

Felizes mesmo depois

Deixe Deus redimir
seu casamento



DANNAH GRESH

PREFÁCIO DE BOB GRESH

Poucas coisas magoam mais profundamente uma esposa do que descobrir a infidelidade sexual do marido. A pornografia ou qualquer outra atividade sexual extraconjugal atinge o cerne da intimidade do casal. **Dannah Gresh não encobre essa dor. Não oferece uma “solução fácil”, mas, sim, esperança. Ela não escreve do alto de uma torre de marfim, mas como alguém que já experimentou a dor e encontrou a redenção.** Se você estiver trilhando esse caminho, encontrará nessa obra um companheiro de caminhada muito bem-vindo. Recomendo enfaticamente esse livro para esposas que estão passando por dificuldades e para as pessoas que desejam ajudá-las.

GARY D. CHAPMAN, PhD e autor de
As 5 linguagens do amor (Mundo Cristão).

Você escolheu este livro porque está se sentindo perdida e sem esperança. Minha amiga, você não está. O Deus do universo está com você e a convida a abrir seu coração para a cura e a sabedoria dele. Esse livro não consertará seu casamento desfeito, mas lhe mostrará um caminho para a maturidade espiritual e para a vida, com a ajuda de uma mulher piedosa que já percorreu cada passo desse caminho. Quando José confrontou seus irmãos que o venderam como escravo, ele disse: “Certamente planejastes o mal contra mim. Porém Deus o transformou em bem, para fazer o que se vê neste dia, ou seja, conservar muita gente com vida” (Gn 50.20). Não consigo parar de pensar nesse versículo enquanto leio as páginas desse livro. Através dos males da traição e do pecado sexual, Deus criou uma história de redenção para preservar a vida de muitos.

DRA. JULI SLATTERY, autora de *best-sellers* e cofundadora
do ministério Authentic Intimacy.

Até que enfim! Um livro que abre caminho através da confusão provocada pela revelação de segredos sexuais. Nessa obra, a renomada autora Dannah Gresh oferece tanto a verdade bíblica quanto as evidências clínicas necessárias para reconquistar a confiança perdida durante o trauma de uma traição conjugal. Esse livro é um recurso de valor inestimável, escrito com base na experiência pessoal, para qualquer um que tenha sofrido engano e deslealdade em seu casamento, bem como para todos aqueles que desejam oferecer esperança a outros que estejam sofrendo por esse motivo. **Todo pastor e conselheiro — na verdade, todo cônjuge — se beneficiará desse oportuno e sensível livro de Dannah. Compre-o. Tenha-o sempre à mão. E use-o para oferecer o milagre da redenção àqueles que se sentem abandonados e indignos de amor, mas que, por meio de Cristo, podem mais uma vez ter esperança de viver felizes — mesmo depois de passar por isso.**

JANI ORTLUND, do Renewal Ministries.

Recomendo com ênfase essa obra por causa de sua brutal honestidade e da transparência que vêm de um lugar de real quebrantamento e também de cura. A história de Bob e Dannah Gresh é um testemunho do perdão de Cristo, que supera o pecado e traz restauração. Os estudos, as referências e o fundamento bíblico nos dão a esperança de que também podemos encontrar felicidade mesmo depois da dor de uma traição e do pecado sexual. Como ex-viciada em pornografia e pecadora sexual, posso confirmar as alegações desse livro de que, por meio de Cristo, o arrependimento verdadeiro e uma mudança real são possíveis.

Laura Perry Smalts, autora de *Transgender to transformed*.

Esse livro tocou meu coração de verdade e me sinto incrivelmente abençoada por tê-lo lido. Para aqueles entre nós que conhecem essa dor, Dannah articulou com cuidado, consideração e amor a história dela e de Bob, defendendo o tempo todo que nos fortaleçamos no Senhor. Ele foi escrito principalmente para esposas, no entanto, você pode ter uma filha, uma irmã ou uma amiga cuja história seja a mesma que ele narra — **eu encorajaria todas as mulheres a lerem este livro para expandir sua compreensão e percepção do assunto.** Obrigada, Dannah e Bob, por submeterem a nós fielmente a sua história, para honra e glória do Senhor.

Nicola Smith, uma leitora da Escócia.

Sou esposa de pastor desde meus vinte anos. Ouvei e orei por muitas mulheres que escolheram lutar por seu casamento, apesar da imoralidade do marido. **E esse é o livro que eu teria compartilhado com elas se já tivesse sido impresso!** Nesse livro, Dannah e Bob escolheram compartilhar sua jornada, e Dannah criou um caminho em que parece estar à frente de mulheres suficientemente corajosas para buscar cura para seu coração. Peço que o Senhor use essa ferramenta para redimir e restaurar muitas que precisam ouvir a verdade de alguém que possa lhes dizer: “Este é o caminho, andem nele.”

Holly Elliff, esposa de pastor e líder de ministério feminino.

Sem rodeios. Honesto. Sábio. Dannah ministra o socorro e a esperança do evangelho para todo coração que já foi ferido pelo trauma de traição. Essas páginas não estão apenas repletas de sólidos conselhos, mas também retratam uma visão para o casamento baseado na aliança, que inspirará mulheres feridas a trilharem o caminho da redenção com convicção e coragem.

Mary A. Kassian, autora de *The right kind of strong e Garotas sábias em um mundo selvagem* (Vida Nova).

©2023, de Dannah Gresh

Título do original: *Happily even after: let God redeem your marriage*,
edição publicada por MOODY PUBLISHERS (Chicago, Illinois, EUA).

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por
SOCIEDADE RELIGIOSA EDIÇÕES VIDA NOVA
Rua Antônio Carlos Tacconi, 63, São Paulo, SP, 04810-020
vidanova.com.br | vidanova@vidanova.com.br

1.ª edição: 2025

Proibida a reprodução por quaisquer meios,
salvo em citações breves, com indicação da fonte.

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Todas as citações bíblicas sem indicação da versão foram extraídas da English Standard Version.
As citações bíblicas com indicação da versão *in loco* foram traduzida diretamente da New International
Version (NIV), da New Living Translation (NLT), da Christian Standard Bible (CSB), da Berean
Study Bible (BSB) e da New King James Version (NKJV).

Todas as histórias pessoais neste livro são usadas com permissão.

DIREÇÃO EXECUTIVA
Kenneth Lee Davis

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Abner Arrais

EDIÇÃO DE TEXTO
Fernando Mauro S. Pires

PREPARAÇÃO DE TEXTO
Rosa M. Ferreira

REVISÃO DE PROVAS
Felipe Soares Forti

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO
Sérgio Siqueira Moura

DIAGRAMAÇÃO
Lucas Camargo

CAPA
Erik M. Peterson
Paulo Jardim (Adaptação)

Imagem © 2019 por martin-dm/iStock (1178573531)

Imagem © 2019 por Asya_mix/iStock (1186132289)

uma nota de esclarecimento para as leitoras

Este livro é para a mulher que acredita estar segura e que espera reconstruir a confiança e a intimidade em seu casamento depois de seu marido ter pecado. Um componente-chave para a restauração é o arrependimento humilde e autêntico, bem como o quebrantamento por parte de seu marido.

Você *não* está segura em seu relacionamento se estiver sofrendo abuso sexual, físico ou verbal, ou sofrendo traumas reiterados de pecado flagrante do qual seu marido não está arrependido. Se esse for o seu caso, largue este livro e ligue para alguém que possa ajudá-la a encontrar um lugar seguro.

sumário

<i>agradecimentos</i>	13
<i>prefácio • uma palavra de Bob Gresh</i>	15
como usar este livro.....	17

Parte 1: Sua história de redenção não acabou

1 • <i>Nós</i> estamos felizes mesmo depois	23
2 • <i>Vocês</i> podem ser felizes mesmo depois?.....	35
3 • Este é o efeito do pecado sobre o cérebro dele (e o seu).....	47

Parte 2: Preparada para a redenção

4 • Seu corpo sente os golpes... mas a oração é sua arma	67
5 • A escuridão é real... mas a Bíblia é sua luz	79
6 • Você quer se esconder... mas é da comunidade que você precisa.....	91
7 • Seu marido pode não estar com você... mas o Senhor é sua força	109
8 • Você não sente... mas o amor é o remédio para o pecado dele.....	123

Parte 3: Convidando Deus para redimir a história do seu casamento

9 • Verdade #1: Emoções são ingredientes essenciais da intimidade.....	139
10 • Verdade #2: Confissão honesta é o começo da cura	159
11 • Verdade #3: Limites podem tornar sua vida mais santa e saudável	177
12 • Verdade #4: O perdão é um ato sobrenatural que produz liberdade.....	201

13 • Verdade #5: A confiança é um presente que você escolhe dar	219
14 • Verdade #6: Intimidade é compartilhar com o cônjuge todo o seu ser	237
15 • Verdade #7: A verdade a libertará	255
epílogo • Sobre aquelas cadeiras vermelhas.....	272

Conteúdo adicional: Você tem perguntas?

Pergunta n.º 1 • “Como sei se sou cristã?”.....	276
Pergunta n.º 2 • “Por que preciso de um conselheiro (e como posso encontrar um que seja bom)?”.....	280
Pergunta n.º 3 • “Onde posso encontrar grupos de apoio gratuitos ou acessíveis?”.....	287
Pergunta n.º 4 • “Por acaso pareço uma idiota?”.....	292
Pergunta n.º 5 • “Por que sou eu que preciso de ajuda, quando esse problema é dele?”	296
Pergunta n.º 6 • “Por que a tristeza continua voltando?”	299
Pergunta n.º 7 • “Quais estágios da dor posso esperar viver?”	303
Pergunta n.º 8 • “Devo praticar o autocuidado (e como)?”	311



prefácio uma palavra de Bob Gresh

Há 35 anos, conheci uma garota chamada Dannah. Nós nos apaixonamos, ficamos noivos em um palco, na frente de duas mil pessoas, e tivemos um casamento de conto de fadas. E, quando finalmente nos tornamos marido e mulher, ~~vivemos felizes para sempre.~~

~~Nós brigamos um pouco, e depois vivemos felizes para sempre.~~

nós brigamos, rimos e choramos, e aprendemos que felizes para sempre é um mito, mas descobrimos algo ainda melhor: um amor que suporta todas as dificuldades.

Às vezes, gostaria que minha esposa escrevesse sobre flores ou animais. Ela poderia escrever livros sobre marketing ou sobre a política do Oriente Médio, e eu ficaria muito feliz. Mas ela não escreve sobre nenhum desses assuntos. Em vez disso, escreve sobre relacionamentos, sexo, verdade e cura. E ela não escreve ficção — é aí que o desconforto se instala. Antes de terminar este livro, você saberá mais sobre o nosso casamento do que eu gostaria que soubesse, mais sobre nossos fracassos e momentos íntimos do que meu orgulho permitiria. Não que nosso casamento seja incomparavelmente único. Ele é o que é. Não é único.

Dannah e eu compartilhamos um vislumbre de nossa história em uma conferência do ministério Revive Our Hearts, em 2017. Durante 23 minutos excruciantes, convidamos alguns milhares de mulheres a ouvirem alguns dos detalhes privados da nossa dor e da nossa redenção. Eu não diria que penduramos nossa roupa suja no jardim da frente para que todos vissem, mas ninguém teve de se perguntar o que ainda estava secando no varal, lá no fundo do quintal.

Naquele dia, depois que Dannah e eu falamos, as mulheres fizeram fila. Por quase três horas, oramos com esposas que temiam que seus casamentos

tivessem acabado ou que elas simplesmente teriam de viver do jeito que as coisas estavam. Elas queriam esperança — precisavam ouvir da boca de alguém que seus casamentos poderiam ser redimidos.

Naquele dia, meu coração foi tocado pelo que aconteceu, e eu soube que este livro precisava ser escrito. Espero que você seja uma das mulheres que o lerá, que se identificará com a dor e que usará as informações aqui contidas para fazer o árduo trabalho de deixar que Deus redima você... e seu casamento, se seu marido também se colocar nas mãos de Deus.

Alguns maridos não se colocarão nas mãos dele. Essa busca é dolorosa e cheia de riscos. Mas se vocês dois optarem por fazê-la, encontrarão a rica realidade da paixão e da intimidade que só poderão conhecer depois que ambos tiverem falhado e se perdoado mais vezes do que possam contar. Vocês começarão a experimentar o tipo de amor que é possível quando ambos se dispõem a participar da história de redenção que Deus está escrevendo em suas vidas.

Espero que vocês escolham acreditar que podem ser felizes.
Mesmo depois.

Bob Gresh





como usar este livro

Um livro não vai consertar um casamento.

Para salvar um casamento é preciso que os dois estejam dispostos a se reunir para conversar sobre seus problemas.

Mas não largue este livro ainda, mesmo que seu marido não esteja disposto a se empenhar nisso. Acredito que posso ajudar a fortalecer você, para que lide sozinha, se necessário, com a crise que está enfrentando.

Ao mesmo tempo, por favor, não pense neste livro como a solução definitiva para todos os seus problemas. Ele pretende ser um suplemento para um plano mais abrangente. Um dos motivos pelos quais decidimos compartilhar nossa história — bem como o que aprendemos ao longo do caminho — é que havia muitos planos de tratamento, livros e pessoas que se apresentavam como uma solução completa para tudo.

Isso é ridículo!

Sua história é única, e você precisará descobrir as ferramentas redentoras que Deus tem para seu próprio coração e para seu próprio casamento. Encorajo você a fazer o que for preciso para experimentar a cura completa individualmente e, se possível, como casal.

Para ajudar você nessa empreitada, meu marido, Bob, e eu desenvolvemos alguns recursos úteis — uma espécie de caixa de ferramentas do *Felizes mesmo depois*. Espero que você confira os recursos a seguir e faça bom uso deles, se lhe parecerem adequados:

- a série de podcasts em inglês *Happily Even After*, com Bob e Dannah Gresh;
- mentoria presencial com a equipe de Bob e Dannah, na Pure Freedom Master Class (você pode saber mais detalhes sobre as próximas datas e palestrantes em dannahgresh.com).

Por enquanto, porém, tudo o que você precisa fazer é folhear as páginas deste livro.

As duas primeiras partes da obra foram pensadas para que você trabalhe por conta própria, a fim de ajudá-la a estabilizar seu coração e a se preparar para o trabalho que tem pela frente. Ah, como eu queria que, na minha vez, algumas das pessoas que trabalharam conosco tivessem percebido o quanto eu precisava dessa ajuda *antes* de entrar no trabalho propriamente dito de perdão e restauração com Bob!

Contudo, a hora de trabalhar em seu relacionamento chegará.

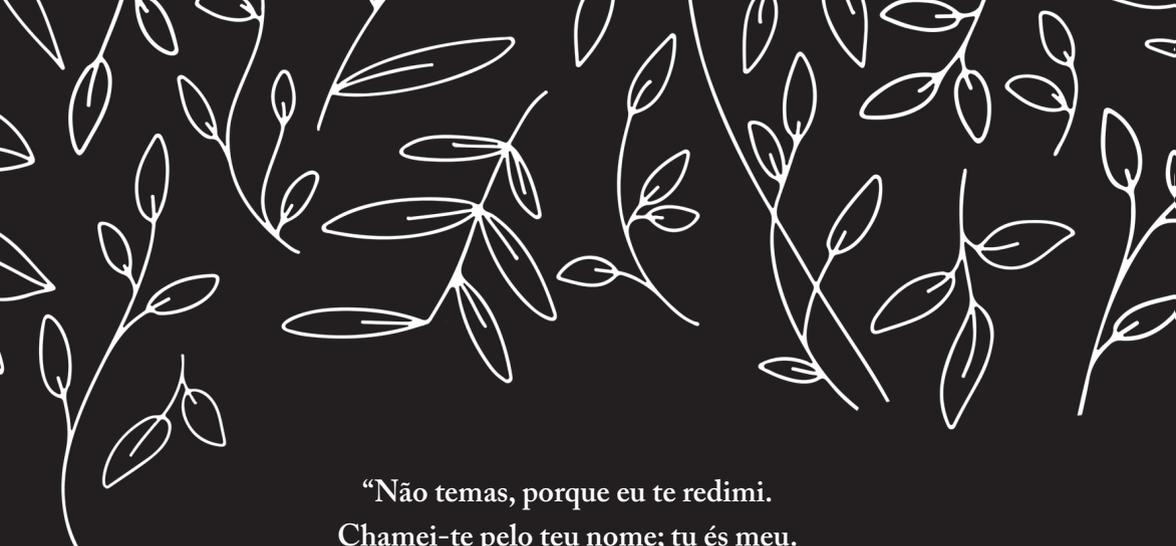
A terceira parte desta obra foi concebida para ajudá-la à medida que começa a se comunicar com seu marido (se ele estiver disposto a isso). Você pode ouvir os podcasts com ele, para facilitar a conversa. O ideal é que vocês tenham um grupo de apoio ou um conselheiro local quando chegarem a essa seção.

E não deixe de conferir o conteúdo adicional, no final do livro. Ele aborda perguntas comuns que recebo de mulheres quando falo sobre esse tópico — perguntas práticas sobre como encontrar apoio e sobre o lado emocional dessa jornada. Espero que isso não apenas a ajude a encontrar as respostas de que precisa, mas também faça com que você se lembre de que não está sozinha.

Outras mulheres já navegaram por essas águas dolorosas e conseguiram atravessá-las. Inclusive eu!

Estou aqui para ajudar você, que acredita em Deus para redimir seu casamento!





“Não temas, porque eu te redimi.
Chamei-te pelo teu nome; tu és meu.
Quando passares pelas águas, eu estarei contigo;
quando passares pelos rios, eles não te farão submergir;
quando passares pelo fogo, não te queimarás,
nem a chama te consumirá.
Porque eu sou o SENHOR, teu Deus,
o Santo de Israel, o teu Salvador.
[...] Tu és precioso aos meus olhos
e digno de honra,
e [...] eu te amo.”

— Isaías 43.1-4

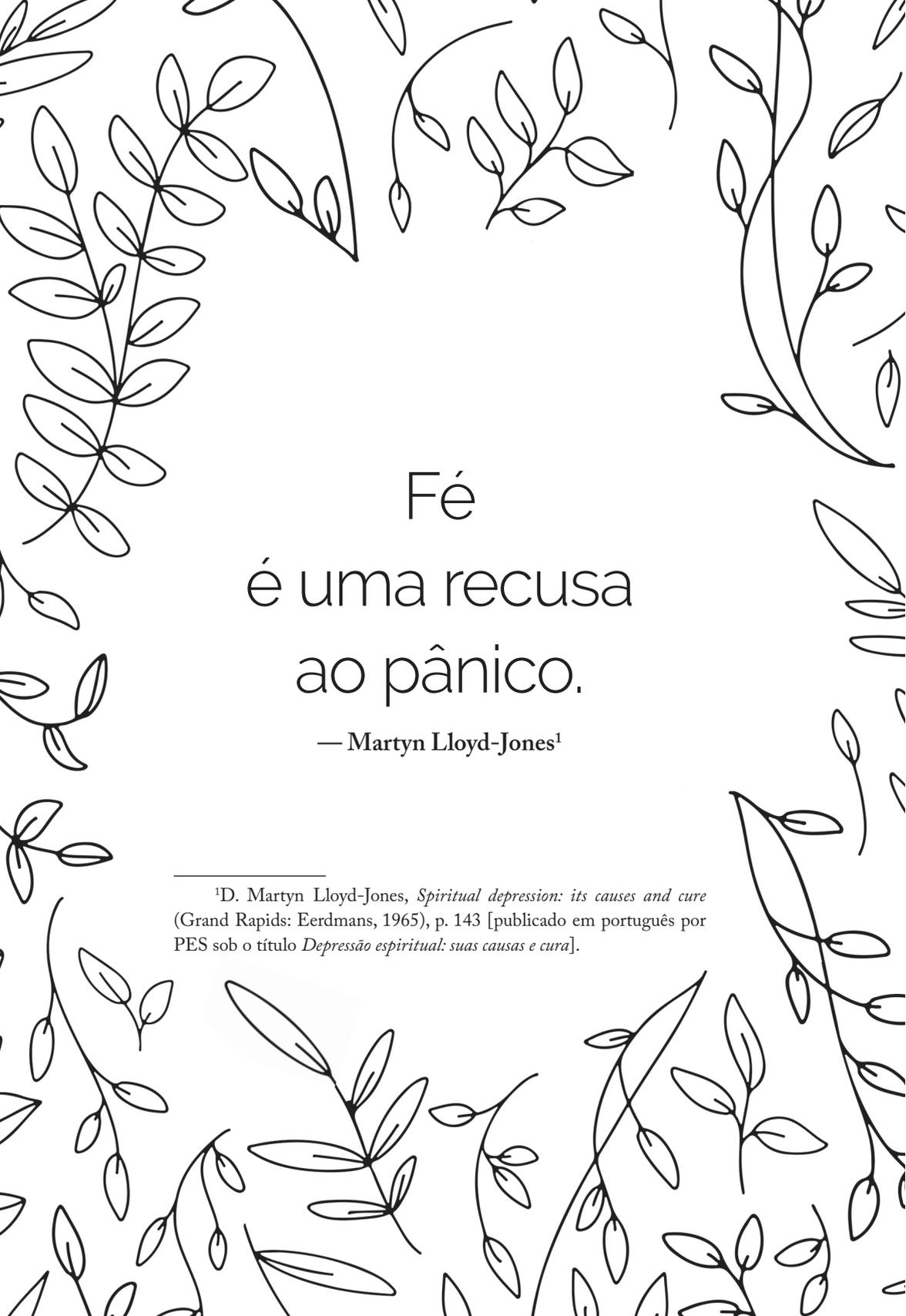




parte um

Sua história de redenção não acabou

Pode parecer que a vida como você a concebia acabou.
Mas existe um caminho sagrado e cheio de coragem para encontrar
a cura para você e seu relacionamento: a *redenção*.



Fé
é uma recusa
ao pânico.

— Martyn Lloyd-Jones¹

¹D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual depression: its causes and cure* (Grand Rapids: Eerdmans, 1965), p. 143 [publicado em português por PES sob o título *Depressão espiritual: suas causas e cura*].



capítulo 1

Nós estamos felizes mesmo depois

Portanto, se o Filho os libertar, vocês verdadeiramente serão livres.

— João 8.36

A gente nunca esquece o dia em que a chama da felicidade se apaga em nosso coração.

Naquela tarde, eu estava em casa, esperando meu marido, Bob, vir me buscar com sua grande caminhonete vermelha, para que pudéssemos comer à vontade na Feira Rural do Condado de Centre. É uma tradição familiar que “gruda” mais do que papel pega-moscas nos celeiros de porcos, os quais, ironicamente, ficavam localizados bem ao lado da barraca de porco assado do Scott.

Bob estava atrasado, mas eu não estava brava. Na verdade, estava me sentindo muito satisfeita com meu marido naquele dia. Uma semana antes, eu tinha machucado as costas ajudando uma amiga a se mudar. Não gostei de sentir dor, mas a atenção e o cuidado que meu marido havia tido comigo foram outra história. Ele tinha sido tão amoroso enquanto cuidava de mim durante a recuperação!

Decidi me alongar mais um pouco e estava pendurada de cabeça para baixo sobre uma bola de Pilates para exercícios, quando Bob entrou.

“Oi!”, exclamei, enquanto ele se sentava em uma de nossas cadeiras de couro vermelho.