

SCRIPTORIUM · ESCOLA DO DESERTO

DUAS ALMAS, UM CAMINHO

Discernimento espiritual para casais em crise

THÁCIO SIQUEIRA

Terapeuta católico

DUAS ALMAS, UM CAMINHO

Discernimento espiritual para casais em crise



Um itinerário em cinco fases para casais que atravessam
tempestade, à luz da tradição patrística e do
discernimento cristão

PROF. THÁCIO SIQUEIRA

Terapeuta católico · Escola do Deserto

Copyright © 2026 por Thácio Siqueira

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio sem autorização prévia por escrito do autor, exceto para citações breves e compartilhamento não comercial.

Duas Almas, Um Caminho

Discernimento espiritual para casais em crise

Edição: 1.^a edição · **Autor:** Thácio Siqueira

Categoria: Espiritualidade católica / Acompanhamento de casais

Este livro tem caráter espiritual, formativo e educativo. Não substitui terapia de casal, acompanhamento psicológico ou avaliação médica, e não deve ser usado como laudo ou parecer clínico.

Se houver violência ou medo de dano físico, a segurança vem antes de qualquer discernimento. Procure apoio de pessoas de confiança e dos serviços especializados. No Brasil, a Central de Atendimento à Mulher atende pelo **180**, e a emergência policial pelo **190**.

www.thaciosiqueira.com.br · Edição do autor

SUMÁRIO



Introdução — Por que este caminho

PARTE I Entrada: Nomear sem Condenar

PARTE II Combate: Os Logismoi do Casal

PARTE III Aprofundamento: Discernir Antes de Decidir

PARTE IV Construção: Falar Diante do Outro

PARTE V Entrega: Quando o Caminho Pede Mais

Nota para o Acompanhante Espiritual

APÊNDICE A Orações para o Caminho

APÊNDICE B Calendário de Doze Semanas

APÊNDICE C Leituras Bíblicas para o Itinerário

APÊNDICE D Perguntas Frequentes

INTRODUÇÃO

POR QUE ESTE CAMINHO



Nenhum casal chega ao altar imaginando que um dia se sentará diante de um acompanhante — terapeuta, padre, diretor espiritual — para tentar entender por que o amor que os uniu parece agora tão distante, tão cheio de arestas. E, no entanto, é isso que acontece com uma frequência silenciosa: duas pessoas que se escolheram, que fizeram promessas diante de Deus e da Igreja, descobrem-se em meio a um deserto que não previam.

Este pequeno livro nasce da experiência concreta de acompanhar casais nesse deserto. Não é um manual de psicologia de casal, nem pretende substituir a terapia clínica quando ela é necessária. É, antes, um itinerário espiritual — um caminho de discernimento que usa a sabedoria antiga dos Padres do Deserto, a clareza da antropologia tomista e a doutrina do Magistério sobre o matrimônio para ajudar

duas almas a se reencontrarem, ou a reencontrarem, cada uma, o que Deus pede delas nesse momento.

Estruturei este itinerário em cinco fases, que correspondem ao movimento clássico de toda purificação espiritual: Entrada, Combate, Aprofundamento, Construção e Entrega. Cada fase tem seu tempo, sua leitura e seu exercício. Não é um caminho para ser percorrido em um fim de semana — é, antes, um convite a caminhar devagar, com honestidade, durante semanas ou meses.

Onde não há discernimento, a alma cai como as folhas.

— Provérbios 11,14 (paráfrase patrística)

A escolha de fundamentar este itinerário nos Padres do Deserto não é acidental. Evágrio Pôntico e João Cassiano viveram e ensinaram num tempo em que o combate espiritual era compreendido não como abstração moralista, mas como observação clínica da própria alma: o monge que se retirava para o deserto descobria, na solidão, os mesmos movimentos interiores — ira, tristeza, tédio, vaidade — que qualquer casal descobre, com igual ou maior intensidade, na convivência diária de décadas. O deserto do monge e a

casa do casal são, nesse sentido, o mesmo laboratório da alma.

Bento XVI, em suas catequeses sobre os Padres da Igreja, insistia que a tradição patrística não é peça de museu, mas fonte viva capaz de iluminar os dilemas mais concretos da vida cristã contemporânea. É com esse espírito que este itinerário recorre a eles: não como curiosidade erudita, mas como ferramenta prática e testada pelo tempo.

Uma palavra é necessária antes de começarmos. Este livro parte de um princípio inegociável: nenhum sacramento aprisiona uma pessoa dentro de uma relação em que há violência — física, verbal ou psicológica. O matrimônio é caminho de santificação mútua, não instrumento de sofrimento perpétuo.

Convém dizer de onde essa afirmação vem, porque ela não é uma delicadeza pastoral inventada agora. A Igreja tem instrumentos próprios para essas situações, alguns deles com séculos de idade, e conhecê-los importa: muita gente sofre calada por confundir três coisas que são distintas entre si — a separação, a nulidade e o divórcio.

A separação é a mais antiga e a menos conhecida das três. O Código de Direito Canônico, que é o livro de leis da Igreja, trata dela nos cânones 1151 a 1155, e o cânon 1153 diz com todas as letras que o cônjuge que expõe o outro, ou os filhos, a grave perigo de alma ou de corpo, ou que torna a vida em comum muito difícil, dá ao outro motivo legítimo para se afastar. E acrescenta uma linha que quase nunca se cita: havendo perigo na demora, a pessoa pode afastar-se por autoridade própria, sem esperar a decisão de ninguém. O vínculo permanece de pé; o que cessa é a convivência. A exortação *Amoris Laetitia*, no número 241, vai adiante e reconhece que em certos casos a separação chega a ser moralmente necessária, justamente para subtrair o cônjuge mais frágil, ou os filhos pequenos, à prepotência e à violência.

A nulidade é outra coisa, e é para examiná-la que existem os tribunais eclesiais. Ali não se desfaz um casamento: pergunta-se se houve casamento. O que funda o matrimônio é o consentimento dos noivos, e o consentimento supõe liberdade, discernimento suficiente sobre aquilo que se assume e capacidade real de cumprir o que se promete. O cânon 1095 reconhece que essas condições

podem faltar desde o primeiro dia, seja por grave falta de discernimento sobre os direitos e deveres do matrimônio, seja por causas de ordem psíquica que impedem assumi-los. O tribunal olha para o dia do sim, e não para o que veio depois. Uma sentença de nulidade declara que aquele vínculo nunca chegou a existir; ela não quebra vínculo nenhum.

O divórcio é de outra ordem, e é aqui que a distinção precisa ficar limpa. A Igreja sustenta que nenhum poder humano dissolve um matrimônio válido e consumado entre batizados — o cânon 1141 diz isso, e vale para o juiz e vale para o papa. Separação e nulidade não são, portanto, versões suaves do divórcio: uma interrompe a convivência sem tocar no vínculo, a outra verifica se o vínculo alguma vez existiu. Nenhuma das duas afirma que um casamento verdadeiro foi desfeito, porque nenhuma das duas tem esse poder, nem pretende tê-lo.

E há uma última coisa a dizer, porque dela pode depender a segurança de alguém. O Catecismo reconhece, no número 2383, que quando o divórcio civil é o único meio de garantir direitos legais, o cuidado dos filhos ou a proteção do patrimônio, ele pode ser tolerado e não constitui falta

moral. Quem precisa de uma medida protetiva, de guarda definida ou de partilha de bens está usando o recurso que o direito civil oferece para proteger exatamente aquilo que a Igreja também quer ver protegido. Ninguém precisa escolher entre a fidelidade e a própria segurança.

Ao mesmo tempo, este livro recusa a solução fácil e apresada de que toda crise conjugal deva terminar em separação. A maior parte das crises são, precisamente, isso: crises — momentos de purificação que, atravessados com verdade e ajuda adequada, fortalecem o vínculo em vez de destruí-lo.

Que este itinerário sirva a quem o lê como um bastão de peregrino: apoio para caminhar, nunca substituto do próprio caminhar.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este itinerário pode ser percorrido de mais de uma forma, conforme a necessidade e o momento de cada casal. Sugere-se três modos de uso:

- **Leitura individual seguida de partilha:** cada cônjuge lê sozinho, faz os exercícios propostos, e depois os dois se reúnem para partilhar o que descobriram — este é o modo mais indicado quando a relação ainda tem espaço seguro para o diálogo direto.
- **Uso conjunto com acompanhamento espiritual:** o casal percorre o livro em paralelo a sessões regulares com um acompanhante, trazendo a cada encontro o que emergiu de cada capítulo — este é o modo mais indicado quando já existe apoio profissional ou pastoral estabelecido.
- **Leitura individual apenas:** quando, por qualquer razão, o cônjuge que sofre não pode ainda contar com a participação ativa do outro, o livro continua a ter valor como instrumento de discernimento pessoal e de fortalecimento interior, sem prejuízo de buscar ajuda adicional.

Qualquer que seja o modo escolhido, recomenda-se não pular etapas: cada fase prepara a seguinte, e o discernimento amadurece com o tempo, não com a pressa. Os exercícios ao final de cada capítulo não são acessórios decorativos — são

o coração prático deste itinerário, e vale reservar tempo real, com caneta e papel, para realizá-los.

●
ENTRADA

○
COMBATE

○
APROFUNDAMENTO

○
CONSTRUÇÃO

○
ENTREGA

PARTE I · FASE ENTRADA

NOMEAR SEM CONDENAR

Onde não há discernimento, a alma cai como as folhas.

— *Provérbios 11,14 (paráfrase patrística)*

Toda purificação espiritual começa com um ato de honestidade: nomear o que está acontecendo, sem disfarces e sem, ao mesmo tempo, transformar o nome em sentença definitiva. É isso que os Padres do Deserto chamavam de primeiro discernimento dos espíritos — distinguir o que se move na alma antes de reagir a isso.

1.1 O casamento como caminho, não como prisão nem como fórmula mágica

1.2 Distinguir crise de casal e padrão de dano

1.3 O primeiro exame: o que sinto, e desde quando

1.4 O papel da vergonha e do medo de julgamento

1.5 O primeiro passo é sempre individual

1.1

O CASAMENTO COMO CAMINHO, NÃO COMO PRISÃO NEM COMO FÓRMULA MÁGICA

Há duas distorções igualmente perigosas sobre o matrimônio cristão. A primeira é vê-lo como uma prisão: uma vez feitos os votos, resta apenas suportar, custe o que custar, mesmo que isso signifique aceitar dano real à própria pessoa. Essa visão confunde fidelidade com resignação passiva ao sofrimento, e não encontra respaldo na tradição da Igreja: São Tomás de Aquino ensina que o bem do matrimônio inclui o bem dos cônjuges, e um bem que se torna sistematicamente destrutivo para um deles já não cumpre sua finalidade própria.

A segunda distorção é o oposto: ver o casamento como fórmula mágica, capaz de resolver sozinho tudo o que os dois indivíduos não resolveram antes de se unirem — inseguranças, feridas, imaturidades. O sacramento dá graça, mas a graça opera através da liberdade e do esforço humano; não substitui o trabalho interior de cada um.

Entre essas duas distorções está o caminho verdadeiro: o casamento como itinerário de santificação mútua, que exige verdade, esforço e, muitas vezes, ajuda externa — espiritual, e quando necessário, também clínica.

1.2

DISTINGUIR CRISE DE CASAL E PADRÃO DE DANO

Nem toda dificuldade conjugal tem a mesma natureza, e confundir os dois tipos é um erro comum e custoso. É preciso, com serenidade, aprender a diferenciar:

- **Crise de casal comum:** tensão, discussões, mágoas, dificuldade de comunicação, estresse externo que se descarrega no outro. Geralmente é recíproca — os dois contribuem, os dois sofrem, os dois têm parte de responsabilidade na dinâmica — e reversível com trabalho conjunto e boa vontade.
- **Padrão de dano:** quando o sofrimento causado é majoritariamente numa só direção; quando há relatos consistentes de medo, humilhação, desprezo ou agressão (mesmo verbal); quando a pessoa que sofre sente que está sendo diminuída em sua dignidade de forma recorrente.

A diferença não está apenas na intensidade do conflito, mas em seu padrão ao longo do tempo, e é sobre isso que qualquer discernimento sério precisa debruçar-se antes de avançar.

1.3

O PRIMEIRO EXAME: O QUE SINTO, E DESDE QUANDO

Antes de qualquer decisão, antes mesmo de qualquer conversa a dois, cada cônjuge precisa fazer, a sós e diante de Deus, um exame simples e honesto sobre o que sente e desde quando sente.

EXAME DE ENTRADA

1. O que sinto, hoje, em relação ao meu casamento?
Escreva sem filtro, sem se preocupar em soar “espiritual” ou “razoável”.
2. Desde quando sinto isso? Houve um momento específico em que a relação mudou, ou é algo que foi crescendo aos poucos?
3. Quando descrevo o que vivo, estou descrevendo um episódio (algo pontual) ou um padrão (algo que se repete)?
4. O que, dentro de mim, contribui para essa dinâmica — minhas próprias reações, meu silêncio, minha impaciência?
5. Se eu contasse isso a um sacerdote ou a um amigo de confiança sem nenhuma maquiagem, o que eu diria?

O PAPEL DA VERGONHA E DO MEDO DE JULGAMENTO

Um obstáculo silencioso impede muitos casais de buscar ajuda a tempo: a vergonha. Há um receio profundo, especialmente em ambientes de fé, de que admitir dificuldades no casamento seja sinal de fracasso espiritual, ou de que buscar terapia — de casal ou individual — represente falta de confiança em Deus. Nada poderia ser mais contrário à tradição cristã, que sempre reconheceu a legitimidade dos meios humanos como instrumentos da própria Providência.

São Tomás de Aquino ensina que a graça não destrói a natureza, mas a aperfeiçoa (*gratia non tollit naturam, sed perficit*). Buscar ajuda profissional, quando necessária, não é falta de fé — é, ao contrário, cooperação inteligente com os meios que a própria Providência colocou à disposição da pessoa. O medo do julgamento alheio, por sua vez, é ele mesmo um logismo a ser reconhecido e superado: a

vaidade de parecer um casal perfeito diante da comunidade pode custar caro à saúde real da relação.

O PRIMEIRO PASSO É SEMPRE INDIVIDUAL

Antes de qualquer conversa a dois, cada cônjuge precisa passar, sozinho, pelo exame de entrada. Isso não é egoísmo nem falta de coragem para encarar o outro — é, ao contrário, condição de possibilidade para que a conversa a dois, quando vier, seja fruto de reflexão amadurecida, e não de reação impulsiva. Um casal que pula essa etapa e corre direto para a confrontação costuma repetir os mesmos ciclos de acusação e defesa, sem avançar.

PARTE II · FASE COMBATE

OS LOGISMOI DO CASAL

*O deserto do monge e a casa do casal são o mesmo
laboratório da alma.*

— deste livro, Introdução

Evágrio Pôntico e João Cassiano legaram à tradição cristã um mapa preciso dos movimentos interiores que afastam a alma da paz: os oito logismoi, ou pensamentos-paixões — gula, luxúria, avareza, tristeza, ira, acídia, vanglória e soberba. Esse mapa, pensado originalmente para o combate espiritual do monge solitário, revela-se surpreendentemente fecundo quando aplicado à vida de um casal, onde dois interiores em turbulência se encontram diariamente sob o mesmo teto.

2.1 Como o estresse externo vira descarga interna

2.2 Um breve mapa dos logismoi na vida conjugal

2.1

2.3 O princípio da trave e do cisco

COMO O ESTRESSE EXTERNO VIRA DESCARGA INTERNA

2.5 Quando um dos cônjuges nunca teve em quem descarregar

Um padrão muito comum — e que aparece com frequência em acompanhamentos de casais — é o do cônjuge que, ao longo de anos, não teve em quem descarregar as tensões da vida (trabalho, família de origem, frustrações pessoais) e, ao formar uma nova relação, passa a descarregar ali o que repressou. Isso não é, em si, sinal de má vontade: é, muitas vezes, o primeiro contato real dessa pessoa com sua própria acídia ou ira acumuladas, agora com um interlocutor presente todos os dias.

Reconhecer esse mecanismo não desculpa o dano causado, mas ajuda a nomeá-lo com precisão: o problema raramente é “o outro é mau”, e quase sempre é “esta pessoa nunca

aprendeu a tratar sua própria tempestade interior, e agora ela transborda sobre quem está mais perto”.

2.2

UM BREVE MAPA DOS LOGISMOI NA VIDA CONJUGAL

- **Ira (orgē):** explosões, xingamentos, palavras que ferem — muitas vezes desproporcionais ao fato que as provocou, sinal de que a raiz é mais antiga do que o episódio presente.
- **Tristeza (lypē):** desânimo persistente, sensação de estar preso, choro sem causa aparente, distanciamento silencioso do cônjuge.
- **Acídia:** o tédio da relação, a negligência dos pequenos cuidados, o “deixar-se levar” na convivência sem esforço de renovação do afeto.
- **Avareza (philargyria):** o dinheiro como instrumento de controle, a conta que um dos dois administra sozinho, a mesquinhez dentro de casa ao lado da generosidade para fora — e, na raiz que Evágrio apontava, o medo do futuro transformado em razão para adiar tudo o que o outro pede.

- **Soberba e vanglória:** dificuldade em pedir perdão, necessidade de ter sempre razão, uso do saber ou da posição para diminuir o cônjuge.

Este mapa não serve para que um cônjuge diagnostique o outro à distância — isso seria uma nova forma de soberba disfarçada de discernimento. Serve, antes, para que cada um examine primeiro o que se move dentro de si.

2.3

O PRINCÍPIO DA TRAVE E DO CISCO

Cristo é claro: antes de apontar o cisco no olho do outro, é preciso remover a trave do próprio olho (Mt 7,3-5). Aplicado ao casal, isso significa que o exercício de nomear os logismoi deve começar, obrigatoriamente, por cada um sobre si mesmo — nunca pelo cônjuge sobre o outro.

RECONHECIMENTO DOS LOGISMOI

1. Sozinho(a), releia a lista de logismoi acima e identifique: qual desses movimentos reconheço, com honestidade, como mais presente em mim ultimamente?
2. Em que momentos recentes esse movimento apareceu na minha relação com meu cônjuge?
3. O que, na minha história pessoal — família, trabalho, feridas antigas — alimenta esse movimento?
4. Reserve este exame para trazer à terapia conjunta ou ao acompanhamento a dois — não o use como arma na próxima discussão.

A IRA E A LINGUAGEM QUE FERE

Entre todos os logismoi, a ira é talvez o que mais rapidamente destrói o clima de confiança de um lar, porque suas manifestações são imediatas e visíveis: o tom elevado, a palavra áspera, o xingamento que sai antes que a razão consiga intervir. Cassiano observa que a ira, uma vez alimentada, cega o intelecto e impede o discernimento — quem está possuído pela ira, no calor do momento, não consegue julgar com clareza nem as próprias palavras, nem o efeito delas sobre quem as recebe.

Isso não significa que a pessoa colérica esteja isenta de responsabilidade pelo que diz — significa, antes, que o trabalho de conversão precisa começar antes da explosão, no terreno da raiz: o cansaço acumulado, a frustração não resolvida, a ferida antiga que qualquer gesto do cônjuge reabre. Tratar apenas o sintoma (a explosão) sem tratar a

raiz (o que a alimenta) é como aparar os galhos de uma planta doente sem cuidar de suas raízes.

QUANDO UM DOS CÔNJUGES NUNCA TEVE EM QUEM DESCARREGAR

É frequente, no acompanhamento de pessoas que chegam à vida adulta sem ter processado adequadamente as tensões da própria história — trabalho exigente, ausência de rede familiar de apoio, dificuldade histórica de expressar emoções — que o casamento se torne, sem que ninguém tenha planejado isso, o primeiro espaço seguro o suficiente para que essas tensões finalmente apareçam. Isso explica, sem justificar, por que certos comportamentos surgem ou se intensificam justamente depois do casamento, e não antes: não é que a pessoa “mudou” de repente, é que, pela primeira vez, ela tem alguém suficientemente próximo para descarregar o que sempre esteve ali, represado.

Esse reconhecimento é importante por dois motivos: primeiro, porque ajuda o cônjuge que sofre a não se sentir culpado por “ter provocado” algo que, na verdade, tem raízes muito anteriores à relação; segundo, porque aponta

com clareza para a necessidade de que quem descarrega aprenda, com ajuda adequada, a processar essas tensões de outra forma — e não apenas a se desculpar depois de cada episódio.

PARTE III · FASE APROFUNDAMENTO

DISCERNIR ANTES DE DECIDIR

Uma decisão amadurecida nasce da paz, não da urgência.

— deste livro, 3.1

Há decisões que não podem ser tomadas sob o impulso do momento — nem no calor de uma discussão, nem na euforia de uma reconciliação recente. Ter um filho é, talvez, a mais grave dessas decisões dentro de um casamento em crise, mas o princípio vale para qualquer escolha que comprometa profundamente o futuro dos dois.

3.1 O método do discernimento aplicado ao casal

3.2 A questão de ter um filho em meio à crise

3.3 Um roteiro de oração a dois para tempos de indecisão

3.1

O MÉTODO DO DISCERNIMENTO APLICADO AO CASAL

A tradição espiritual — de Santo Inácio aos Padres do Deserto — ensina que uma decisão amadurecida nasce da paz, não da urgência. Um discernimento sério sobre uma questão de casal segue, de forma adaptada, os seguintes passos:

- Suspender a decisão por um tempo determinado, evitando tanto o “sim” apressado quanto o “não” definitivo tomado em desespero.
- Sustentar esse tempo com oração conjunta e pessoal, pedindo luz e não apenas confirmação do que já se deseja.
- **Observar os frutos:** uma decisão que nasce de Deus tende a trazer paz mesmo em meio à dificuldade; uma decisão que nasce do medo ou da pressão tende a aumentar a ansiedade quanto mais se aproxima.

- Conversar com um acompanhante espiritual e, quando necessário, também com um profissional competente, antes de fechar a decisão.

3.2

A QUESTÃO DE TER UM FILHO EM MEIO À CRISE

É preciso dizer com clareza: trazer uma criança ao mundo não resolve uma crise conjugal — na melhor das hipóteses, a adia; na pior, a agrava, pois soma às tensões existentes o peso e o cansaço próprios da parentalidade recente. Isso não significa que um casal em dificuldade jamais deva ter filhos; significa que essa decisão pede um tempo de discernimento verdadeiro, e não deve ser tomada como tentativa de “consertar” o que está fragilizado entre os dois.

Cabe uma palavra decisiva aqui: essa decisão pertence exclusivamente ao casal. Nenhum acompanhante, por mais experiente que seja, tem autoridade para decidir por eles, nem para impor um prazo como se fosse uma sentença. O que se propõe — um tempo determinado de reflexão orante, por

exemplo alguns meses — é apenas um instrumento a serviço da liberdade dos dois, nunca uma substituição dela.

3.3

UM ROTEIRO DE ORAÇÃO A DOIS PARA TEMPOS DE INDECISÃO

Propõe-se aos casais em discernimento um momento semanal, breve e simples, de oração conjunta, com esta estrutura:

- Um momento de silêncio inicial, para deixar de lado as preocupações do dia.
- A leitura de uma passagem breve da Escritura, escolhida previamente (por exemplo, 1 Coríntios 13 sobre a caridade, ou o Salmo 139 sobre o conhecimento de Deus).
- Cada um expressa em voz alta, sem interrupção do outro, o que sente diante de Deus sobre a decisão em curso.
- Encerramento com uma oração de entrega, como o Pai-Nosso ou uma oração livre a duas vozes.

DISCERNIMENTO A DOIS

1. Definam juntos um prazo razoável para o discernimento da questão em aberto (dias, semanas ou meses — o prazo é de vocês).
2. Escolham um dia fixo da semana para o momento de oração conjunta descrito acima.
3. Ao final do prazo, revisem juntos: houve mudança real na relação nesse período? A comunicação melhorou? Cada um se sente mais em paz?

3.4

DISCERNINDO EM MEIO À PRESSÃO EXTERNA E AO RELÓGIO BIOLÓGICO

Muitas decisões de casal — ter um filho, mudar de cidade, trocar de emprego — sofrem pressão de fatores externos legítimos: idade, expectativa familiar, tempo de namoro ou casamento, calendário social. É preciso reconhecer essas pressões sem deixar que elas usurpem o lugar do discernimento verdadeiro. Uma decisão tomada só porque “já é hora” ou porque “todo mundo está perguntando quando vai acontecer” carrega em si um risco real: o de servir a uma cronologia alheia, e não à realidade concreta do casal.

Isso não significa ignorar fatores objetivos e razoáveis, como a idade fértil, mas significa recusar que esses fatores, sozinhos, decidam por Deus e pelo casal. O discernimento maduro pondera todos os elementos — biológicos, emocio-

nais, espirituais, relacionais — sem deixar que nenhum deles, isoladamente, tenha a palavra final.

O RISCO DO DISCERNIMENTO COMO MANIPULAÇÃO DISFARÇADA

É preciso um cuidado adicional: o vocabulário do discernimento espiritual pode, infelizmente, ser usado — às vezes de boa-fé, às vezes não — como forma sutil de pressão. Dizer “vamos discernir” enquanto já se decidiu o resultado esperado, ou usar a oração como argumento de autoridade (“rezei e senti que Deus quer que você...”) para impor a própria vontade ao cônjuge, é uma distorção grave do discernimento verdadeiro. O discernimento autêntico respeita, até o fim, a liberdade de ambos, e aceita como resultado legítimo aquilo que emergir do processo — mesmo que não seja o que se esperava no início.

PARTE IV · FASE CONSTRUÇÃO

FALAR DIANTE DO OUTRO

*Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a
que for boa para edificação.*

— Efésios 4,29

Um acompanhamento espiritual individual pode, sem que essa seja a intenção de ninguém, tornar-se um espaço onde cada cônjuge deposita suas queixas sobre o outro sem que nada disso chegue, de fato, ao casal. Quando isso acontece, o acompanhamento — por mais bem conduzido que seja — deixa de servir à construção do vínculo e passa a funcionar como válvula de escape paralela, que alivia cada um individualmente, mas em nada reconstrói o que é comum aos dois.

4.1 Por que o dito em particular precisa, um dia, ser dito a dois

4.2 Um roteiro simples de conversa estruturada

4.1

4.3 Comunicação não violenta à luz da caridade cristã

4.4 **POR QUE O DITO EM PARTICULAR PRECISA,**

4.5 **UM DIA, SER DITO A DOIS**

Isso não significa que tudo deva ser exposto de forma bruta ou no calor da mágoa. Significa que o conteúdo essencial — o que fere, o que preocupa, o que se deseja mudar — precisa encontrar, em algum momento, um espaço adequado de encontro conjunto, seja na terapia de casal, seja em uma conversa estruturada entre os dois, para que a reconstrução aconteça como casal, e não como dois indivíduos paralelos que compartilham endereço.

4.2

UM ROTEIRO SIMPLES DE CONVERSA ESTRUTURADA

Para casais que ainda não têm acesso a terapia de casal regular, ou como preparação para ela, sugere-se este roteiro simples, a ser feito em ambiente calmo, sem pressa e sem interrupções:

- Cada um tem um tempo igual e não interrompido para falar (por exemplo, cinco minutos), começando sempre por frases que descrevem a própria experiência (“eu me sinto...”, “para mim...”) em vez de acusações diretas (“você sempre...”).
- **Quem escuta apenas escuta** — sem preparar a defesa enquanto o outro fala.
- Antes de responder, faça pelo menos uma pergunta de esclarecimento sobre o que foi dito.

- Ao final, cada um resume em poucas palavras o que ouviu do outro, antes de responder — isso garante que a mensagem foi de fato recebida.
- A conversa termina sempre com um gesto concreto e pequeno de boa vontade — um pedido, um combinado, um sinal de afeto — não apenas com a exposição do problema.

4.3

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA À LUZ DA CARIDADE CRISTÃ

São Paulo escreve aos Efésios: “Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para edificação, conforme a necessidade, para que dê graça aos que a ouvem” (Ef 4,29). Este princípio pode traduzir-se, na prática, em algumas regras simples que qualquer casal pode adotar:

- **Falar do fato e do sentimento, não do caráter da pessoa:** “fiquei magoado quando isso aconteceu” em vez de “você é egoísta”.
- Evitar generalizações absolutas (“sempre”, “nunca”), que raramente são verdadeiras e sempre inflamam o conflito.
- Nunca discutir decisões importantes em estado de cansaço extremo, fome ou raiva aguda — adiar não é fraqueza, é prudência.

- **Reservar, mesmo nos piores dias, um mínimo de cortesia** — não porque o sentimento exija, mas porque a virtude se exercita justamente quando custa.

PREPARAÇÃO PARA A CONVERSA A DOIS

1. Escreva, individualmente, três coisas que gostaria que o outro soubesse sobre como você tem se sentido — usando a estrutura “eu sinto... quando... porque...”.
2. Escreva também uma coisa que você reconhece, com honestidade, que você mesmo(a) precisa mudar.
3. Agendem juntos um momento específico, sem pressa, para essa conversa — de preferência com o roteiro estruturado acima.

O LUGAR DO ACOMPANHAMENTO ESPIRITUAL INDIVIDUAL DENTRO DO PROCESSO

Nada do que foi dito neste capítulo desautoriza o valor do acompanhamento individual — ao contrário, ele é frequentemente o espaço onde cada cônjuge, em segurança, consegue primeiro nomear o que sente antes de ter coragem de dizê-lo ao outro. O risco não está no acompanhamento individual em si, mas em transformá-lo em destino final, e não em preparação para o encontro a dois. Um bom acompanhante espiritual está sempre atento a esse limite, orientando ativamente o acompanhado a levar ao casal o que amadureceu no particular.

Quando o mesmo acompanhante atende os dois cônjuges — separadamente, em momentos diferentes da vida do casal — esse cuidado se torna ainda mais delicado e exige atenção redobrada: o acompanhante precisa vigiar a si mesmo para não construir, na própria mente, uma narrativa unificada do casal a partir de duas metades de informação, e para não

permitir que aquilo que ouviu de um, mesmo tempos atrás,
colora indevidamente o modo como escuta o outro agora.

O PERDÃO COMO DECISÃO, NÃO APENAS COMO SENTIMENTO

A tradição cristã sempre distinguiu o perdão como decisão da vontade do perdão como sentimento espontâneo de reconciliação afetiva. É possível — e muitas vezes necessário — decidir perdoar antes de sentir o perdão plenamente: a decisão abre caminho para que a graça opere, ao longo do tempo, também sobre o sentimento. Pedir a um casal em crise que “sinta” perdão imediato é irrealista e pode até ser cruel; pedir que decida, com a vontade, começar o caminho do perdão é possível e é o que verdadeiramente importa nesse estágio.

Isso vale igualmente para quem precisa pedir perdão: um pedido de perdão genuíno nomeia o dano causado com precisão, não se esconde atrás de generalidades (“desculpa se te magoei de alguma forma”) e vem acompanhado de um

compromisso concreto de mudança — não apenas de boas intenções.

PARTE V · FASE ENTREGA

QUANDO O CAMINHO PEDE MAIS

Entrega ao Senhor o teu caminho, confia nele, e ele agirá.

— Salmo 37,5

Todo bom acompanhamento espiritual conhece seus próprios limites, e reconhecê-los não é fracasso — é, ao contrário, um ato de caridade e de verdade para com quem se acompanha.

5.1 Sinais de que é preciso acompanhamento clínico

5.2 A segurança em primeiro lugar

5.3 A entrega final

5.4 A diferença de idade e de experiência de vida

5.5 Quando buscar ajuda não é o fim, mas o começo

5.1

SINAIS DE QUE É PRECISO ACOMPANHAMENTO CLÍNICO

Há sinais que indicam a necessidade de somar ao acompanhamento espiritual também uma avaliação ou acompanhamento psicológico ou psiquiátrico:

- Sintomas persistentes de ansiedade intensa, insônia prolongada, tristeza profunda que não cede, ou pensamentos de desesperança.
- **Um padrão de agressão** — verbal, emocional ou física — que se repete e não muda apesar dos esforços de diálogo e discernimento.
- Dependência emocional ou financeira que impede a pessoa de perceber com clareza suas próprias opções.
- Histórico de dano que se acumula ao longo do tempo, mesmo com períodos de melhora aparente entre um episódio e outro.

Recomendar apoio clínico não desautoriza o acompanhamento espiritual — os dois caminhos são complementares, não concorrentes. A alma e a mente habitam a mesma pessoa, e cuidar de uma sem atenção à outra é cuidado incompleto.

5.2

A SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

É preciso dizer isso sem rodeios: se em algum momento a situação evoluir para ameaça, intimidação ou qualquer forma de violência que gere medo físico real, a prioridade deixa de ser o ajuste do casamento e passa a ser, sem hesitação, a segurança da pessoa. Isso não é uma derrota do casal, nem um fracasso do discernimento espiritual — é reconhecer que a vida e a integridade da pessoa vêm antes de qualquer outro bem, inclusive o bem, legítimo e desejável, da unidade conjugal.

Toda pessoa nessa situação deve saber, com clareza que não deixe margem a dúvidas: ela pode e deve buscar apoio — de família, de autoridades competentes, de serviços especializados — sem que isso represente traição ao sacramento ou falta de fé. Deus não pede o sacrifício da própria segurança

em nome da permanência formal em uma relação que causa dano grave e recorrente.

5.3

A ENTREGA FINAL

Chegado o fim deste itinerário, resta o gesto mais antigo da vida espiritual: a entrega. Entregar a Deus o que não está nas mãos humanas resolver de imediato — o tempo de cura, a mudança real de comportamento no outro, o desfecho que ainda não se conhece. A entrega não é passividade, é o contrário: é o fruto maduro de quem já discerniu com seriedade, já fez sua parte com verdade, e agora confia o resultado a Quem tudo conhece.

Entrega ao Senhor o teu caminho, confia nele, e ele agirá.

— Salmo 37,5

EXAME FINAL E ORAÇÃO DE ENTREGA

1. Releia, sozinho(a), o exame de Entrada que você fez no início deste caminho. O que mudou desde então?
2. Nomeie, com honestidade, o que ainda está em aberto e o que já encontrou alguma paz.
3. Encerrem juntos, se possível, com esta oração: “Senhor, entregamos em Tuas mãos este caminho que ainda não vemos por inteiro. Dá-nos verdade para nomear o que dói, coragem para mudar o que está em nós, e paz para confiar o que ainda não podemos resolver sozinhos. Amém.”

5.4

A DIFERENÇA DE IDADE E DE EXPERIÊNCIA DE VIDA

Casais com diferença significativa de idade — uma década, quinze anos ou mais — enfrentam desafios próprios que merecem nomeação honesta, sem cair em preconceito automático contra a relação. A diferença de idade pode trazer assimetrias reais: de experiência de vida, de maturidade emocional, de poder econômico, de facilidade em impor a própria vontade dentro da relação. Nenhuma dessas assimetrias condena, por si só, um casamento ao fracasso, mas todas merecem atenção consciente por parte de ambos os cônjuges e de quem os acompanha.

Em particular, quando o cônjuge mais jovem relata sentir-se diminuído, silenciado ou incapaz de discordar abertamente, vale investigar com cuidado se isso reflete uma dinâmica pontual de discussão ou um padrão relacional mais amplo de desequilíbrio de poder — pois este último exige atenção qualitativamente diferente, inclusive quanto à real liberdade

da pessoa mais jovem para expressar seus próprios discernimentos sem medo.

5.5

QUANDO BUSCAR AJUDA NÃO É O FIM, MAS O COMEÇO

Convém encerrar este capítulo desfazendo um mal-entendido comum: buscar terapia de casal, acompanhamento psicológico individual ou mesmo apoio jurídico e de segurança, quando a situação exige, não significa que o discernimento espiritual falhou, nem que o casal está condenado. Significa, ao contrário, que o discernimento amadureceu o suficiente para reconhecer com humildade os limites de cada ferramenta e para buscar, com responsabilidade, todos os recursos legítimos que Deus coloca à disposição de quem sofre.

NOTA PARA O ACOMPANHANTE ESPIRITUAL



Este itinerário foi escrito para casais, mas convém dirigir uma palavra também a quem acompanha — padre, terapeuta espiritual, diretor de consciência — pois o ofício de acompanhar um casal em crise traz responsabilidades próprias que merecem atenção deliberada.

SOBRE ACOMPANHAR OS DOIS CÔNJUGES

Quando o mesmo acompanhante conhece os dois lados de um casamento — por ter atendido ambos, em momentos diferentes, individualmente — surge uma responsabilidade redobrada de vigilância interior. É fácil, sem perceber, que aquilo que se ouviu de um cônjuge no passado molde silenciosamente a escuta do outro no presente, construindo uma síntese que nenhum dos dois de fato validou. O acompanhante prudente nomeia esse risco para si mesmo constan-

temente, e considera, quando apropriado, sugerir que um dos cônjuges busque outro profissional, preservando a integridade do acompanhamento de ambos.

SOBRE O LIMITE ENTRE DISCERNIMENTO ESPIRITUAL E ACONSELHAMENTO DIRETIVO

Há uma diferença essencial entre ajudar alguém a discernir e decidir por essa pessoa. O bom acompanhante oferece estrutura, faz perguntas, propõe prazos e exercícios — mas evita, tanto quanto possível, apontar o resultado que a pessoa deveria alcançar, especialmente em decisões tão pessoais quanto a de gerar um filho, permanecer ou não numa relação, ou romper um vínculo. Sugerir um prazo de reflexão é diferente de sugerir o que deve ser decidido ao final dele — e essa diferença precisa estar clara tanto na intenção do acompanhante quanto nas palavras que usa.

SOBRE NOMEAR A VIOLÊNCIA SEM INDUZIR À SEPARAÇÃO

É possível — e necessário — afirmar com clareza que nenhum sacramento obriga a permanência numa relação violenta, sem que isso equivalha a recomendar a separação. São afirmações de natureza diferente: a primeira é uma

verdade doutrinária protetora, que liberta a pessoa de uma culpa infundada; a segunda seria uma decisão concreta que pertence exclusivamente ao casal, ou à pessoa que sofre o dano, nunca ao acompanhante. Um bom exercício de prudência, ao comunicar a primeira verdade, é fazer explicitamente essa distinção em voz alta, para que não paire ambiguidade sobre a intenção de quem acompanha.

SOBRE RECONHECER OS PRÓPRIOS LIMITES

O acompanhamento espiritual é obra de grande valor, mas não substitui a avaliação clínica quando há sinais de risco à saúde mental ou à segurança física de alguém. Encaminhar, sugerir, e mesmo insistir gentilmente para que a pessoa busque também apoio profissional competente é parte integrante — e não uma falha — do bom acompanhamento espiritual.

APÊNDICE A

ORAÇÕES PARA O CAMINHO



ORAÇÃO DE ENTRADA NO DISCERNIMENTO

Senhor, não sei ainda o que fazer com o que vivo, mas sei que Tu já conheces cada detalhe desta história antes mesmo que eu a nomeasse. Dá-me olhos para ver com verdade, sem exagero e sem negação, o que se passa em mim e entre nós. Que eu não tome decisões pelo medo, nem pela pressa, mas pela paz que só Tu podes dar. Amém.

ORAÇÃO A DOIS, PARA O INÍCIO DE UMA CONVERSA DIFÍCIL

Senhor, colocamos diante de Ti esta conversa que ainda tememos ter. Que as palavras que dissermos edifiquem, e não destruam. Que saibamos escutar antes de responder, e amar mesmo quando for difícil concordar. Une o que ainda está dividido em nós, e dá-nos a humildade de reconhecer, cada um, a própria parte no que precisa mudar. Amém.

ORAÇÃO DE UM CÔNJUGE QUE SOFRE

Senhor, Tu vês minhas lágrimas antes que eu as derrame. Não me deixes acreditar que devo aceitar em silêncio o que fere minha dignidade de filha ou filho Teu. Dá-me discernimento para distinguir a cruz que devo carregar da ferida que devo tratar. Coloca em meu caminho quem possa me ajudar a enxergar com clareza, e dá-me coragem para buscar essa ajuda. Amém.

ORAÇÃO DE ENTREGA FINAL

Senhor, entrego em Tuas mãos este caminho que ainda não vejo por inteiro. Dá-nos verdade para nomear o que dói, coragem para mudar o que está em nós, e paz para confiar o que ainda não podemos resolver sozinhos. Seja feita, em nós e entre nós, a Tua vontade. Amém.

APÊNDICE B

CALENDÁRIO DE DOZE SEMANAS



Este calendário oferece uma estrutura simples para percorrer o itinerário ao longo de doze semanas, uma por semana, podendo ser adaptado conforme o ritmo próprio de cada casal e a orientação de quem os acompanha.

SEMANAS 1-2 — ENTRADA

- **Semana 1:** exame individual de entrada (cada cônjuge, separadamente).
- **Semana 2:** partilha inicial com o acompanhante espiritual, individualmente.

SEMANAS 3-5 — COMBATE

- **Semana 3:** estudo pessoal do mapa dos logismoi; reconhecimento individual.

- **Semana 4:** aprofundamento do logismos dominante identificado; oração específica sobre ele.
- **Semana 5:** início do registro simples e diário das próprias reações emocionais.

SEMANAS 6–8 — APROFUNDAMENTO

- **Semana 6:** definição, a dois, da questão específica a ser discernida e do prazo.
- **Semana 7:** início da oração semanal conjunta, conforme roteiro sugerido.
- **Semana 8:** revisão intermediária do discernimento em curso.

SEMANAS 9–10 — CONSTRUÇÃO

- **Semana 9:** preparação individual para a conversa estruturada (exercício de escrita).
- **Semana 10:** realização da conversa estruturada a dois, com o roteiro sugerido.

SEMANAS 11-12 — ENTREGA

- **Semana 11:** avaliação conjunta dos sinais de necessidade de apoio clínico complementar, se aplicável.
- **Semana 12:** exame final, oração de entrega e definição dos próximos passos do acompanhamento.

APÊNDICE C

LEITURAS BÍBLICAS PARA O ITINERÁRIO



- **Gênesis 2,18-24** — a criação do casal e o desígnio original da união.
- **1 Coríntios 13,1-13** — o hino à caridade, critério de discernimento para todo gesto no casal.
- **Efésios 4,25-32** — a exortação à verdade e à bondade na linguagem entre os que se amam.
- **Efésios 5,21-33** — a submissão mútua e o amor de Cristo pela Igreja como modelo do amor conjugal.
- **Salmo 37** — a confiança e a entrega do próprio caminho ao Senhor.
- **Salmo 139** — o conhecimento total que Deus tem de cada um dos cônjuges.

- **Mateus 7,1-5** — a trave e o cisco, princípio do exame de si antes do exame do outro.
- **Mateus 19,3-9** — o ensinamento de Cristo sobre o matrimônio e a dureza de coração.
- **Romanos 12,9-21** — o amor sem fingimento e a paciência na tribulação.
- **Filipenses 4,6-9** — a paz que excede todo entendimento como fruto da oração confiante.

APÊNDICE D

PERGUNTAS FREQUENTES



BUSCAR TERAPIA DE CASAL SIGNIFICA QUE FALTOU FÉ?

Não. A graça não dispensa os meios humanos ordinários — ela opera através deles. Buscar terapia de casal, quando necessária, é um ato de responsabilidade e de amor, não uma falha espiritual.

É PECADO PENSAR EM SE SEPARAR?

Pensar, por si só, não é pecado — é, muitas vezes, sinal de sofrimento real que precisa ser acolhido e discernido, não reprimido ou julgado. O discernimento sério sobre essa possibilidade, feito com oração, acompanhamento adequado e atenção à doutrina da Igreja sobre o matrimônio, é caminho legítimo diante de situações graves — e é diferente de agir por impulso, no calor de uma discussão.

COMO SABER SE ESTOU SENDO VÍTIMA DE VIOLÊNCIA, E NÃO APENAS VIVENDO UM CONFLITO COMUM?

Um critério útil é observar o padrão ao longo do tempo, e não apenas o episódio isolado: há medo recorrente diante do outro? Há um ciclo de tensão, explosão e reconciliação que se repete sem mudança real? Há sensação persistente de estar sendo diminuído em sua dignidade? Se a resposta a essas perguntas for afirmativa, é prudente buscar avaliação profissional especializada, além do acompanhamento espiritual.

O ACOMPANHANTE ESPIRITUAL PODE ME DIZER O QUE FAZER?

Um bom acompanhante ajuda a pensar, oferece critérios, faz perguntas e propõe estrutura — mas evita decidir no lugar do acompanhado, especialmente em questões que pertencem, por natureza, à liberdade e à responsabilidade pessoal de cada um.

QUANTO TEMPO LEVA PARA UM CASAL EM CRISE SE RECONSTRUIR?

Não há prazo universal. Depende da gravidade e da duração das feridas, da disposição real de ambos para o trabalho inte-

rior, e da qualidade do apoio recebido. O que se pode afirmar com segurança é que atalhos raramente funcionam: reconstrução verdadeira pede tempo, constância e paciência com o próprio processo.

PALAVRA FINAL



Este itinerário não promete um caminho fácil, nem garante um desfecho específico — nem poderia, pois o resultado não depende de um livro, mas da liberdade viva de duas pessoas diante de Deus. O que ele oferece é um mapa: uma forma de nomear o que se vive, de discernir com serenidade o que ainda não está claro, de construir juntos o que só pode ser construído a dois, e de entregar, no fim, o que só a Providência pode completar.

Que cada casal que percorrer estas páginas encontre, mais do que respostas prontas, o encorajamento para caminhar — devagar, com verdade, e sem medo de pedir ajuda quando ela é necessária.



PROF. THÁCIO SIQUEIRA

SOBRE O AUTOR

Thácio Siqueira

Terapeuta católico, professor, teólogo e biblioteconômista. Acompanha pessoas e casais a partir da tradição dos Padres do Deserto, da antropologia tomista e da doutrina da Igreja sobre o matrimônio, e é responsável pela **Escola do Deserto** e pelos cursos e livros do **Scriptorium**.

ACOMPANHAMENTO E SESSÕES

Este livro é um mapa, não um substituto do caminhar a dois. Quando o itinerário pedir alguém que escute e ajude a discernir, o acompanhamento individual ou de casal está aberto.

Os cursos, os livros e a agenda de sessões estão todos no mesmo endereço.

→ www.thaciosiqueira.com.br

