

A batalha de todo homem

A batalha de todo homem

Vencendo a tentação sexual, uma vitória por vez

Edição revisada e atualizada de 20º aniversário

Inclui caderno de exercícios

STEPHEN ARTERBURN

FRED STOEKER

com MIKE YORKEY

Traduzido por Aline Grippe e Emerson Justino



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2000, 2020 por Stephen Arterburn, Fred Stoeker e Mike Yorkey
Publicado originalmente por WaterBrook, selo da Random House, uma divisão da Penguin Random House LLC.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo as seguintes indicações: *New International Version* (NVI) e *Nova Versão Internacional* (NVI), ambas da Bíblia Inc.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

A825b

Arterburn, Stephen, 1953-

A batalha de todo homem : vencendo a tentação sexual, uma vitória por vez / Stephen Arterburn, Fred Stoeker, Mike Yorkey ; tradução Aline Grippe, Emerson Justino. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2022. 304 p.

Tradução de: Every man's battle : winning the war on sexual temptation one victory at a time

"Edição revisada e atualizada de 20º aniversário"

"Inclui caderno exercícios"

ISBN 978-65-5988-162-8

1. Sexo - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Homens - Comportamento sexual - Cristianismo. 3. Homens - Vida cristã. I. Stoeker, Fred. II. Yorkey, Mike. III. Grippe, Aline. IV. Justino, Emerson. V. Título.

22-79987

CDD: 241.664

CDU: 27-447-055.1

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Edição
Denis Timm
Revisão
Natália Custódio
Produção
Felipe Marques
Diagramação e capa
Marina Timm
Colaboração
Ana Luiza Ferreira
Ilustração de capa
Kamylla Flores

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Categoria: Relacionamentos
1ª edição: fevereiro de 2004
2ª edição: novembro de 2022

De Stephen Arterburn:

Para meu amigo Jim Burns.

*Você tem demonstrado um grande amor
e tem sido um exemplo genuíno de integridade sexual.*

De Fred Stoeker:

*Ao meu Pai celestial (obrigado por me socorrer);
minha esposa, Brenda;
aos meus amigos Dave Johnson e Les Flanders.*

Sumário



<i>Uma carta para as esposas por Brenda Stoecker</i>	11
<i>Introdução à edição atualizada e revisada</i>	13
Parte I: Onde estamos	
1. Nossas histórias	21
2. O preço a pagar	27
3. Vício? Ou outra coisa?	34
Parte II: Como chegamos aqui	
4. Mistura de padrões	49
5. Obediência ou mera excelência?	60
6. Simplesmente por ser homem	74
7. Opte pela verdadeira hombridade	88
Parte III: Opção pela vitória	
8. Tempo de decidir	99
9. Seu plano de batalha 1: O objetivo é vencer	107
10. Seu plano de batalha 2: Prestação de contas e irmãos de guerra	120
Parte IV: Vitória com seus olhos	
11. Desvie os olhos	133
12. Pare de alimentar os olhos	146
13. Sua espada e seu escudo	155
Parte V: Vitória com sua mente	
14. Sua mente indomável	163
15. Aproximando-se do seu curral	177
16. Dentro do seu curral	184

Parte VI: Vitória no seu coração

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 17. Cuide de seu único tesouro | 195 |
| 18. Carregue a honra | 207 |

Parte VII: Restaurando sua sexualidade juntos

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 19. Sexualidade deteriorada | 217 |
| 20. Daqui para a intimidade | 226 |

<i>Caderno de exercícios</i>	241
------------------------------	-----

<i>Notas</i>	299
--------------	-----

Este livro muitas vezes é bastante explícito no modo como os coautores descrevem lutas passadas — suas próprias e de outros — com a pureza sexual. Em busca de uma comunicação honesta com os leitores que enfrentam lutas semelhantes, nosso objetivo tem sido buscar franqueza sem causar ofensa, de modo que seja mais fácil para o homem enfrentar qualquer impureza e, pela graça e poder de Deus, avançar no compartilhamento ativo de sua santidade.

Uma carta para as esposas



Por Brenda Stoeker

Muito embora *A batalha de todo homem* seja um livro direcionado fundamentalmente a homens, recomendamos de maneira enfática que toda esposa e namorada séria o leia também.

Este livro dá às mulheres uma melhor compreensão daquilo que os homens enfrentam em sua luta contra o antigo problema dos olhos, uma vez que, por natureza, as mulheres não são nem de perto tão visuais em sua sexualidade quanto eles e, portanto, não compreendem essa batalha masculina a partir de uma experiência pessoal. Isso é importante, pois o fato é que a sexualidade masculina pode ser perturbadora — até mesmo chocante — para as mulheres.

Esta enorme diferença na constituição sexual entre homens e mulheres costuma confundir as esposas. Certa vez, por exemplo, escrevi o seguinte em resposta a uma pesquisa que Fred me apresentou sobre o assunto:

Não quero parecer maldosa, mas pelo fato de as mulheres de modo geral não experimentarem esse problema com o pecado sexual da mesma maneira que os homens, pode nos parecer que os homens são pervertidos descontrolados que não pensam em outra coisa senão em sexo.

Palavras fortes, mas vindas diretamente do coração de uma mulher. Isso é para mostrar como essas diferenças podem parecer ultrajantes para nós como esposas e, quando se trata de um pecado sexual do marido, essas diferenças na constituição criam um cabo de guerra natural no coração de uma esposa, oscilando entre pena e nojo por essa situação, assim como uma luta entre misericórdia e julgamento.

O que a esposa deve fazer? Por causa dessas diferenças, creio firmemente que nada é mais importante do que ser instruída quanto à sexualidade masculina. A masculinidade é importante, de modo que nós, mulheres, precisamos

entendê-la. A masculinidade não é tóxica nem perversa; ela é apenas diferente. E, se quisermos abandonar a atitude de atirar pedras e nos envolver na construção de relacionamentos sexuais que sejam agradáveis a Deus, precisamos ler e aprender, ouvir e compartilhar. Seu marido precisa de você sexualmente falando, e você, como esposa, é a única resposta de Deus a essa necessidade.

Sou a primeira a admitir que nem sempre tive a atitude correta em relação a meu marido nessa questão. Nos nossos primeiros anos de casados, sofri profundamente em razão da sexualidade de Fred — especialmente por sua orientação visual e sua necessidade regular de expressão. A sexualidade masculina parecia bastante superficial e quase esquisita para mim! Mas não demorou muito e descobri que ela de fato não é superficial; é apenas diferente. E, dada a luta óbvia que os homens enfrentam com sua pureza sexual quando ficam sem sexo, comecei a entender por que Deus diria que “a esposa não tem autoridade sobre seu corpo” (1Co 7.4). Aprendi que o sexo é vital não apenas para a pureza de Fred, mas também para sua intimidade emocional comigo.

Isso não quer dizer que um marido deve ter sexo a qualquer momento e em todas as vezes que quiser! Estou simplesmente dizendo que a pureza sexual de um marido não é apenas a batalha de todo homem, mas a batalha de todo *casal*.

Nesta versão atualizada, Steve e Fred abordam os desenvolvimentos mais recentes no comportamento sexual masculino, em particular o preocupante desinteresse de alguns maridos pela intimidade sexual com sua esposa. Infelizmente, essa enigmática realidade costuma estar relacionada à pornografia cada vez mais vulgar e intensa, que pode causar a tão alardeada disfunção erétil (DE). É claro que a DE pode ter uma causa física, e nesse caso é necessário um acompanhamento médico, mas a DE também pode ser o resultado destrutivo de um rearranjo do cérebro. Esses tópicos são discutidos nesta edição de *A batalha de todo homem* e algumas ideias são apresentadas sobre como recuperar uma intimidade física apropriada em seu casamento.

Insisto que você abra seu coração para as palavras que se seguem. Aproveite o dia — para si mesma, para seu casamento e para sua família.

Introdução à edição atualizada e revisada



De Steve Arterburn

Assim que a editora me ligou pela primeira vez, em 1999, e concordei em ler o manuscrito de Fred Stoeker, inesperadamente me vi estimulado por uma mensagem que causaria um impacto no mundo cristão de maneiras maravilhosas.

O que Fred tinha a ensinar era diferente. Ele não envergonhava o leitor nem minimizava o problema. O melhor de tudo é que ele esboçou um caminho prático e de fácil compreensão rumo à vitória sobre uma praga comum que infecta o caráter de homens cristãos em todo lugar. Eu estava convencido de que *A batalha de todo homem* poderia transformar mais casamentos de maneira mais profunda do que praticamente qualquer outro livro sobre casamento no qual eu poderia pensar, e eu queria fazer parte disso.

Mas como um livro sobre pureza sexual masculina consegue fazer isso? Porque ele aborda de forma direta os pecados sexuais que são os cupins nas paredes e nas fundações de praticamente qualquer casamento hoje. Poderíamos facilmente fazer todos os dias da semana um especial de uma hora de duração do meu programa de rádio *New Life!* falando apenas sobre como a pornografia nos aprisiona. O fato é que recebemos muitas ligações telefônicas de homens desesperados para se verem livres de uma vida de pensamentos impuros e atos sexuais pecaminosos — são tantas ligações que nosso atendente precisa limitar as chamadas desse tipo. Tenho certeza de que ainda *mais* homens ligariam se não se sentissem tão envergonhados.

É por isso que posso declarar com convicção que o livro que você tem em mãos neste momento é capaz de libertá-lo do pecado sexual e de permitir que você ame sua esposa de uma maneira que jamais considerou ser possível. Por quê? Porque o ensinamento e os princípios que compartilhamos têm feito exatamente isso a milhões de leitores no decorrer dos últimos vinte anos. *A batalha de todo homem* já era um fenômeno cerca de um ano após seu lançamento.

Tornou-se o livro mais pedido nas livrarias cristãs, com uma lista infindável de pastores, líderes de ministérios de homens e leitores frequentes comprando dezenas de exemplares para seus estudos bíblicos, encontros de grupos de homens, amigos e membros da família.

Naturalmente, o impacto na vida desses homens foi imediato, e os efeitos colaterais curaram famílias, organizações, igrejas e comunidades. Um movimento popular de grupos de apoio e de estudo se formou nos porões das igrejas e nos alojamentos das faculdades. Milhares de homens compareceram aos congressos “A batalha de todo homem” da New Life. Ao olhar para trás, fico extremamente impactado e grato por fazer parte de um projeto que tem mudado tantas vidas.

Até o momento, Fred e eu já escrevemos e publicamos juntos seis livros para o público masculino, entre eles *A batalha de todo homem*, *A batalha de todo adolescente* e *Preparando seu filho para a batalha de todo homem*. Toda a série *A batalha de todo homem* — que também inclui vários livros semelhantes para homens e mulheres e uma série de guias de estudo e discussão e estudos bíblicos para melhorar a compreensão do leitor — vendeu mais de três milhões de exemplares no mundo inteiro, e *A batalha de todo homem* foi publicado em vinte e três idiomas.

Assim, aqui estamos nós, vinte anos depois, celebrando o que Deus tem feito e publicando esta edição comemorativa pelo vigésimo aniversário. Ao ler, tenha em mente que mudamos os nomes das pessoas retratadas neste livro e alteramos alguns detalhes de suas histórias para proteger sua identidade. Mas as histórias são reais. São histórias de homens de todo tipo: homens que trabalham em escritórios ou no chão de fábrica, além de pastores, líderes de adoração, diáconos e presbíteros. Todos eles estão presos em um laço terrível, assim como nós um dia estivemos.

Você está numa posição difícil. Vive em um mundo inundado por imagens sensuais disponíveis 24 horas por dia em uma variedade de meios: impressos, televisão, vídeo, internet e celular. Mas Deus oferece a você liberdade da escravidão do pecado por meio da cruz de Cristo, tendo criado seus olhos e mente com a capacidade de serem treinados e controlados. Precisamos simplesmente nos levantar e caminhar pelo caminho certo na força do poder de Deus. Para fazer isso, precisamos de um plano de batalha, e você encontrará um quando

terminar de ler *A batalha de todo homem* — uma estratégia detalhada para viver em integridade sexual.

Fred e eu escrevemos a partir da perspectiva de homens casados, mas as defesas práticas que compartilhamos neste livro também se aplicam a adolescentes, jovens, adultos e homens divorciados que precisam lidar com a questão da integridade sexual enquanto estão solteiros. Queremos ajudar a manter homens solteiros de todas as idades longe da luxúria ou do desenvolvimento de um comportamento vicioso e, por outro lado, aumentar suas chances de casar com a mulher certa.

A batalha de todo homem mudará você em muitos aspectos. Contudo, ao enfrentar e superar essas barreiras, você encontrará um caminho que leva a uma integridade sexual gratificante.

De Fred Stoeker

Bem, como surgiu o livro *A batalha de todo homem*? A resposta é simples: houve um tempo em que a imoralidade sexual me manteve cativo e, depois de ser liberto, quis ajudar outros homens a se libertarem.

Depois de lecionar sobre o assunto da pureza sexual masculina na escola dominical no final dos anos 1980, fui abordado um dia por um homem que disse: “Sempre pensei que por ser homem eu não seria capaz de controlar meus olhos errantes. Não sabia que poderia haver um jeito. Agora sou livre!”. Conversas como essas animavam meu coração e confirmaram o desejo que Deus tinha me dado de ajudar outros homens a sair desse atoleiro.

Enquanto homens compartilhavam comigo as histórias de seu pecado sexual, muitos me pediam para escrever um livro. No início, interpretava isso apenas como uma forma de elogio. Afinal de contas, qualquer coisa que eu colocasse no papel teria pouca chance de ser publicado. Nunca havia escrito um livro antes, não era apresentador de nenhum programa de rádio de alcance nacional, não tinha doutorado e não havia estudado em um seminário. Sendo assim, por que comecei a escrever um livro? Porque sentia profundamente que se Deus me concedesse tamanha voz em seu reino, eu poderia ensinar a mais homens ainda alguns passos práticos rumo à vitória e, assim, eles seriam libertos para ajudar outros.

A passagem a seguir me inspirou a continuar a trabalhar arduamente neste livro noite após noite, mês após mês:

Tem misericórdia de mim, ó Deus,
 por causa do teu amor.
 Por causa da tua grande compaixão,
 apaga as manchas de minha rebeldia.
 Lava-me de toda a minha culpa,
 purifica-me do meu pecado. (...)

Restaura em mim a alegria de tua salvação
 e torna-me disposto a te obedecer.
 Então ensinarei teus caminhos aos rebeldes,
 e eles voltarão a ti.

Salmos 51.1-2,12-14

Entendeu? O plano de Deus é libertar pecadores e lavá-los de modo que eles possam ensinar outros. Deus tem me usado exatamente dessa maneira. Quarenta anos atrás, Deus me resgatou para si e limpou-me completamente. Vinte anos atrás, ele me enviou para ensinar seus caminhos a outros por meio do lançamento de *A batalha de todo homem*. Hoje, e com esta edição de vigésimo aniversário, Deus continua a fazer com que homens se voltem a ele. O plano que ele tem para você continua o mesmo que sempre teve para seus filhos: purificá-lo e enviá-lo para a grande aventura de libertar outros.

E precisamos de você lá fora. Os pornógrafos se tornaram ainda mais vis e depravados nos últimos vinte anos. Agora, sem qualquer pudor, criam e transmitem pornografia para mulheres, conseguindo assim viciar nossas irmãs e filhas numa escala sem precedentes na história, muito embora a sexualidade delas não seja tão visual quanto é nos homens. Autoras e palestrantes antigamente confiáveis se perderam no meio dessa ofensiva, profundamente chocadas diante da explosão de depravação. Em vez de assumir uma posição agressiva contrária à influência corruptora da pornografia, algumas se tornaram presas dos encantos da indústria. E, como se isso já não fosse suficiente, a pornografia atual para *homens* é muito mais viciante e distorcida, infligindo uma deterioração dramática na habilidade masculina de ter um desempenho sexual adequado no quarto. Assim, esta edição inclui uma Parte 7 totalmente nova para ajudar a explicar como a pornografia e a masturbação podem ter arrasado sua sexualidade e degradado sua habilidade de compartilhar intimidade genuína e interpessoal com sua esposa, de coração para coração — juntamente com passos que você pode dar para reverter a situação.

Também atualizamos *A batalha de todo homem* incluindo alguns dos avanços mais importantes no estudo sobre o cérebro alcançados nas duas últimas décadas, explicando como essas descobertas dão apoio às nossas posições originais e fortalecem sua habilidade de aplicar os passos práticos que compartilhamos, de modo que você possa vencer a batalha de uma vez por todas.

Está ansioso para começar? Ótimo... eu também! Hoje, mais do que nunca, precisamos de homens honrados e decentes, com suas mãos no devido lugar, com os olhos e a mente focados em Cristo. Se olhos errantes, pensamentos sexuais impuros ou até mesmo vício em sexo são problemas em sua vida, Steve e eu queremos que você faça alguma coisa em relação a isso.

Já não é hora?

