus os fez "uma só carne" (Gênesis 2:24).

Isso não significa permanecer exposto a abuso ou violência. Perdão não é confiar automaticamente; reconciliação não dispensa limites. Onde houver perigo, a segurança da pessoa vem primeiro, e buscar ajuda profissional é sabedoria, não falta de fé.

O amor que vira prática

Efésios 5:25 não pede um sentimento a ser esperado, mas uma entrega a ser oferecida — o amor ágape, mais uma vez, revela-se verbo antes de ser emoção. Essa entrega pode começar antes da vontade chegar: uma palavra de apreço, uma escuta sem contra-ataque, o reconhecimento do esforço do outro, um cuidado inesperado, um momento de exclusividade sem pressa.

Pequenas decisões repetidas tornam a mudança visível. O perdão, do mesmo modo, pode começar como decisão de não alimentar a vingança, enquanto o sentimento amadurece — a confiança volta com arrependimento, transparência e tempo, não apenas com um pedido de desculpas.

Um recomeço possível

Talvez só um dos dois esteja pronto para começar agora — e isso já é poderoso: ninguém precisa esperar para abandonar a própria fuga. Mas a reconstrução do casamento pede verdade e participação dos dois.

Não transforme este livro em arma contra seu cônjuge; receba-o como espelho. Pergunte: que fuga Deus está revelando em mim? Que ajuda sábia preciso buscar — oração, aconselhamento pastoral, terapia? Buscar ajuda não diminui a fé; muitas vezes é a forma mais humilde de recebê-la.

O próximo passo

Não tente consertar tudo hoje. Escolha uma obediência concreta: abandone uma rota de fuga que você reconheceu em si; nomeie diante de Deus algo pelo qual precisa pedir perdão; escolha uma prática de cuidado que possa repetir com fidelidade; procure uma pessoa ou serviço confiável para acompanhar o processo; estabeleça limites claros onde houver desrespeito, abuso ou risco.

Se for possível agora, procure seu cônjuge: tome a mão dele ou dela e olhe para a aliança que carregam —

sinal de uma promessa feita diante de Deus. Se não for possível neste momento, feche os olhos e volte àquele dia: a voz que disse "sim", o compromisso de serem "uma só carne". Essa promessa continua de pé, mesmo que hoje pareça distante.

A pergunta que permanece

O livro termina como a jornada de Jonas terminou: sem registrar a resposta. Isso não é uma falha — é um convite. Ao fechar estas páginas, você não recebe a garantia de que tudo será como deseja. Recebe algo mais sólido: o chamado a permanecer na aliança, depender da graça e dar o próximo passo. Se houver arrependimento dos dois lados, a reconstrução pode florescer. Se não houver, a obediência continua sendo o caminho certo — com amor, sabedoria e limites.

O mesmo Deus que ouviu Jonas no ventre do peixe também confrontou seu coração endurecido na sombra da planta — e continua chamando. A lida do casamento segue, não como busca por um final perfeito, mas como caminhada diária de fé e misericórdia.

"Dispõe-te, vai" — a palavra do Senhor continua vindo pela segunda vez.

Levante-se. Caminhe. Responda com a vida.

ETAPA FINAL — Recomece a Caminhada

1. Minutos com Deus: Ore agradecendo porque a graça de Deus o alcança no barco, na tempestade, no ventre do peixe e também diante do seu coração endurecido. Peça discernimento para o próximo passo.

2. Releia e Reflita:

Abra o Diário da Jornada de Jonas e releia seus registros de cada etapa. Complete:

Minha principal rota de fuga era:

A tempestade que reconheci foi:

O que clamei a Deus foi:

Minha responsabilidade mais clara é:

A forma como precisei mudar minha perspectiva foi:

A misericórdia que escolhi praticar é:

A ajuda de que ainda preciso é:

O que mudou em mim durante esta jornada?

A mudança pode ser uma confissão, uma conversa, uma decisão, um limite ou uma nova disposição de buscar ajuda.

3. Reabra a Carta do Ventre: Releia a carta que você escreveu na Etapa 3. Não a leia para verificar se o casamento ficou exatamente como você desejava. Leia para observar: que pedidos foram respondidos, que pecados foram confessados, que atitudes mudaram, que dores ainda precisam de cuidado,

que ajuda continua sendo necessária, que áreas exigem paciência e perseverança.

4. Elabore um Plano para os Próximos 30 Dias:

Minha vida diante de Deus:

vou orar ou meditar na Palavra: _ | Frequência: | Dia ou horário: Minha responsabilidade pessoal: vou interromper ou modificar este comportamento: | Como farei isso: Meu casamento: vou praticar esta atitude concreta: | Frequência: Ajuda: vou procurar: | Pessoa, casal, pastor ou profissional: | Data ou prazo: Segurança e limites: se houver desrespeito, abuso, violência, controle ou risco, meu próximo passo seguro será: __

5. Registre uma Declaração Final

Escreva e guarde junto da Carta do Ventre: "Meu próximo passo de obediência é: _ Eu não controlo a resposta do meu cônjuge, mas sou responsável por: Com a graça de Deus, não voltarei a chamar de normal a minha antiga rota de fuga. Buscarei verdade, arrependimento, sabedoria, misericórdia e segurança. Ao Senhor pertence a salvação. Data: //__"

6. Marque Três Momentos de Revisão: Escolha datas para revisar seu plano — depois de 7 dias, 15 dias e 30 dias. Em cada revisão, registre: o que pratiquei; onde voltei a fugir; o que Deus está me mostrando; qual é o próximo passo. Não use essas revisões para contabilizar os erros do seu cônjuge — use-as para perseverar naquilo que Deus colocou sob sua responsabilidade.

7. Transforme em Ritmo Permanente Marque no calendário uma data, daqui a 30 dias, para reabrir o Diário e repetir esse processo — transformando-o em ritmo permanente, não em exercício de uma vez só.



NEUROCIÊNCIA & A JORNADA DE JONAS

Apêndice 1

Nota sobre esta seção

Esta seção apresenta estudos científicos que ajudam a compreender alguns aspectos da vinculação, da empatia, da confiança, das emoções e do perdão. Esses estudos não comprovam diretamente afirmações teológicas nem demonstram que todo casamento seja necessariamente benéfico. A ciência observa determinados processos do corpo e da mente; a fé cristã interpreta a vida humana à luz da criação, da queda, da redenção e da responsabilidade diante de Deus.

Durante décadas, muita gente cresceu ouvindo que ciência e fé eram inimigas.

Hoje, cada vez mais pesquisas mostram o contrário: práticas que a Bíblia ensina há milhares de anos — conectar-se, perdoar, cuidar do outro — trazem benefícios reais para o cérebro e o corpo.

1. O cérebro foi feito para se conectar

No Capítulo 2 vimos que o casamento adoece quando o casal cultiva silêncio e distância. Isso muda a forma como o cérebro enxerga perigo e segurança.

O pesquisador James Coan mediu a atividade cerebral de pessoas que esperavam receber pequenos choques. Quando seguravam a mão de alguém querido, o cérebro reagia com menos alarme — e quanto mais forte o vínculo, maior o alívio.

Ter alguém de confiança ao nosso lado torna as dificuldades mais leves, como já dizia Eclesiastes 4:9-12: um cordão de três dobras não se rompe com facilidade.

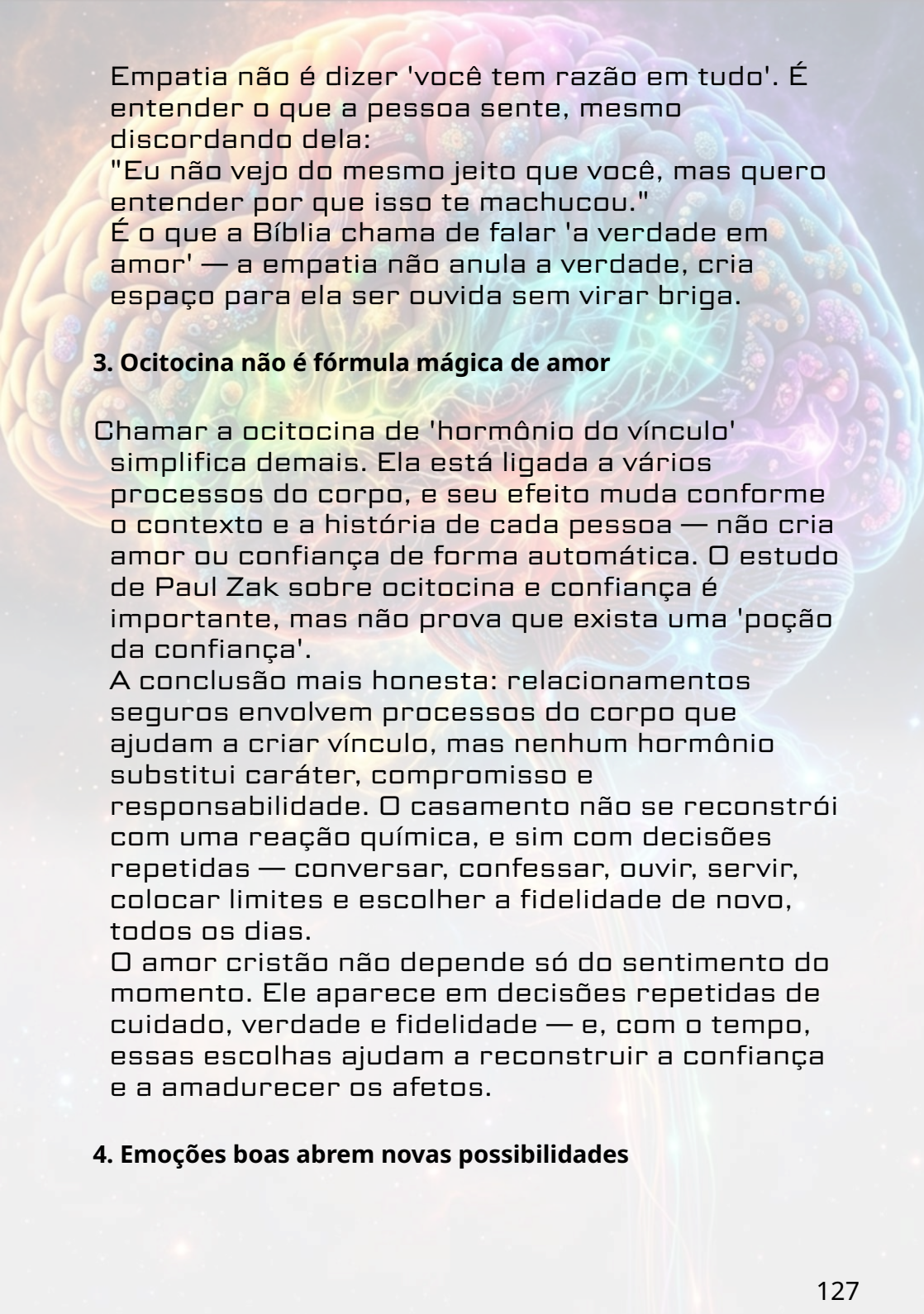
Na prática, isso significa:

- estar presente quando o outro precisa,
- ouvir com atenção, buscando compreender;
- usar palavras e gestos que transmitam amor, segurança e confiança;

2. Empatia não é concordar com tudo

No Capítulo 4 aprendemos que o cônjuge não deve ser tratado como inimigo — o que não significa fechar os olhos para pecado ou injustiça, mas voltar a enxergar o outro como pessoa.

A pesquisadora Tania Singer descobriu que, ao ver alguém sofrendo, nosso próprio cérebro ativa áreas ligadas à dor: fomos feitos para sentir o sofrimento do outro, não só observá-lo de longe. Matthew Lieberman mostrou ainda que a vida social molda como interpretamos os fatos e tomamos decisões.



Empatia não é dizer 'você tem razão em tudo'. É entender o que a pessoa sente, mesmo discordando dela:

"Eu não vejo do mesmo jeito que você, mas quero entender por que isso te machucou."

É o que a Bíblia chama de falar 'a verdade em amor' — a empatia não anula a verdade, cria espaço para ela ser ouvida sem virar briga.

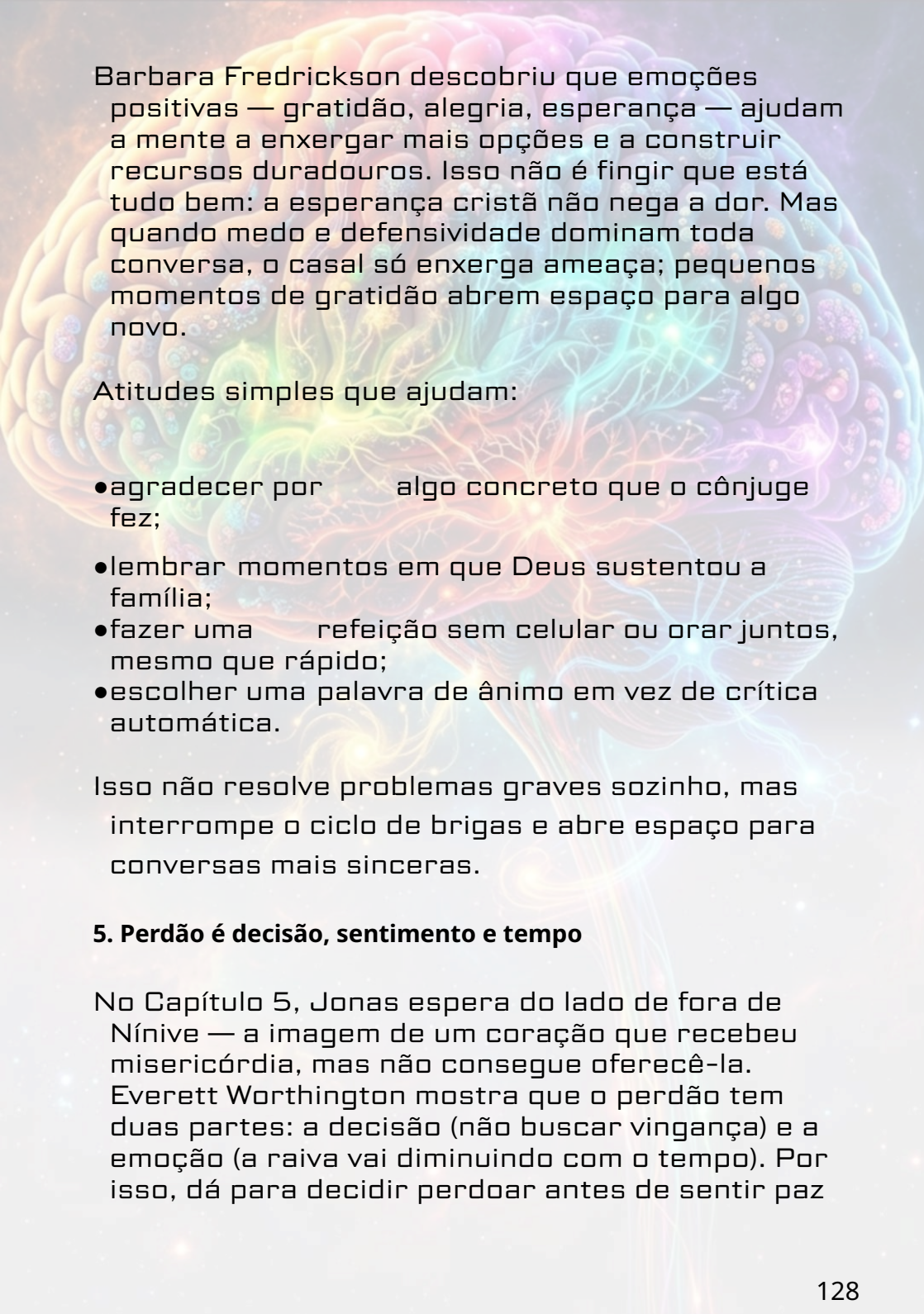
3. Ocitocina não é fórmula mágica de amor

Chamar a ocitocina de 'hormônio do vínculo' simplifica demais. Ela está ligada a vários processos do corpo, e seu efeito muda conforme o contexto e a história de cada pessoa — não cria amor ou confiança de forma automática. O estudo de Paul Zak sobre ocitocina e confiança é importante, mas não prova que exista uma 'poção da confiança'.

A conclusão mais honesta: relacionamentos seguros envolvem processos do corpo que ajudam a criar vínculo, mas nenhum hormônio substitui caráter, compromisso e responsabilidade. O casamento não se reconstrói com uma reação química, e sim com decisões repetidas — conversar, confessar, ouvir, servir, colocar limites e escolher a fidelidade de novo, todos os dias.

O amor cristão não depende só do sentimento do momento. Ele aparece em decisões repetidas de cuidado, verdade e fidelidade — e, com o tempo, essas escolhas ajudam a reconstruir a confiança e a amadurecer os afetos.

4. Emoções boas abrem novas possibilidades



Barbara Fredrickson descobriu que emoções positivas — gratidão, alegria, esperança — ajudam a mente a enxergar mais opções e a construir recursos duradouros. Isso não é fingir que está tudo bem: a esperança cristã não nega a dor. Mas quando medo e defensividade dominam toda conversa, o casal só enxerga ameaça; pequenos momentos de gratidão abrem espaço para algo novo.

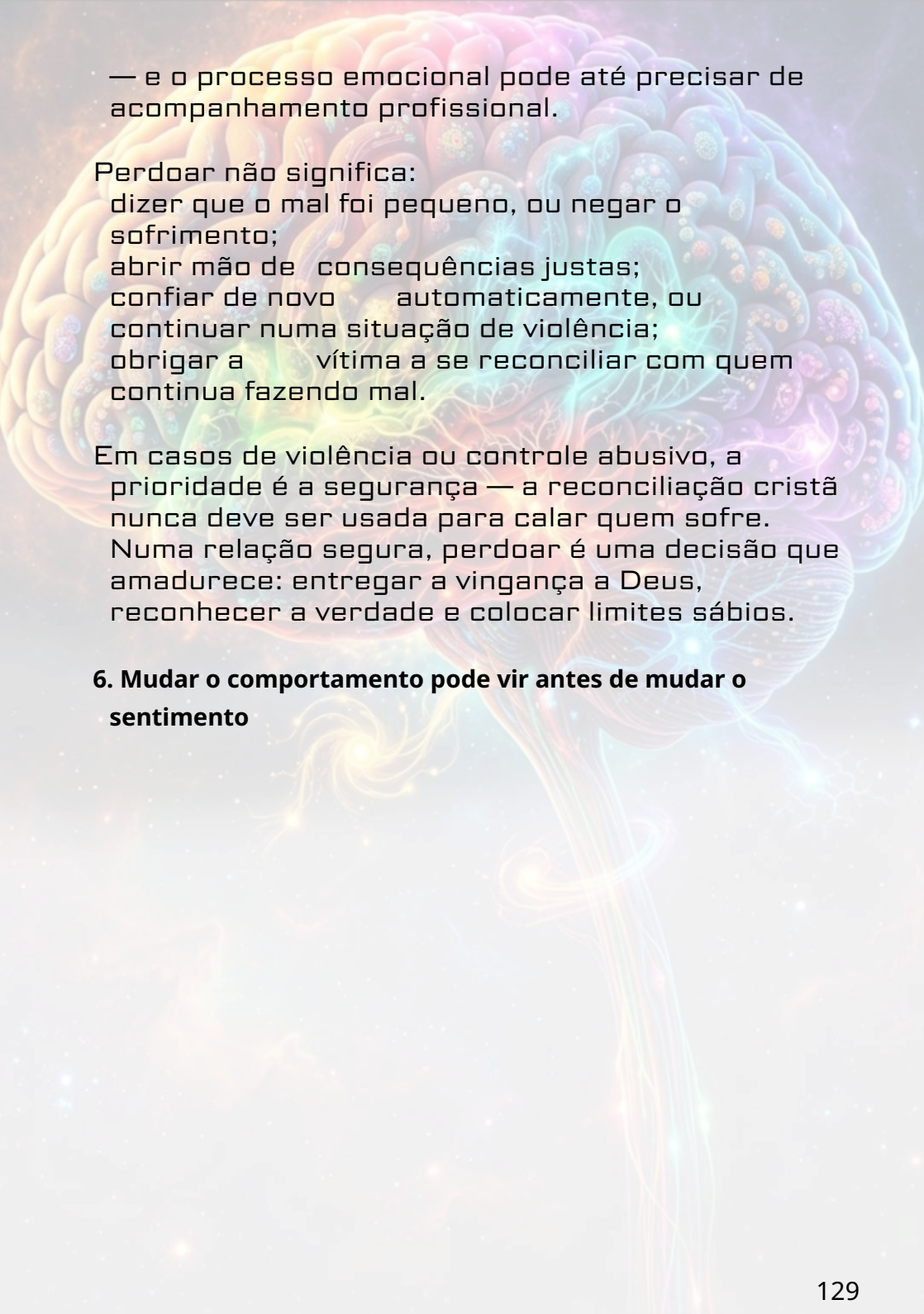
Atitudes simples que ajudam:

- agradecer por algo concreto que o cônjuge fez;
- lembrar momentos em que Deus sustentou a família;
- fazer uma refeição sem celular ou orar juntos, mesmo que rápido;
- escolher uma palavra de ânimo em vez de crítica automática.

Isso não resolve problemas graves sozinho, mas interrompe o ciclo de brigas e abre espaço para conversas mais sinceras.

5. Perdão é decisão, sentimento e tempo

No Capítulo 5, Jonas espera do lado de fora de Nínive — a imagem de um coração que recebeu misericórdia, mas não consegue oferecê-la. Everett Worthington mostra que o perdão tem duas partes: a decisão (não buscar vingança) e a emoção (a raiva vai diminuindo com o tempo). Por isso, dá para decidir perdoar antes de sentir paz



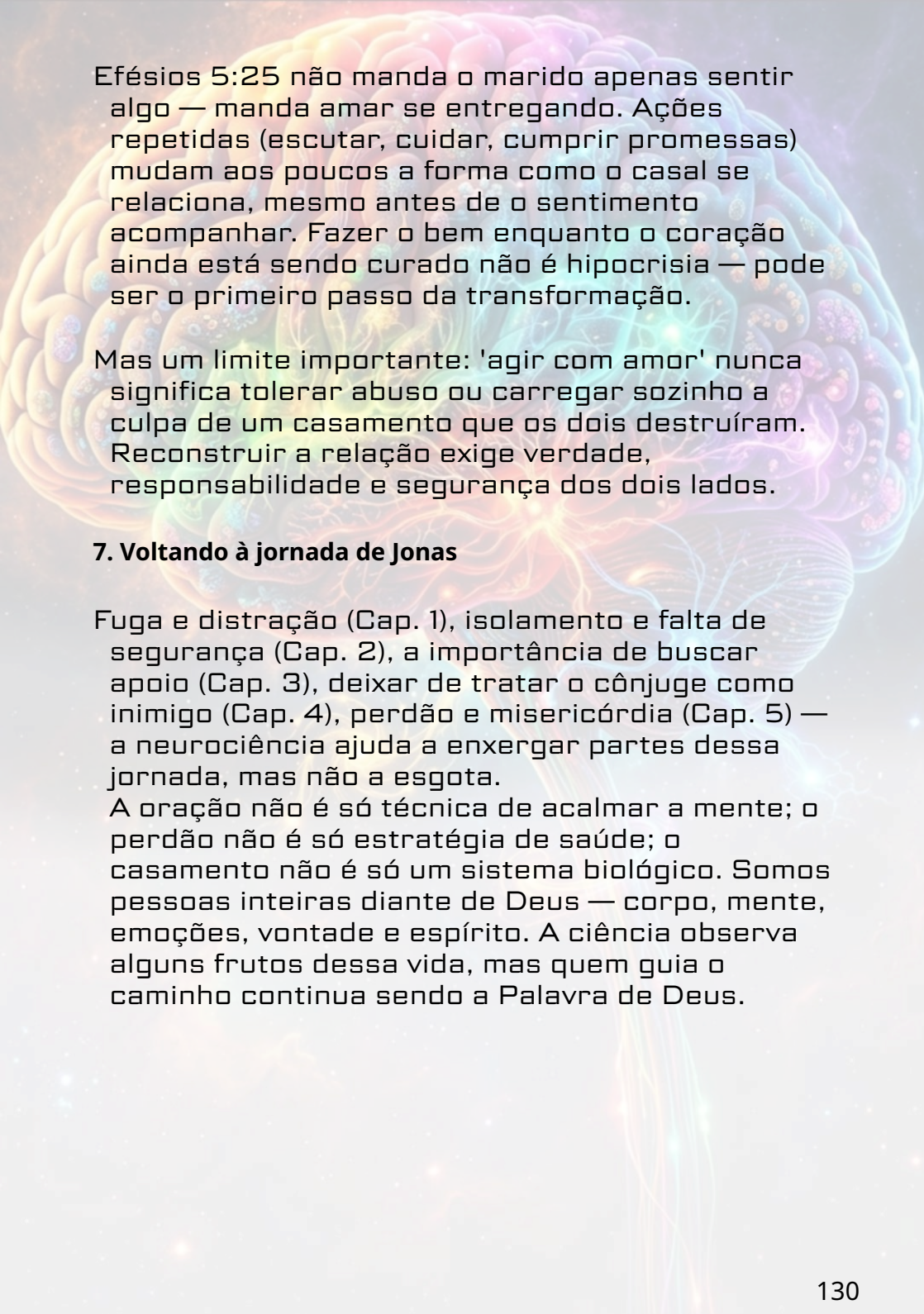
— e o processo emocional pode até precisar de acompanhamento profissional.

Perdoar não significa:

dizer que o mal foi pequeno, ou negar o sofrimento;
abrir mão de consequências justas;
confiar de novo automaticamente, ou
continuar numa situação de violência;
obrigar a vítima a se reconciliar com quem
continua fazendo mal.

Em casos de violência ou controle abusivo, a prioridade é a segurança — a reconciliação cristã nunca deve ser usada para calar quem sofre. Numa relação segura, perdoar é uma decisão que amadurece: entregar a vingança a Deus, reconhecer a verdade e colocar limites sábios.

6. Mudar o comportamento pode vir antes de mudar o sentimento



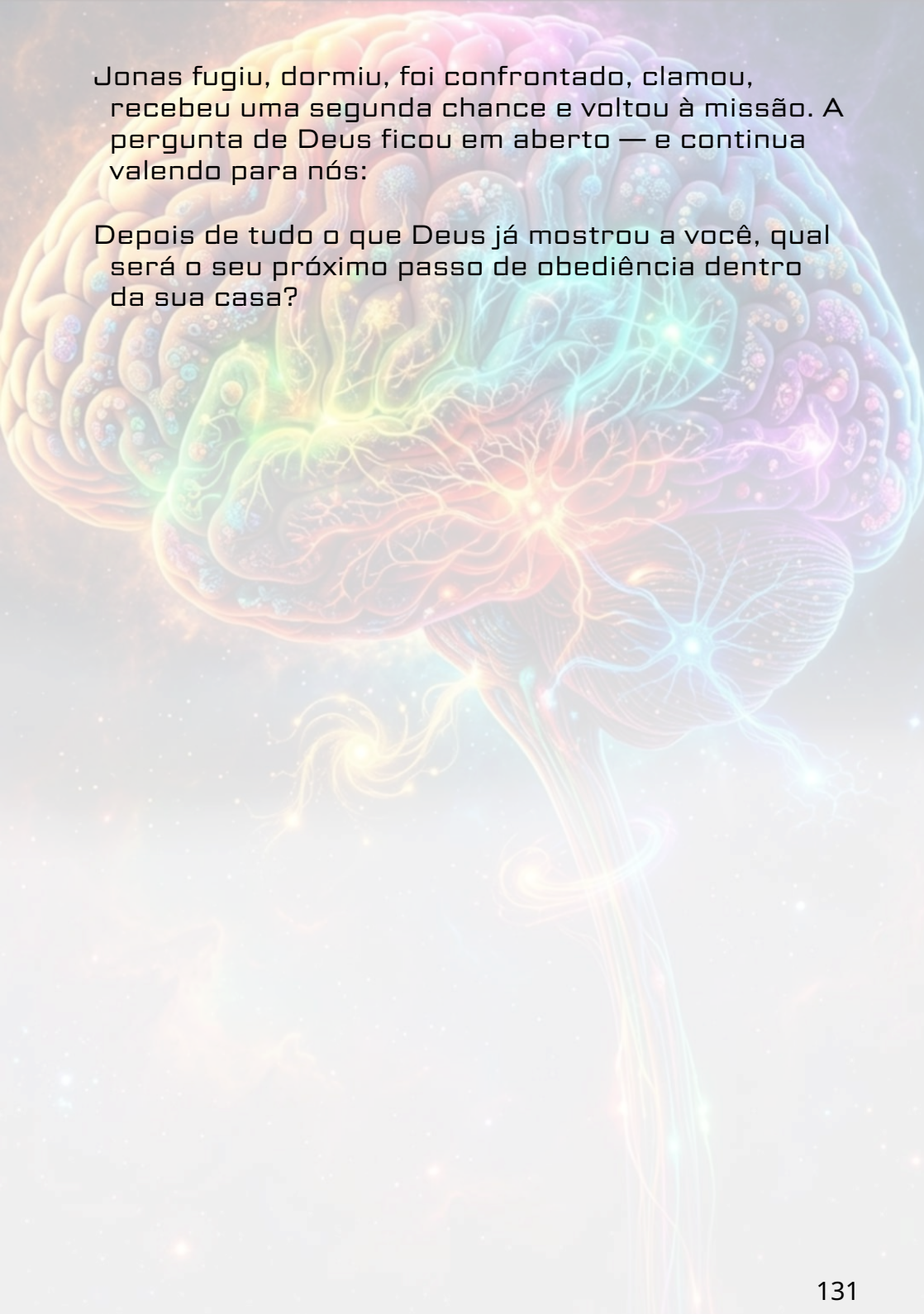
Efésios 5:25 não manda o marido apenas sentir algo — manda amar se entregando. Ações repetidas (escutar, cuidar, cumprir promessas) mudam aos poucos a forma como o casal se relaciona, mesmo antes de o sentimento acompanhar. Fazer o bem enquanto o coração ainda está sendo curado não é hipocrisia — pode ser o primeiro passo da transformação.

Mas um limite importante: 'agir com amor' nunca significa tolerar abuso ou carregar sozinho a culpa de um casamento que os dois destruíram. Reconstruir a relação exige verdade, responsabilidade e segurança dos dois lados.

7. Voltando à jornada de Jonas

Fuga e distração (Cap. 1), isolamento e falta de segurança (Cap. 2), a importância de buscar apoio (Cap. 3), deixar de tratar o cônjuge como inimigo (Cap. 4), perdão e misericórdia (Cap. 5) — a neurociência ajuda a enxergar partes dessa jornada, mas não a esgota.

A oração não é só técnica de acalmar a mente; o perdão não é só estratégia de saúde; o casamento não é só um sistema biológico. Somos pessoas inteiras diante de Deus — corpo, mente, emoções, vontade e espírito. A ciência observa alguns frutos dessa vida, mas quem guia o caminho continua sendo a Palavra de Deus.



Jonas fugiu, dormiu, foi confrontado, clamou,
recebeu uma segunda chance e voltou à missão. A
pergunta de Deus ficou em aberto — e continua
valendo para nós:

Depois de tudo o que Deus já mostrou a você, qual
será o seu próximo passo de obediência dentro
da sua casa?

Índice de Versículos Bíblicos Citados

Os versículos abaixo aparecem citados ou referenciados ao longo do livro.

A lista segue a ordem dos livros canônicos da Bíblia e reúne as passagens efetivamente mencionadas na obra — em citação direta, em paráfrase ou em referência.

O livro de Jonas está no centro da jornada e concentra o maior número de ocorrências; entre parênteses, indica-se onde cada passagem aparece.

Antigo Testamento

Gênesis

2:24 — O casamento como “uma só carne”: duas vidas, um só coração (cap. 2 e Final).

3:12 — A primeira fuga da responsabilidade: “a mulher que me deste por esposa...” (cap. 4).

12:3 — A promessa a Abraão: “em ti serão benditas todas as famílias da terra” (Nota do Autor).

2 Samuel

12:7 — “Tu és esse homem” — o confronto do profeta Natã a Davi (Prefácio).

Salmos

51:17 — “Um coração quebrantado e contrito, ó Deus, não desprezarás” (cap. 3 e Etapa 3).

139:23-24 — “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração...” — oração de entrega (cap. 4, Etapa 1 e Etapa 4).

Provérbios

28:13 — “O que encobre as suas transgressões nunca prosperará; mas o que as confessa e deixa alcançará misericórdia” (Etapa 1).

Eclesiastes

4:12 — “O cordão de três dobras não se arrebenta tão depressa” (cap. 2, cap. 4 e Apêndice 1).

Jeremias

17:9 — “Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto” (Etapa 1 e cap. 5).

Miquéias

7:18-19 — “Quem, ó Deus, é semelhante a ti, que perdoas a iniquidade...” — o Deus que lança os nossos pecados nas profundezas do mar (cap. 2).

Jonas

1:5 — “Jonas havia descido ao porão e se deitado; e dormia profundamente” — o sono em meio à tempestade (cap. 1 e Etapa 2).

2:1-10 — A oração de Jonas do ventre do peixe (cap. 3).

2:2 — “Na minha angústia, clamei ao Senhor, e ele me respondeu” (cap. 3 e Etapa 3).

2:2-9 — A oração completa de Jonas — clamor, aflição e voto de gratidão (Etapa 3).

2:7 — “Quando, dentro de mim, desfalecia a minha alma, eu me lembrei do Senhor” (cap. 3 e Etapa 3).

2:9 — “Ao Senhor pertence a salvação” — o voto de gratidão de Jonas (Etapa 3 e Final).

3:1-2 — O segundo chamado: “Dispõe-te, vai à grande cidade de Nínive” (Final).

4:5 — Jonas arma a tenda e fica esperando a destruição de Nínive — a “arquibancada” (cap. 5 e Etapa 5).

4:7 — A planta e o verme: a última lição do livro (cap. 5).

4:11 — A pergunta final de Deus: “E não hei de eu ter compaixão, Jonas, da grande cidade de Nínive?” (Final).

Novo Testamento

Lucas

6:36 — “Sede misericordiosos, como também é misericordioso vosso Pai” (Etapa 5).

7:47 — “A quem pouco se perdoa, pouco ama” (cap. 5 e Etapa 5).

1 Coríntios

11:3 — “Cristo é a cabeça de todo homem, e o homem é a cabeça da mulher, e Deus é a cabeça de Cristo” (cap. 1).

13:6 — “O amor não se alegra com a injustiça” (cap. 5 e Etapa 5).

2 Coríntios

5:18-20 — O “ministério da reconciliação” — o casal como embaixadores de Cristo (cap. 4).

Gálatas

6:2 — “Levai as cargas uns dos outros” (cap. 4).

Efésios

4:26-27 — “Não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo” (cap. 4).

4:29 — “Nenhuma palavra torpe saia da vossa boca, mas só a que for boa para edificação...” (cap. 4).

5:21 — A submissão mútua “no temor de Cristo” (cap. 1).

5:22-33 — O casamento como reflexo da união entre Cristo e a Igreja (cap. 1 e cap. 4).

5:25 — “Maridos, amai vossa mulher, como também Cristo amou a igreja e a si mesmo se entregou por ela” (cap. 1, cap. 4 e Apêndice 1).

6:12 — A luta espiritual: “não é contra carne e sangue” (cap. 4).

Filipenses

2:3-4 — “Nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade...” (cap. 4 e Etapa 4).

Colossenses

3:13 — “Suportando-vos uns aos outros e perdoando-vos uns aos outros...” (cap. 4 e Etapa 5).

1 Timóteo

3:5 — “Se alguém não sabe governar a própria casa, como cuidará da igreja de Deus?” (cap. 1).

Tiago

2:13 — “A misericórdia triunfa sobre o juízo” (cap. 5 e Etapa 5).

4:1 — “De onde vêm as guerras e contendas entre vós? Dos vossos deleites...” (cap. 4).

1 Pedro

4:8 — “O amor cobre uma multidão de pecados” (cap. 4).

Índice de Autores e Fontes Citadas

Além das Escrituras, o livro dialoga com autores da tradição cristã e da ciência contemporânea. A lista abaixo reúne essas vozes na ordem em que aparecem na obra.

Tradição cristã e teológica

João Calvino. Comentário a Gênesis 2:18 — citado na abertura do Capítulo 1

William Gouge. *Of Domesticall Duties* (1622) — epígrafe do Capítulo 2, sobre o cuidado do marido para com a esposa.

R.C. Sproul. *Surprised by Suffering* — epígrafe do Capítulo 3

Martinho Lutero (adapt.). Pregações sobre casamento e graça — epígrafe do Capítulo 4, sobre o cônjuge não ser o verdadeiro inimigo.

Hernandes Dias Lopes. *Casados e Felizes: à luz da Bíblia*. [Cidade]: [Editora], [ano]. Citado no Capítulo 2 (resumo dos ingredientes da reconexão conjugal) e no Capítulo 5 (citação longa sobre o perdão como caminho melhor que o divórcio, p. 110-115).

Hernandes Dias Lopes. *Crente pode se divorciar?*. IPP, [data]. YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HNFoDMRADek>. Acesso em: 25 jul. 2026.

Hernandes Dias Lopes. *Casamentos podem ser restaurados após divórcio.* [Veículo], [data]. Disponível em: [URL]. Acesso em: 25 jul. 2026.

Ciências e teoria do apego

Neurociência da ocitocina. Apêndice 1 — o toque, o olhar e a presença emocional como gatilhos do "hormônio do vínculo".

Teoria do Apego (psicologia). Capítulo 2 — a segurança emocional do casal como base da calma interior.

Estudos sobre perdão e cérebro. Apêndice 1 — perdão como reconfiguração do córtex pré-frontal e redução da amígdala.

Estudos sobre fidelidade e confiança. Capítulo 2 — a traição e suas redes neurais de dor.

Referências científicas

COAN, J. A.; SCHAEFER, H. S.; DAVIDSON, R. J. "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science*, v. 17, n. 12, 2006.

FREDRICKSON, B. L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology." *American Psychologist*, v. 56, n. 3, 2001.

LIEBERMAN, M. D. *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. New York: Crown, 2013.

SINGER, T. et al. "Empathy for Pain Involves the Affective but Not Sensory Components of Pain." *Science*, v. 303, 2004.

WORTHINGTON, E. L. et al. "Forgiveness, Health, and Well-Being." *Journal of Behavioral Medicine*, v. 30, 2007.

ZAK, P. J. et al. "Oxytocin Increases Trust in Humans." *Nature*, v. 435, 2005.