

E se Eu Fizer Sozinho? É Errado?

Erwin Lutzer

Talvez uma das práticas sexuais mais difundidas entre os jovens seja a masturbação. “Nenhuma outra forma de atividade sexual tem sido discutida com tanta frequência, tem sido tão condenada indiscriminadamente e tão praticada em toda a parte, como a masturbação”. (Auto-erotismo, em *The Encyclopedia of Sexual Behavior – A Enciclopédia da Conduta Sexual* – publicada por *Hawthorne Books*). A sensação de culpa que vem associada a essa prática muitas vezes é excessiva. Ainda na semana passada, recebi uma carta em que a pessoa dizia o seguinte: “Por favor, ajude-me... eu pratico a masturbação. Será que eu posso ter esperança de uma solução? Já pensei até em suicídio”.

Há uma geração atrás, a masturbação era quase que unanimemente condenada por conselheiros cristãos e pastores. Mas os tempos mudaram. E hoje alguns líderes de juventude dizem aos jovens que isso não é pecado, a não ser se praticado com muita frequência.

Existem vários argumentos que favorecem essa opinião. Quase todos os rapazes e uma boa percentagem das moças já praticaram a masturbação em alguma fase da vida. Sejam quais forem as lutas e conflitos que uma pessoa enfrenta por conta desse problema, um consolo ela pode ter: faz parte de um grande grupo.

Essa prática também não causa nenhum efeito físico danoso. Ao contrário do que diziam as gerações passadas, com suas lúgubres advertências, não produz insanidade mental e não torna as pessoas mais susceptíveis à doenças. Esses temores, que tinham por finalidade desestimular sua prática, eram infundados.

Entretanto, talvez a argumentação mais repetida em favor de uma atitude menos rigorosa com relação à masturbação é que ela geralmente é seguida de um excessivo e destrutivo senso de culpa. A lógica desse argumento é óbvia: se for tratada como uma forma normal de vazão sexual, o senso de culpa desaparecerá.

Embora a Bíblia condene todos os tipos de pecados sexuais, não faz uma referência explícita à masturbação. A expressão de Paulo “desonraram os seus próprios corpos entre si” (Rm 1:24) é uma referência ao homossexualismo. E como existem referências a esta prática até na literatura egípcia antiga (1500 a 1000 a.C.), a omissão dela não pode ser atribuída a um desconhecimento da questão. Se

considerarmos todos os detalhes das leis expostas no livro de Levítico, é de se admirar que não haja nenhuma menção a isso. Talvez Deus não tivesse desejado colocar sobre os nossos ombros um fardo pesado demais.

Mas antes de nos apressarmos a considerar a masturbação como uma inofensiva liberação de energia sexual, temos que dar atenção à advertência de Pedro: “Amados, exorto-vos, como peregrinos e forasteiros que sois, a vos absterdes das paixões carnis que fazem guerra contra a alma” (1Pe 2:11). Paulo ensinou que devemos guardar a mente, para que não pese no que é mal. “Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento” (Fp 4:8).

Mesmo quando praticada esporadicamente, a masturbação é acompanhada de fantasias sexuais que são consideradas lascívia ou desejo carnal. E mesmo aqueles que já se convenceram de que não é pecaminosa e talvez experimentem menos senso de culpa, reconhecem que essa prática lhes dá uma sensação de vergonha, ou pelo menos de derrota. É interessante notar que, embora outros tipos de atividade sexual sejam livremente comentados em sociedade, e algumas pessoas cheguem a confessar, sem o menor resquício de vergonha, que têm uma vida imoral, o fato é que a masturbação ainda causa um certo constrangimento. Walter e Ingrid Trobisch publicaram as cartas que trocaram com uma moça de nome Ilona, que estava lutando contra essa prática. E ela escreveu o seguinte: “Na superfície, a masturbação parece-me uma coisa linda, que desejo praticar. Mas bem lá no fundo, ela é um fardo. E todas as vezes que a pratico tenho sentimento de culpa, embora ninguém me tenha proibido de fazê-lo”. (*My Beautiful Feeling* – Minha Linda Emoção – InterVarsity Press). A masturbação implica em usar com egoísmo um dom que Deus nos deu com a finalidade de estabelecermos uma relação íntima com outra pessoa. É como abortar a possibilidade de um relacionamento terno e afetivo.

Em alguns indivíduos, esse hábito leva à escravidão. Embora possa ser visto como uma liberação temporária da tensão sexual, eventualmente pode incendiar as paixões de quem o pratica. Algumas vezes, a prática da masturbação é o mesmo que tentar apagar um fogo jogando combustível. Alguns se masturbam várias vezes por dia, incapazes de se libertarem das garras do vício.

A masturbação excessiva, em muitos casos, é indicação de que existe um problema mais profundo, que pode não ser de natureza sexual. A sensualidade grassa bem no solo de uma vida de autogratificação: glotonaria, sono demais, escape das dificuldades, etc. Pode também ser evidência de problemas espirituais profundos que não foram solucionados.

Uma pessoa que se julga injustiçada na vida, por exemplo, pode masturbar-se, pensando da seguinte maneira: “Considerando o que tenho passado, bem que tenho direito a esse prazerzinho”. Isso então se torna uma espécie de compensação para as tristezas da vida, e assim a escravização a ela vai sempre aumentando. É como escreveu Ilona: “Geralmente, existe bem lá no fundo uma sensação de insatisfação consigo mesmo e com a vida, que se tenta superar com um breve momento de prazer. Mas ninguém consegue isso. A desejada satisfação não é obtida” (*My Beautiful Feeling*).

Quando uma pessoa se acha em rebelião contra Deus, contra seu cônjuge ou seu emprego, terá primeiro que resolver essas questões, para que possa superar o vício da masturbação. Se não fizer isso, não terá realmente desejos de se modificar, mas optará pelo recurso da não-resistência, e voltará à prática. Então ela assume a atitude de quem pergunta: “De que adianta esse esforço todo, afinal?”, e isso abafa qualquer intenção de modificar-se.

Quando a Bíblia afirma que o poder do pecado está na lei, dá a entender que nos encontramos sob o domínio do pecado por causa de sua condenação. E enquanto houver uma sensação de derrota ou de autodesprezo, será difícil manter a luta.

Nossa sexualidade tem uma conexão muito íntima com o mais profundo do nosso ser, e por isso a masturbação provoca vergonha e senso de culpa. É por essa razão que ela pode tornar-se uma das principais pedras de tropeço ao nosso crescimento espiritual. E quanto mais ela se tornar o centro de atenção de nossa mente, mais forte também ela se torna.

Embora, num certo sentido, todo pecado seja maligno, não há dúvida de que alguns são mais graves que outros. Cristo condenou os fariseus por negligenciarem os aspectos mais importantes da lei, embora dessem os díizimos fielmente (Mt 23.23). O pecado da justiça própria está entre os mais abomináveis para Deus, mas como não está associado à sexualidade, não gera muito sentimento de culpa. E, no entanto, esses pecados do espírito são mais odiosos para Deus do que os pecados da carne. Não devemos, nem por um momento, justificar os pecados sensuais; mas, às vezes, no meio da batalha, perdemos nosso senso de perspectiva.

A solução, portanto, não é tratar a masturbação com menos seriedade. Parece pouco provável que ela possa ser praticada em fé – e, como disse Paulo, o que não é de fé, é pecado. Pelo contrário, deve ser encarada como um hábito carnal que Deus quer que abandonemos, mesmo que seja necessário algum tempo, até que se consiga abster-se totalmente dele.

Quanto ao senso de culpa, existe uma cura excelente. A consciência pode ser purificada, e assim a pessoa estará em paz com Deus, mesmo quando ainda está em luta com o problema.

Ninguém é *obrigado* a se masturbar. O que acontece é que o impulso sexual é muito forte, e somos tentados a deixar que nossas paixões nos enganem, e levem a melhor. A tendência das pessoas em nossos dias é evitar a todo custo as pressões da tentação. Estamos condicionados a optar pelo princípio da menor resistência, mas existem alternativas que podem ajudar-nos a reduzir a frequência desta prática sexual, se não de eliminá-la totalmente. O intervalo entre uma ocasião e outra pode ir se tornando cada vez maior, e Deus fica junto de nós, para nos fortalecer e perdoar.

A Perspectiva Correta

Muitos são os que ficam um pouco frustrados ao perceberem que Deus não atende imediatamente à sua petição no sentido de ficarem logo livres desse vício. Mas algumas pessoas estão pedindo algo que é impossível: estão querendo que Deus remova seus desejos sexuais. E normalmente ele não o faz. Esses desejos nos foram dados por Deus, embora seja verdade que, se cedermos às imposições deles com muita frequência, acabarão por tornar-se mais e mais intensos. Deus prefere que aprendamos a superar a tentação, em vez de neutralizar nosso impulso sexual, e dessa forma remover totalmente a tentação de nosso caminho.

Aliás, devemos agradecer a Deus pelas tentações (observe que eu não disse “pelo pecado”). Certo homem afirmou: “Eu disse a Deus que lhe agradecería mesmo que fosse tentado até o dia de minha morte”.

Uma vida de gratidão nos ajuda a enxergar essa luta com mais objetividade e sob a perspectiva correta. Quem está lutando contra a masturbação muitas vezes se acha tão envolvido com o problema, que não consegue ver a si mesmo com mais objetividade. Se vivermos continuamente louvando a Deus, isso nos ajudará a sair de nós mesmos e entender que Deus tem um propósito para tudo.

Se você, leitor, está enfrentando esse problema, sugiro que *não* encare a superação da masturbação como sua prioridade máxima. Se a encarar assim e vez por outra fracassar, ficará desanimado. Antes, defina que o seu objetivo de vida é tornar-se um adorador de Deus em espírito. Isso ajuda a enxergar a nossa vida pela perspectiva apropriada. Se buscarmos o reino de Deus e sua justiça em primeiro lugar, eventualmente a vitória nos será acrescentada (ver Mateus 6.33). Nosso objetivo supremo deve ser o de nos tornarmos pessoas cheias do Espírito, cristãos entusiastas. E se nesse processo Deus nos conceder vitória completa sobre esse hábito, ótimo. Entretanto, se continuarmos a

lutar com ele, não deixemos que isso venha a dissuadir-nos do desejo de conhecer melhor ao nosso Deus.

Pode ser que, num certo dia, não sintamos desejo nenhum, e comecemos a pensar que superamos a tentação. Mas depois, de repente, somos inflamados e nos descobrimos ardendo em desejo. Mais tarde ficaremos surpresos, perguntando-nos como foi que isso aconteceu. É lógico que não podemos nunca supor que um hábito que conseguimos superar está totalmente desarraigado de nós. Mas é muito importante que nos coloquemos nas mãos de Deus todos os dias de nossa vida, mesmo achando que não seremos tentados.

E quando a pessoa não tem vontade de parar? Talvez alguém ache que merece ter esse prazer secreto e, além disso, pode pensar que nunca conseguiria superar o vício.

Mary V. Stewart relatou sua luta da seguinte maneira: “Eventualmente eu parei – também não sem luta nem sem tropeços, mas parei. Queria o Espírito de Deus mais do que desejava aquela vibração física transitória. E mais que isso, comecei a perceber que fazia sentido abster-me dela em função de uma melhor preparação para uma união verdadeira com uma pessoa de verdade” (*My Beautiful Feeling*).

Naturalmente Deus é paciente, pois ele sabe que a sexualidade tem raízes muito profundas em nosso ser. E ele pode estar operando em outras áreas de nossa vida, colocando-a no alinhamento certo, para que continuemos a crescer espiritualmente, embora nos vejamos envolvidos nessa luta. Eventualmente, porém, Deus fechará o cerco; irá sondando, com muita paciência, pedindo que lhe entreguemos os ídolos mais caros ao coração. E melhor ainda, nos sentiremos motivados a encarar as questões subjacentes que podem ter contribuído para que nos resignássemos a viver em derrota. Mas, enquanto estivermos voltados para dentro de nós mesmos, querendo descobrir se já obtivemos a vitória ou não, continuaremos subjugados ao vício. Todos os desejos maus procedem do coração do homem; o potencial para pecar está sempre conosco. Nosso maior anseio deve ser a fé no Senhor Jesus Cristo e na obra que ele realizou em nosso favor.

Gostaria de sugerir aqui algumas medidas básicas para ajudar a superar a tentação.

1. Confessar e abandonar qualquer pecado que esteja servindo de causa para nossa tentação. Devemos evitar literatura pornográfica, programas eróticos de televisão e qualquer outro tipo de estímulo. Lemos em 1 João 1.9 que Deus faz duas coisas por nós: ele nos purifica e nos perdoa. E as duas têm que ser recebidas pela fé. Mas o processo de purificação implica em que sejamos completamente sinceros com Deus, dispostos a obedecer e a ficar distantes das coisas que nos arrastam à sensualidade.

Lembremos, porém, que isto não põe fim à tentação, pois o pecado brota de dentro de nós. É como escreveu Tiago: “Ao contrário, cada um é tentado pela sua própria cobiça, quando esta o atrai e seduz” (Tg 1.14). Mas, mesmo assim, podemos ter controle sobre muitos dos estímulos externos.

2. Devemos aceitar a nós mesmos e as nossas circunstâncias. Quem é solteiro, dê graças a Deus por isso, embora deseje casar-se. Quem estiver revoltado contra Deus por não lhe haver dado um cônjuge, provavelmente nunca irá conseguir superar a tentação. Ele pensa assim: “Mereço este pequeno prazer, porque me sonegaram outros”; e ao enfrentar a tentação, rende-se a ela. Deus tem todo o direito de fazer com os seus aquilo que deseja, e se não aceitarmos esse fato, fracassaremos na batalha contra o pecado.

O intuito de Satanás é levar-nos a ficar descontentes com o que temos na vida. Alguém já disse que o casamento é como uma janela de telinha cheia de mosquitos: os que estão do lado de dentro querem sair e os de fora querem entrar. De qualquer modo, são muito poucas as pessoas satisfeitas com o que têm.

Deus quer que estejamos contentes, mesmo tendo desejos que não são satisfeitos. Ele deseja ensinar-nos que a vida não consiste apenas na realização sexual.

Lembre-se da parábola do oleiro e do barro? Paulo disse que o barro não tem autoridade para dizer ao oleiro o que ele deve fazer. Ele deve se submeter ao oleiro, acatando as decisões que ele tomar em relação a ela. Depois que aceitarmos a vontade de Deus para nós e entendermos que todas as circunstâncias, até as mais desalentadoras, provêm de sua mão, ficaremos mais bem preparados para dizer *não* às tentações, e dizer *sim* a Deus.

3. Crer que Deus, por intermédio de Cristo, já conquistou a vitória sobre as paixões pecaminosas. Às vezes é difícil crer nisso, pois as pessoas perguntam: “Se é assim, por que então tenho sido dominado por esses desejos?”. Pois aí está o maior teste a que a sua fé é submetida: vai acreditar em Deus ou em suas paixões? Não estou querendo dizer que a vitória é automática, mas, sim, que os fundamentos dela estão em Cristo.

Todos nós temos que aprender que, quando não estamos vivendo em vitória, nossa fé se dissipa. É claro que edificar a fé leva tempo. Paulo orou no sentido de que fossem “iluminados os olhos do vosso coração, para saberdes qual é a esperança do seu chamamento, qual a riqueza da glória da sua herança nos santos” (Ef 1.18). A memorização dos capítulos 6, 7 e 8 de Romanos pode ajudar-nos a imprimir a Palavra de Deus em nossa vida, e a edificarmos nossa fé.

Aqueles que estão dominados pelo vício da masturbação, e que talvez a pratiquem várias vezes por dia, possivelmente precisarão orar rejeitando os poderes satânicos, pois os espíritos demoníacos tiram vantagem de nossas fraquezas, e inflamam nossas paixões. Isso é feito primeiramente com a submissão de nossa vida a Deus, e depois com a rejeição de Satanás, dizendo: “Saia, Satanás, pois está escrito...” (e citar aqui um verso bíblico reafirmando sua posição ao lado de Cristo). Tiago nos dá a seguinte promessa: “Sujeitai-vos, portanto, a Deus: mas resisti ao diabo, e ele fugirá de vós” (Tg 4.7).¹

4. O momento em que a tentação é mais fácil de ser vencida é quando a fantasia surge na mente. É nesse instante que temos de tomar a decisão de resistir, pois daí para a frente ela se tornará cada vez mais forte. Quando os pensamentos começam a envenenar a mente, e a paixão desperta, aí é quase impossível evitar a masturbação. Uma coisa que ajuda muito é cultivar maior sensibilidade às influências do Espírito Santo.

Sim, haverá quedas nesse combate. Mas Deus também compreende que somos criaturas sexuadas, e também sabe que, às vezes, a batalha pode tornar-se difícil. Portanto, precisamos ter certeza de que ele nos aceita, e lembrar que, mesmo quando pecamos, somos “aceitos no Amado”.

Procure, a partir de agora, começar a cultivar hábitos que o levem a ter uma vida totalmente dedicada a Deus. Ele estará com você a cada passo.

ESTUDO E APLICAÇÃO

1. Cultivar o hábito de sair da cama assim que acordar pela manhã. Mas, se demorar um pouco mais nela, orar e louvar a Deus, agradecendo-lhe pela noite de descanso. Ficar na cama é invocar pensamentos lascivos, que parecem estar sob controle, mas que, pouco depois, não estarão mais.

Então é melhor passar 5 ou 10 minutos em comunhão com Deus, entregando-nos totalmente a ele. Isso pode tomar algum tempo. Peçamos a Deus que nos mostre os erros de nossa vida que estamos retendo conosco. Gastemos o tempo que for necessário, até sentirmos que o novo dia está nas mãos de Deus.

¹ Nota do *Monergismo.com*: Num país permeado de misticismo, vale lembrar que resistimos ao diabo com nossas atitudes e pensamentos, e não com os famosos jargões “eu te repreendo”, “saia em nome de Jesus”, etc. Infelizmente, o exemplo do autor pode ser entendido erroneamente da última forma, principalmente por causa do nosso contexto.

2. Decorar versículos tais como Efésios 1.22; 2.4-6; 3.20.21. A Palavra de Deus purifica nossa mente e nos dá confiança para enfrentarmos as tentações (Jo 15.3).

3. Resolver antecipadamente como iremos reagir aos pensamentos de natureza sexual. Recitemos versos (como Mateus 5.8), várias vezes seguidas. Isso, por si só, não é garantia de que resistiremos às tentações, mas, se estivermos submissos à autoridade da Palavra, seremos capacitados a exercer autoridade sobre nossos pensamentos e ações.

4. À noite, antes de dormir, devemos pedir a Deus que purifique nossa mente e a proteja de pensamentos impuros.

5. Se pecar, pedir perdão imediatamente. Não devemos perder tempo. Deus não vê dificuldade em nos perdoar. Talvez achemos difícil ir a ele, por estarmos decepcionados com nós mesmos. Mas Deus nos perdoa completamente. Ele nunca diz: “Ah, você de novo!”.

Deus faz uso até mesmo da nossa constante necessidade de confessar para revelar-nos a maravilha da sua graça.

Fonte: Aprenda a viver bem com Deus e com seus impulsos sexuais, Erwin Lutzer, Editora Betânia, p. 68-76.