



EU VEJO VOCÊ

O PODER DA PRESENÇA

30 DIAS PARA VER E SER VISTO NO CASAMENTO



Heiter Rodrigues
Psicanalista Cristão

Vivemos em uma época onde estamos constantemente conectados, mas raramente presentes. No casamento e nas relações profundas, essa distância emocional cria abismos que o silêncio só faz aumentar.

Este ebook é um convite para atravessar essa ponte. Através do conceito Eu Vejo você, unimos a profundidade da psicanálise com a luz da sabedoria cristã para lembrar uma verdade esquecida: o amor floresce onde há reconhecimento do outro.

Prepare-se para redescobrir o poder de estar perto, ouvir com o coração e falar com a verdade que liberta.

Jr. Heiter Rodrigues
Psicanalista Cristão
www.euvejovocê.com





**Inspirado no conceito bíblico de amor sacrificial,
aqui está uma jornada de 30 dias para reconstruir,
valorizar e renovar o seu casamento.**

Dicas para a sua vida de oração durante o desafio

*** *A sós com Deus:*** Tente fazer essa oração em um momento de silêncio, antes de começar o dia.

*** *Foco na Mudança Pessoal:*** Durante as orações, evite pedir para Deus "mudar o outro". Peça para Deus "mudar você" e a mudança dele(a) será uma consequência da nova atmosfera no lar.

*** *Intercessão:*** Se o seu cônjuge estiver passando por um momento difícil, use o Dia 6 para ler Salmos e aplicar as promessas de Deus sobre a vida dele(a).

Para acompanhar sua oração e fortalecer sua mente durante esses 30 dias, a passagem bíblica ideal para meditação diária é 1 Coríntios 13:4-7.

Este trecho é conhecido como o "Hino ao Amor" e serve como a régua perfeita para medir nossas intenções. Recomendo que você o leia em voz alta todas as manhãs, logo após a oração.

O Padrão do Amor (1 Coríntios 13:4-7)

***"O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha.
Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor.
O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade.
Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta."***

Como meditar nesta passagem durante o desafio.

Para tornar a leitura mais pessoal e poderosa, tente substituir a palavra "Amor" deste versículo pelo seu próprio nome. Isso ajudará você a perceber onde precisa de mais graça de Deus.

* "[Seu Nome] _____ é paciente..."

* "[Seu Nome] _____ não guarda rancor..."

* "[Seu Nome] _____ tudo suporta..."

Se ao ler e orar você sentir que "ainda não chegou lá", não se desanime. Use esse sentimento para dizer a Deus: *"Senhor, eu não consigo ser assim sozinho(a), por isso preciso do Teu Espírito Santo em mim hoje."*



Oração de Consagração para o Desafio de Amar

"Senhor Nosso Deus e Pai, Criador da família e do matrimônio, eu me coloco diante da Tua presença hoje para iniciar este desafio. Reconheço que, com minhas próprias forças, falhei em demonstrar o amor puro e paciente que a Tua Palavra ensina.

Pai, eu Te peço: quebranta o meu coração. Tira de mim toda a amargura, o orgulho e o desejo de estar sempre com a razão. Peço que o Teu Espírito Santo me dê domínio próprio para calar quando a raiva surgir e sabedoria para falar quando a paz for necessária.

Senhor, abra os meus olhos para ver o meu cônjuge como o Senhor o(a) vê — não através das falhas, mas através do Teu amor redentor. Ajuda-me a ser um reflexo da Tua graça dentro da minha casa. Que eu não espere mudança do outro para começar a agir, mas que eu seja o primeiro a servir, o primeiro a perdoar e o primeiro a amar.

Eu consagro os próximos 30 dias a Ti. Que cada gesto de bondade e cada palavra de afirmação sejam sementes de restauração. Reconstrói as pontes que foram quebradas e devolve-nos a alegria do primeiro amor, para que o nosso casamento glorifique o Teu nome.

Em nome de Jesus, amém."

EU VEJO VOCÊ

Dia 01: O Desmame do "Eu Tenho Razão"

Na psicanálise, o conflito muitas vezes se mantém vivo porque cada um está apaixonado pela sua própria versão da história. É o narcisismo das pequenas diferenças. No casamento, o orgulho nos convence de que "vencer" a discussão é mais importante do que "ver" o outro.

A Bíblia nos diz em Tiago 1:19: *"Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para se irar"*. Hoje, o desafio é inverter a lógica: em vez de buscar ser compreendido, você vai buscar compreender.

O Exercício Prático: "A Escuta Esvaziada"

Hoje, vocês vão reservar 15 minutos sem celulares, televisão ou interrupções.

* **A Pergunta:** Um de vocês começará perguntando ao outro: "Qual é a coisa que mais tem pesado no seu coração ultimamente, que eu ainda não consegui enxergar?"

* **A Regra de Ouro (A Quebra do Orgulho):** Quem perguntou não pode interromper, justificar ou contra-argumentar. Você será apenas um "recipiente" para a fala do outro. Se o outro disser algo que te magoe ou que você ache injusto, você vai apenas respirar e ouvir.

* **A Resposta:** Após o outro falar, você não vai dar conselhos. Você vai apenas dizer: "Obrigado por confiar em mim para me contar isso. Eu vejo você."

* **Inversão:** Troquem os papéis.

O Alinhamento Espiritual

Terminem esse momento de mãos dadas, em silêncio por um minuto. Façam uma oração curta, pedindo que Deus remova as escamas dos olhos de vocês para que consigam ver a dor um do outro antes de verem os próprios direitos.

O Registro do Dia

Espaço para anotação: "Como eu me senti ao ser proibido de me defender e apenas ouvir? O que eu descobri sobre meu cônjuge que estava escondido atrás do meu orgulho?"

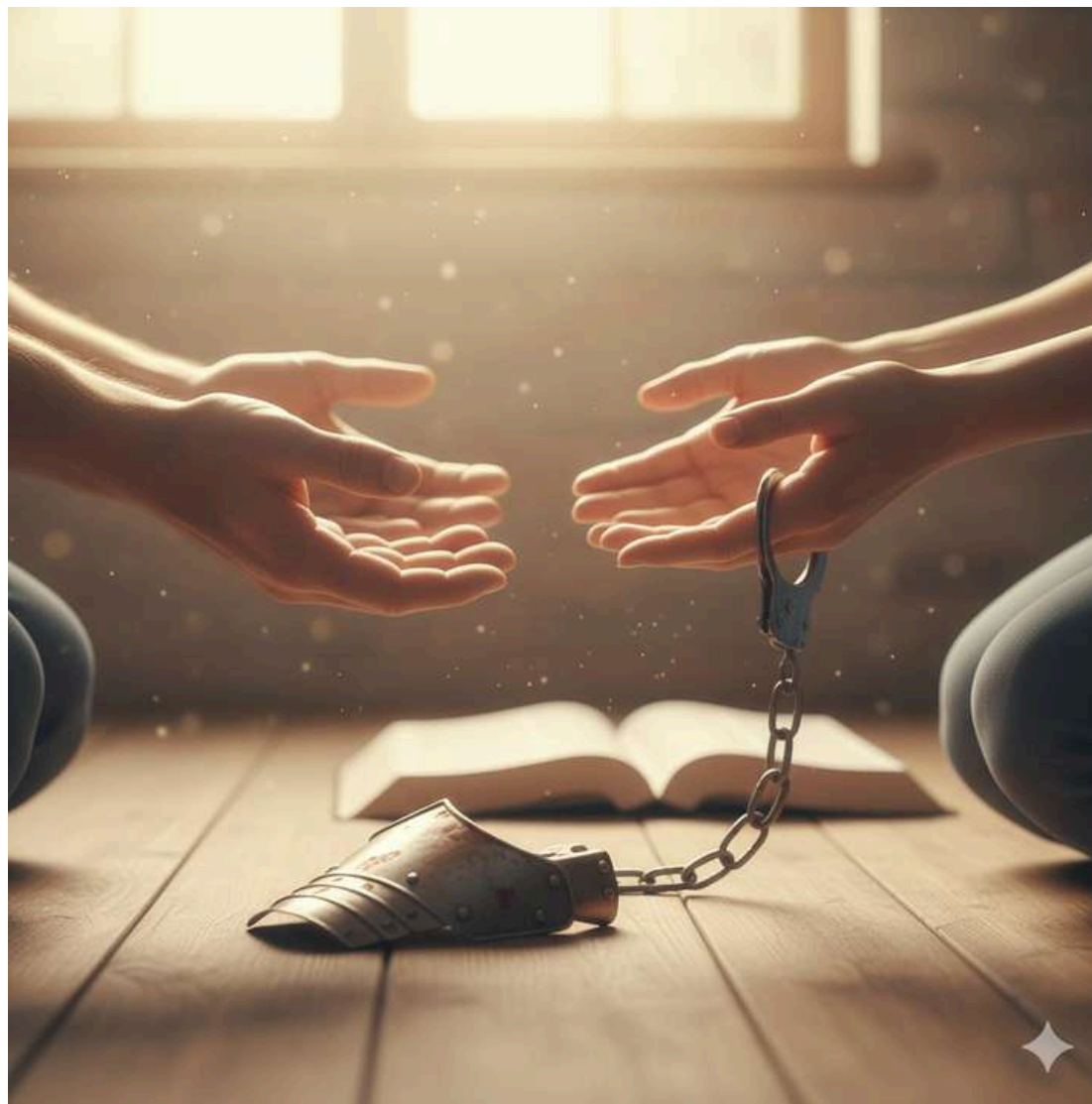
Por que isso é poderoso?

* **Psicanaliticamente:** Forçamos o Ego a sair da posição de defesa. Quando você não pode interromper, você é obrigado a processar a alteridade (o fato de que o outro é diferente de você).

* **Cristãmente:** É um exercício de sacrifício. Você sacrifica seu desejo de "estar certo" em favor da paz e da conexão.

Anotação: _____

Dia 02: A Linguagem da Vulnerabilidade



O Conceito: No casamento, o orgulho nos faz falar através da raiva (que é uma emoção de ataque). A vulnerabilidade nos faz falar através da dor (que é uma emoção de conexão).

O Exercício: Hoje, toda vez que você sentir vontade de criticar ou reclamar de algo que o outro fez, você deve pausar e identificar o sentimento por trás disso.

* **Em vez de dizer:** "Você nunca me ajuda, é um egoísta!" (Ataque/Orgulho).

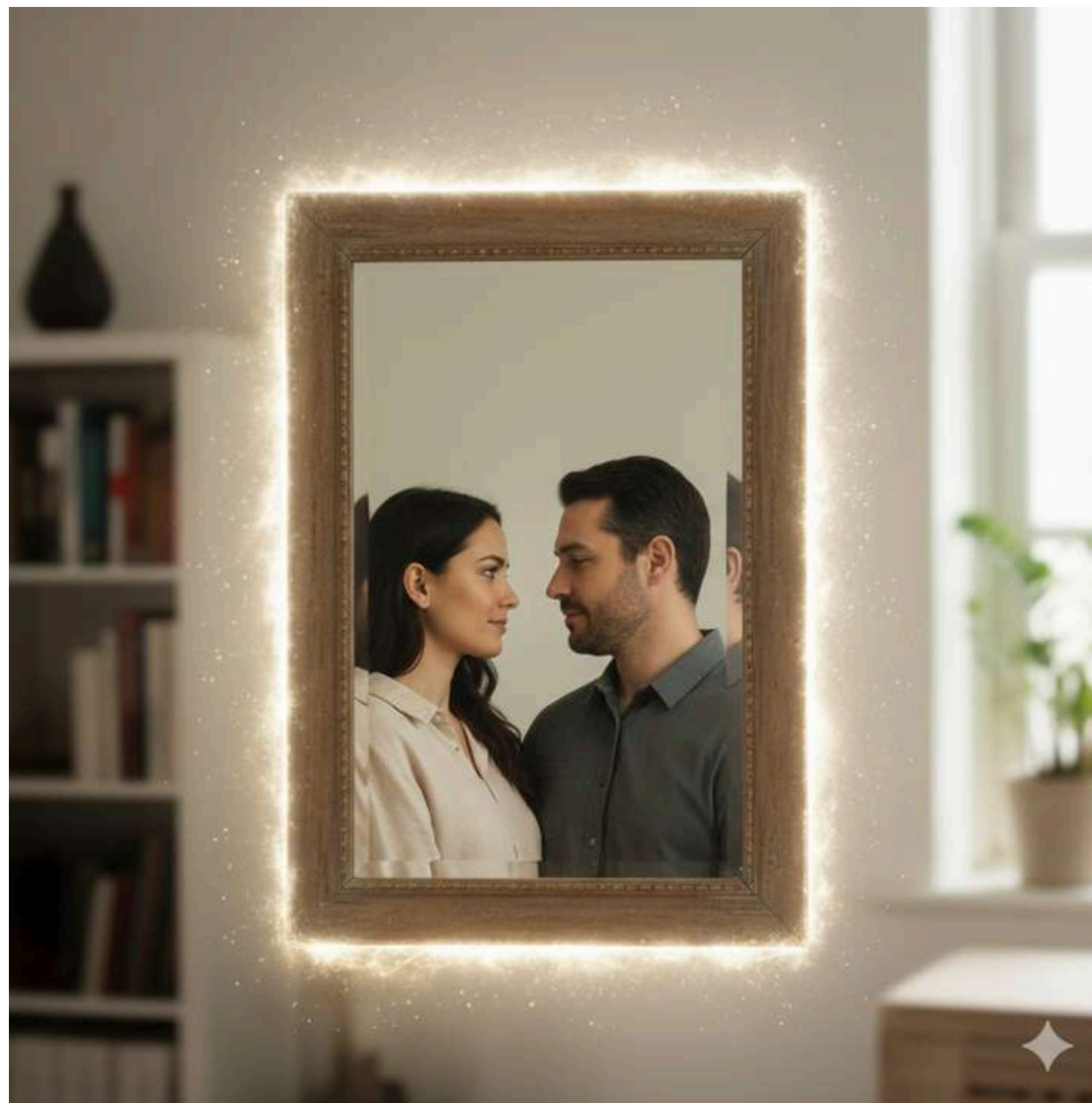
* **Diga:** "Eu estou me sentindo muito cansado e sobrecarregado hoje, e me sentiria cuidado se você pudesse me ajudar com isso." (Vulnerabilidade).

Versículo Chave

*"A resposta branda desvia o furor,
mas a palavra dura suscita a ira."
(Provérbios 15:1)*

Anotação: _____

Dia 03: O Inventário das Projeções



O Conceito: Muitas vezes, o que nos irrita profundamente no outro é algo que não aceitamos em nós mesmos. Na psicanálise, chamamos isso de Projeção.

O Exercício: Escreva em um papel três características do seu cônjuge que mais te irritam. Ao lado de cada uma, pergunte-se honestamente: "Em que momentos eu ajo dessa forma, mesmo que em áreas diferentes?"

Ação: Hoje, em vez de apontar o dedo para o erro do outro, você vai pedir a Deus força para lidar com a sua própria imperfeição. O foco é o autoconhecimento.

Versículo Chave

"Por que vês tu o cisco no olho do teu irmão
e não percebes a trave que está no teu próprio olho?"
(Mateus 7:3)

Anotação: _____

Dia 04: O Jejum de Críticas



O Conceito: O orgulho se alimenta da sensação de superioridade que a crítica nos traz. Quando criticamos, nos colocamos como "juízes" do outro.

O Exercício: Nas próximas 24 horas, está terminantemente proibido proferir qualquer crítica negativa ao cônjuge. Se não tiver algo construtivo ou um elogio para dizer, escolha o silêncio reflexivo.

Desafio Extra: Encontre uma coisa, por menor que seja (o jeito que o outro cuida das plantas, o cheiro, o esforço no trabalho), e elogie sinceramente.

Versículo Chave

"Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe,
mas só a que for boa para promover a edificação."
(Efésios 4:29)

Anotação: _____

Dia 05: O Resgate da Memória Afetiva



O Conceito: A neurose do conflito nos faz sofrer de "amnésia seletiva". Só lembramos das ofensas recentes e esquecemos por que escolhemos aquela pessoa. Na psicanálise, precisamos reconectar o indivíduo com o seu objeto de amor original.

O Exercício: Peguem o álbum de fotos (ou a galeria do celular) e busquem imagens do início do namoro ou do dia do casamento.

* **Ação:** Passem 10 minutos lembrando daquele dia. O que vocês sentiam? O que os fez dizer "sim"? Falem sobre as qualidades que vocês admiravam um no outro naquela época.

Versículo Chave

*"Tenho, porém, contra ti que deixaste o teu primeiro amor.
Lembra-te, pois, de onde caíste, e arrepende-te,
e pratica as primeiras obras."
(Apocalipse 2:4-5)*

Anotação: _____

Dia 06: A Pequena Morte do "Ter que Ganhar"



O Conceito: Em quase toda discussão de casal, existe uma disputa de poder disfarçada. O orgulho quer a "última palavra". Para a cura acontecer, alguém precisa ter a coragem de ser o primeiro a ceder.

O Exercício: Na primeira discordância que surgir hoje (pode ser sobre o jantar ou sobre o orçamento), você vai conscientemente abrir mão de ganhar a discussão.

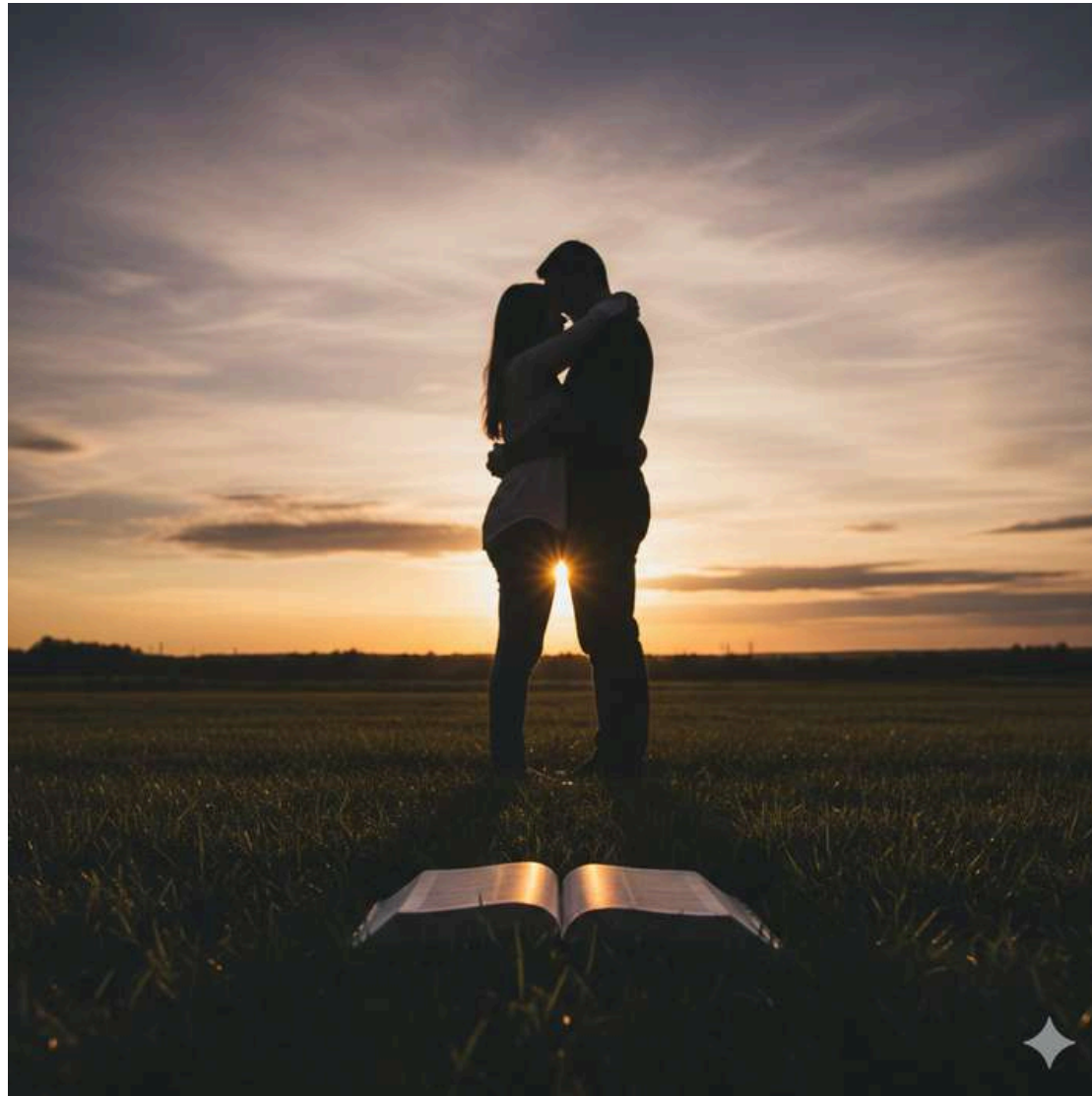
*** Ação:** Diga: "Eu valorizo mais a nossa paz do que ter razão neste assunto. Vamos fazer do seu jeito hoje." Observe o desarmamento que isso causa no outro.

Versículo Chave

*"Nada façais por contenda ou por vanglória,
mas com humildade cada um considere
os outros superiores a si mesmo."
(Filipenses 2:3)*

Anotação: _____

Dia 07: O Toque da Reafirmação (A Presença Física)



O Conceito: O distanciamento emocional cria um "deserto tátil". O corpo se fecha para o outro. Precisamos quebrar a couraça muscular da defesa através do toque seguro e afetuoso, sem segundas intenções imediatas.

O Exercício: Hoje, o desafio é dar um abraço de 30 segundos no seu cônjuge. Sem pressa, sem falar nada. Apenas sinta a respiração do outro.

*** Ação:** O toque libera oxitocina (o hormônio do vínculo) e comunica ao sistema nervoso que "está tudo bem, eu não sou seu inimigo". É o "Eu Vejo Você" através da pele.

Versículo Chave

*"O meu amado é meu, e eu sou dele..."
(Cânticos 2:16)*

A celebração do pertencimento físico e emocional.

Anotação: _____

Dia 08: A Janela da Transparência



O Conceito: O distanciamento cria "segredos emocionais" — coisas que sentimos, mas guardamos por medo do julgamento. O orgulho diz: "Não conte, ele(a) vai usar isso contra você". A cura exige transparência.

O Exercício: Compartilhe com seu cônjuge um medo ou uma insegurança que você nunca teve coragem de falar. Pode ser sobre o trabalho, sobre o futuro ou sobre vocês.

*** A Presença do Heiter:** "Ao abrir essa janela, você pode se sentir exposto. Saiba que nesta jornada você não está sozinho. Se o peso do que foi revelado parecer difícil de carregar, eu estou aqui para ouvir e ajudar vocês a processarem essas sombras."

Versículo Chave

*"Confessai as vossas culpas uns aos outros
e orai uns pelos outros, para que sareis."
(Tiago 5:16)*

Anotação: _____

Dia 09: O Mapa da Empatia (Ver o Mundo com os Olhos do Outro)



O Conceito: O orgulho nos torna "cegos" para a dor do outro porque estamos ocupados demais com a nossa. Empatia é a capacidade psíquica de sair de si e entrar no universo do parceiro.

O Exercício: Hoje, você vai fazer uma tarefa que normalmente é responsabilidade do seu cônjuge, sem que ele(a) precise pedir. Enquanto faz, tente imaginar como ele(a) se sente fazendo aquilo todos os dias.

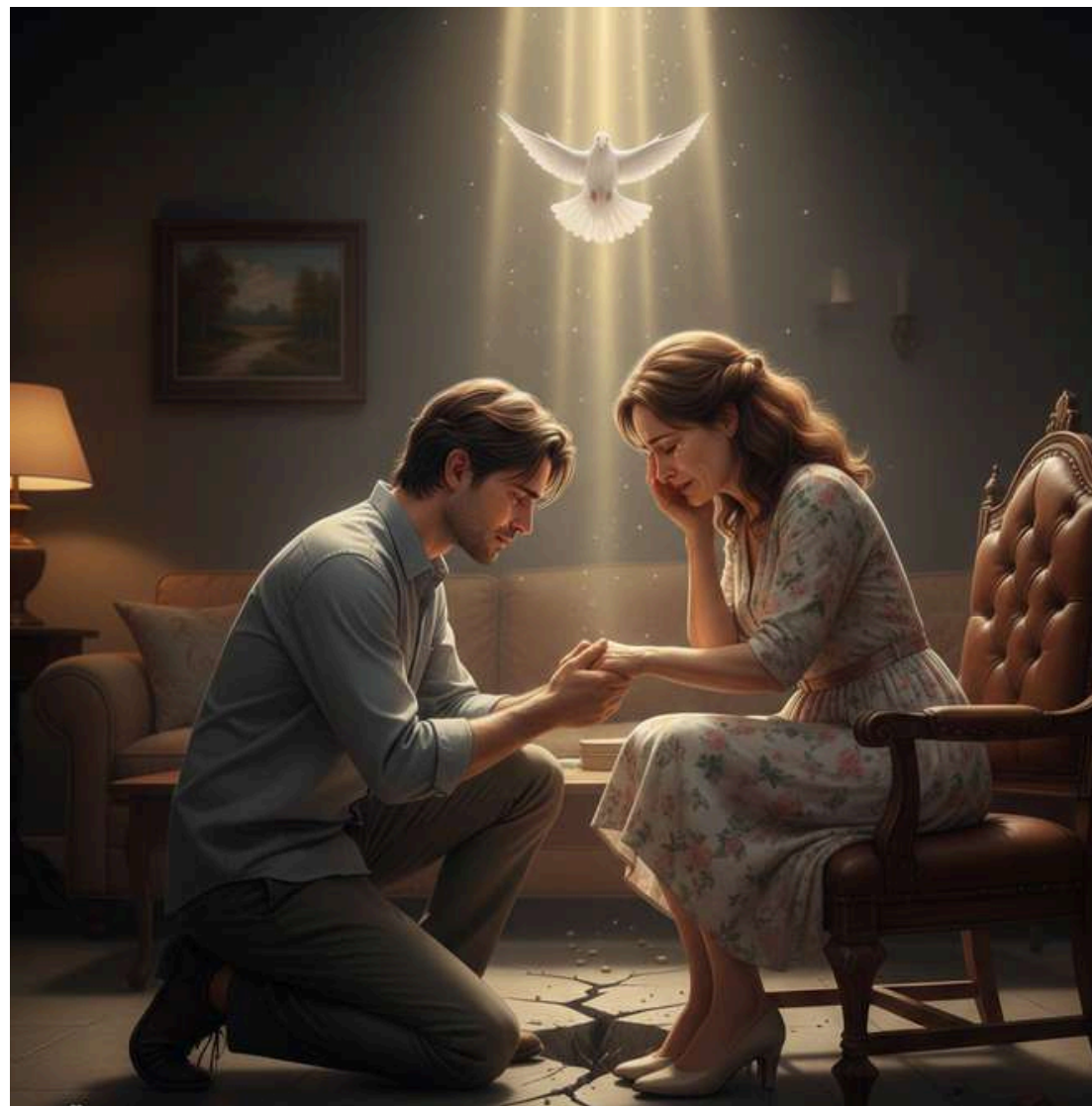
*** A Presença do Heiter:** "Mudar a perspectiva exige treino. Se você sentir que ainda não consegue 'enxergar' o mapa emocional do seu parceiro, não desanime. Eu posso dirigir seus passos para que esse novo olhar se torne natural para você."

Versículo Chave

*"Levai as cargas uns dos outros
e assim cumprireis a lei de Cristo."
(Gálatas 6:2)*

Anotação: _____

Dia 10: O Perdão como Higiene Mental



O Conceito: Mágoa acumulada é lixo emocional que vira neurose e doença física. O orgulho guarda o registro das ofensas como uma arma de reserva. O perdão cristão e psicanalítico é a decisão de soltar essa arma para que você mesmo possa caminhar leve.

O Exercício: Identifique uma mágoa pequena ou média que você tem alimentado. Hoje, em oração e em pensamento, você vai declarar: "Eu decido perdoar [nome] por isso. Eu não vou mais usar esse erro para me sentir superior".

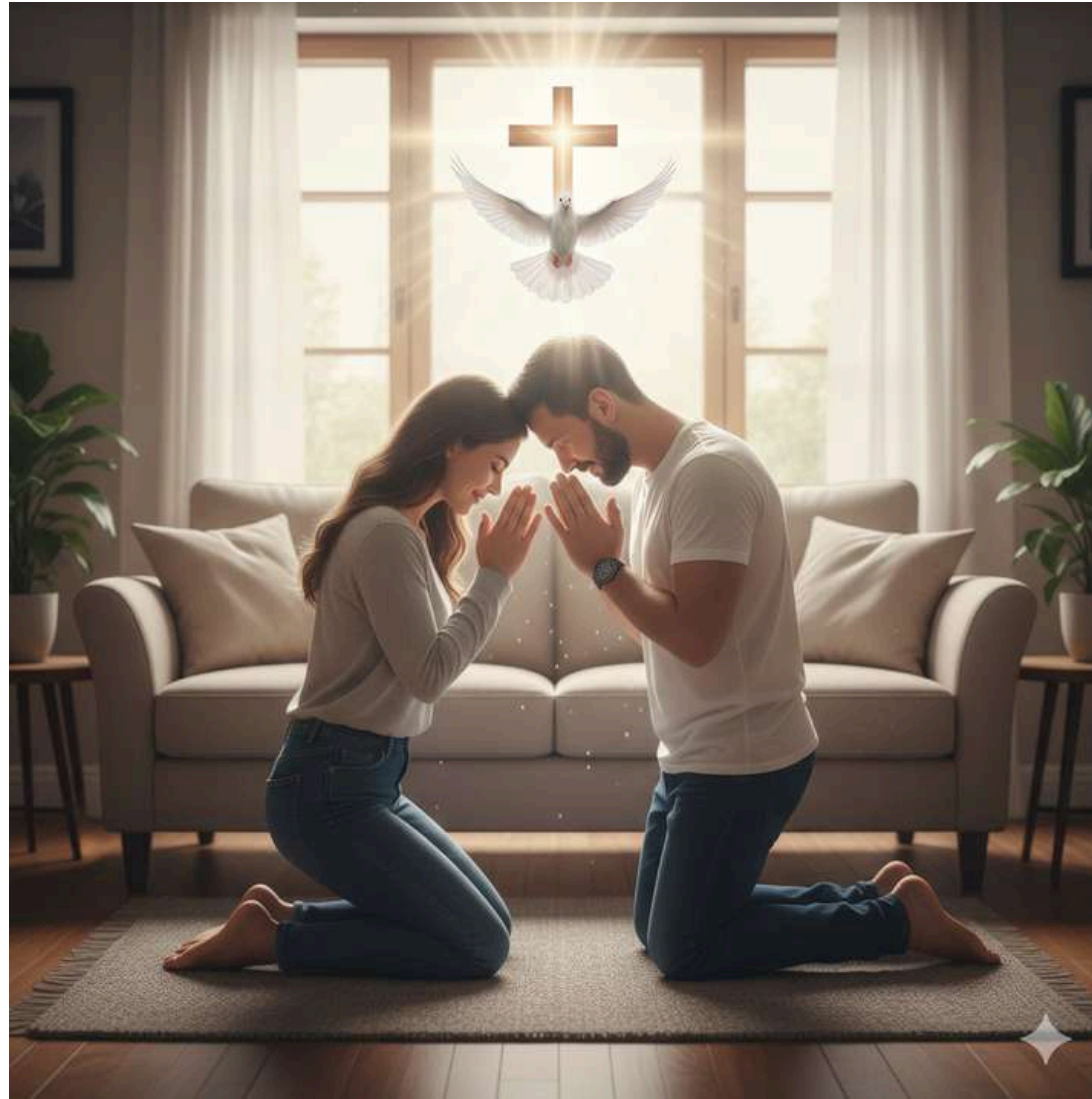
*** A Presença do Heiter:** "Perdoar é um processo complexo e, às vezes, doloroso. Se alguma ferida for profunda demais para ser tratada apenas com este exercício, saiba que estou pronto para auxiliar vocês nessa cirurgia do coração através de um acompanhamento profissional."

Versículo Chave

*"Suportai-vos uns aos outros,
perdoai-vos mutuamente..." (Colossenses 3:13)*

Anotação: _____

Dia 11: O Desafio da Linguagem de Afirmação



O Conceito: O orgulho nos torna econômicos no elogio. Ficamos "poupando" palavras boas como se elas fossem acabar.

O Exercício: Hoje, você deve encontrar três momentos para elogiar seu cônjuge por características de caráter, não de aparência. Ex: "Admiro sua honestidade", "Obrigado pela sua paciência".

*** O Desafio:** Observe se você sente uma "trava" ao elogiar. Por que é tão difícil reconhecer o valor do outro?

Versículo Chave

*"A morte e a vida estão
no poder da língua..."
(Provérbios 18:21)*

Anotação: _____

Dia 12: A Escuta das Reclamações (Sem Defesa)



O Conceito: Este é um dos dias mais difíceis. O orgulho odeia ser corrigido.

O Exercício: Peça para seu cônjuge dizer uma coisa que você faz que o(a) magoa. Você deve ouvir até o fim, sem dizer "mas", "porém" ou "você também faz". Sua única resposta deve ser: "Entendi. Vou refletir sobre isso".

*** O Desafio:** Sinta o "fogo" da vontade de se defender. Esse fogo é o seu orgulho tentando proteger sua imagem de perfeição.

Versículo Chave

*"O que ama a instrução ama o conhecimento,
mas o que aborrece a repreensão é estúpido."
(Provérbios 12:1)*

Anotação: _____

Dia 13: O Planejamento do "Nós" (O Sacrifício das Vontades)



O Conceito: A neurose moderna é o individualismo. "Minha carreira", "meu dinheiro", "meu tempo". No casamento, o "Meu" precisa morrer para o "Nosso" nascer.

O Exercício: Sentem-se e planejem algo para o futuro (um passeio, uma compra, um investimento) onde um dos dois terá que abrir mão totalmente da sua preferência em favor da alegria do outro.

*** O Desafio:** Como você lida com a perda do controle e da sua vontade pessoal?

Versículo Chave

*"E os dois se tornarão uma só carne."
(Efésios 5:31)*

Anotação: _____

Dia 14: O Enfrentamento do Silêncio



O Conceito: Às vezes o casal não briga, mas vive no "gelo". O silêncio é uma forma passivo-agressiva de punição.

O Exercício: Identifique um assunto que está "debaixo do tapete" há meses porque vocês têm medo de brigar. Hoje, vocês vão tocar nesse assunto com o compromisso de não levantar a voz.

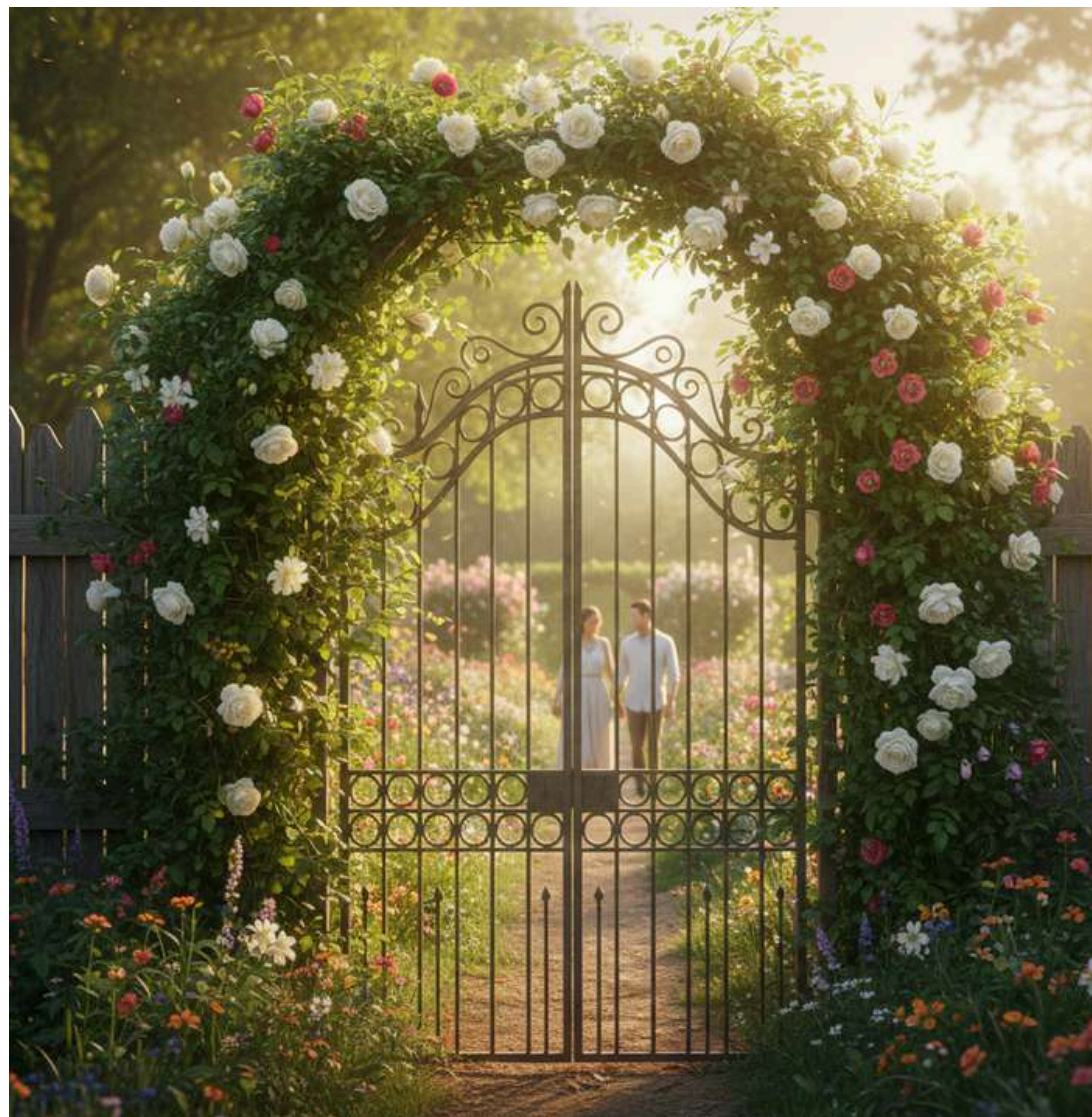
*** O Desafio:** Se a conversa virar briga ou se o silêncio vencer, não se desespere, mas reconheça: vocês chegaram ao limite do que conseguem fazer sozinhos.

Versículo Chave

*"Melhor é a repreensão aberta
do que o amor encoberto."
(Provérbios 27:5)*

Anotação: _____

Dia 15: O Marco da Metade – A Mão Estendida



Chegamos à metade do nosso caminho. Se você olhar para trás, verá que já não é a mesma pessoa que começou. Você já aprendeu a ouvir mais, a calar o orgulho e a olhar para o seu cônjuge com menos julgamento e mais humanidade.

Mas eu sei que, para muitos, essa jornada tem revelado "muros" que parecem altos demais. A psicanálise nos ensina que algumas resistências são inconscientes e profundas; a fé nos mostra que há feridas que precisam de mais do que esforço próprio — precisam de cuidado especializado. Você não está sozinho. Eu estou aqui, vendo o seu esforço, e quero que saiba que pedir ajuda não é sinal de fracasso, mas de uma inteligência espiritual e emocional profunda.

O Exercício Prático: "O Pacto da Continuidade"

Hoje, o exercício não é de confronto, mas de aliança.

Sentem-se em um lugar confortável. Peguem um papel e dividam-no ao meio.

* **Lado A (Vitórias):** Escrevam 3 pequenas vitórias que vocês tiveram nestes primeiros 15 dias. (Ex: "Conseguimos jantar sem brigar", "Eu consegui pedir desculpas").

* **Lado B (Dificuldades):** Escrevam 2 pontos que vocês sentem que, sozinhos, ainda não conseguem resolver. (Ex: "Nossa vida íntima ainda é um deserto", "Não conseguimos falar de dinheiro sem explodir").

* **O Gesto:** Deem as mãos e façam este compromisso em voz alta: "Nós chegamos até aqui e não vamos recuar. Reconhecemos nossas vitórias e admitimos onde ainda precisamos de ajuda. Estamos abertos ao processo."

"Ao olharem para o 'Lado B' das dificuldades, não sintam medo. Aquilo que vocês não conseguem resolver sozinhos é exatamente onde o meu trabalho como psicanalista cristão pode atuar. Se esses pontos pesarem demais hoje, lembrem-se: eu sou o suporte que vocês precisam para atravessar o que resta dessa jornada. O link para conversarmos está sempre à disposição." euvejovocê.com

Versículo Chave

"Melhor é serem dois do que um... Porque se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas ai do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante."
(Eclesiastes 4:9-10)

Dia 16: O Resgate da Admiração (O Olhar do Valor)



O Conceito: O orgulho nos torna "críticos especializados". Passamos a ver apenas o que falta. Hoje, vamos treinar o "olhar de abundância". Admimir é "olhar para" com espanto positivo.

O Exercício: Escreva uma lista de 5 coisas que seu cônjuge faz bem (pode ser a forma como trabalha, como trata os pais, a organização ou a criatividade).

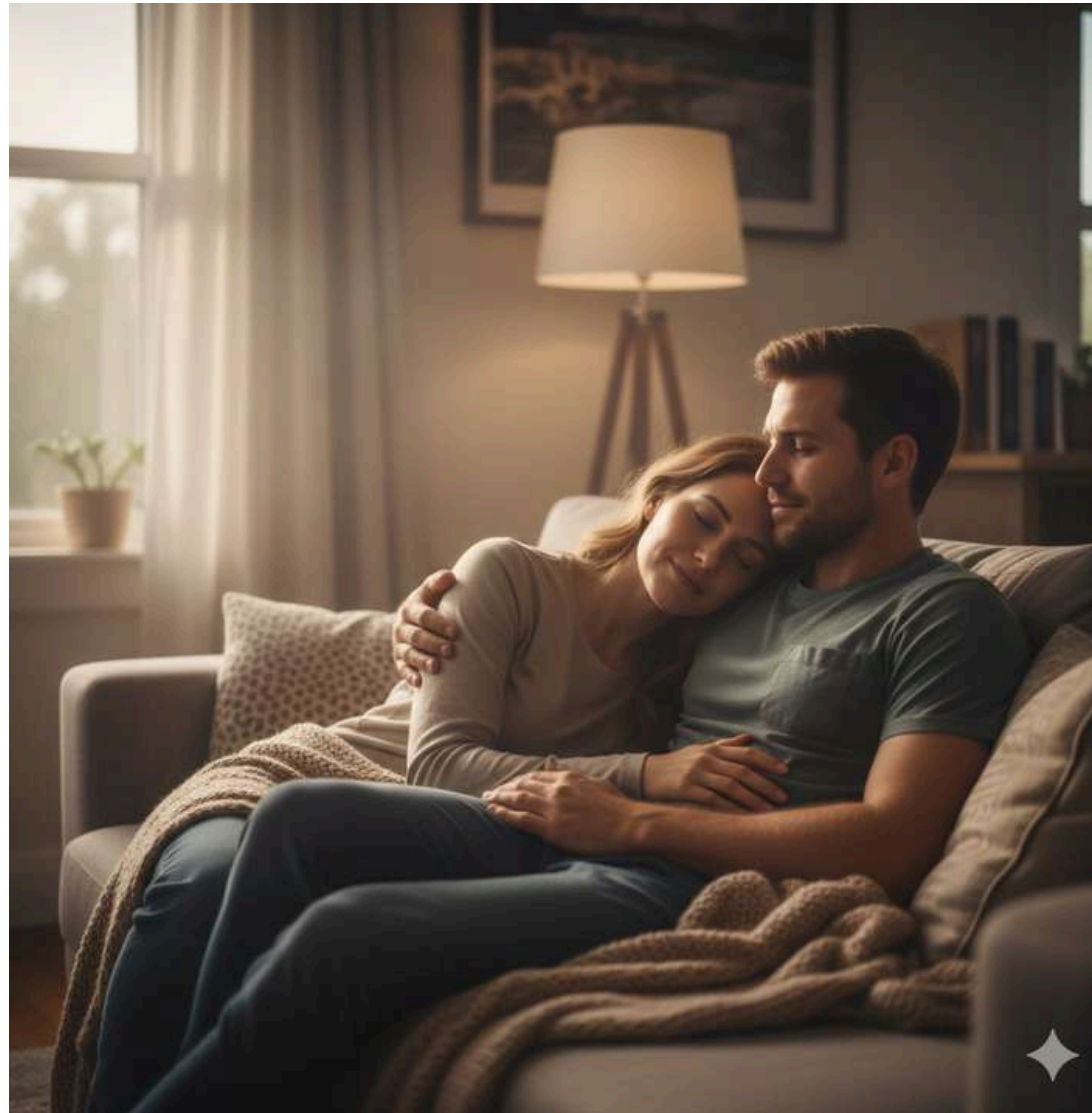
*** Ação:** Escolha o momento do jantar para ler essa lista para ele(a). Não apenas entregue o papel, fale em voz alta.

Versículo Chave

*"Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro,
tudo o que é respeitável, tudo o que é justo...
se alguma virtude há e se algum louvor existe,
seja isso o que ocupe o vosso pensamento."
(Filipenses 4:8)*

Anotação: _____

Dia 17: A Linguagem do Serviço (A Presença em Atos)



O Conceito: O amor não é apenas um sentimento (emoção), é uma decisão (ação). Na psicanálise, o ato de cuidar do outro acalma nossas próprias neuroses de egoísmo.

O Exercício: Hoje, você vai realizar uma tarefa que facilite a vida do seu cônjuge, algo que ele(a) detesta fazer ou que esteja sobrecarregando-o(a). Faça em silêncio, sem "cobrar o crédito" depois.

*** A Presença do Heiter - Psicanalista**

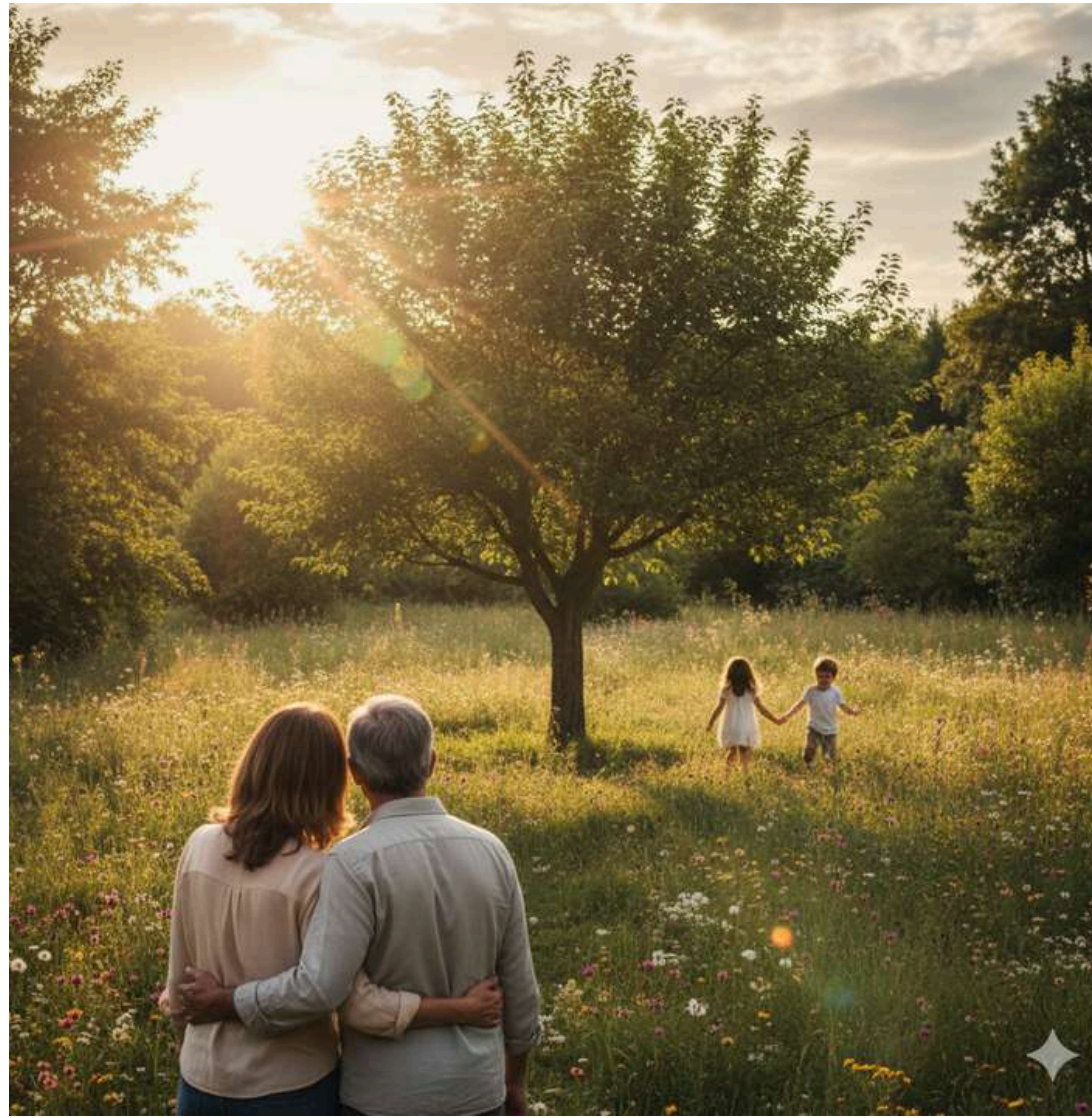
"Servir ao outro sem esperar aplausos é o maior golpe que você pode dar no seu próprio orgulho. Se você sentir resistência em ser 'servo', pare e reflita: quem o ego está tentando proteger?"

Versículo Chave

"Pois o próprio Filho do Homem
não veio para ser servido,
mas para servir..."
(Marcos 10:45)

Anotação: _____

Dia 18: O Reencontro do Lúdico (O Casal que Brinca)



O Conceito: Casais em crise ficam pesados, sisudos, excessivamente sérios. A "criança interior" (o lado espontâneo) morre. Precisamos resgatar o riso.

O Exercício: Hoje, vocês estão proibidos de falar sobre problemas, contas ou filhos por 1 hora. O objetivo é fazer algo leve: jogar um jogo, ver uma comédia ou contar histórias engraçadas do passado de vocês.

*** Ação:** Permitam-se rir um do outro e com o outro. O riso é um poderoso solvente para o gelo do distanciamento.

Versículo Chave

*"O coração alegre serve de bom remédio..."
(Provérbios 17:22)*

Anotação: _____

Dia 19: O Altar da Intimidade (Além do Físico)



O Conceito: A intimidade é frequentemente confundida apenas com o sexo. Mas a intimidade real é a proximidade de almas. O orgulho cria uma distância que esfria a cama. Hoje, vamos aquecer o coração para que o corpo responda.

O Exercício: Deitem-se ou sentem-se próximos e pratiquem o "contato visual sustentado". Olhem nos olhos um do outro por 2 minutos em silêncio.

*** Ação:** Depois, compartilhem: "O que eu mais sinto falta na nossa intimidade?". Ouçam sem julgar. O objetivo é vulnerabilidade, não cobrança.

Versículo Chave

*"O meu amado é meu,
e eu sou dele..."
(Cânticos 2:16)*

Anotação: _____

Dia 20: O Jejum de Telas (A Presença Digital vs. Presença Real)



O Conceito: Muitas vezes "vemos" o mundo inteiro pelo celular, mas não vemos quem está ao nosso lado. O dispositivo móvel se torna um "objeto de refúgio" para não encararmos o cônjuge.

O Exercício: Hoje, a partir das 20h (ou 2 horas antes de dormir), os celulares serão desligados ou guardados em outro cômodo.

*** A Presença do Heiter:** "Este silêncio digital pode causar ansiedade no início. Use esse tempo para conversar, orar ou simplesmente estarem juntos. Se o vazio for desconfortável, é sinal de que a tecnologia estava ocupando o lugar da alma. Eu estou aqui para ajudar vocês a preencherem esse vazio com conexão real."

Versículo Chave

"Tudo tem o seu tempo determinado..."
(Eclesiastes 3:1)

Hoje é o tempo de dar atenção exclusiva a quem você ama.

Anotação: _____

Dia 21: A Construção do Altar de Oração a Dois



O Conceito: O casal que ora junto admite que existe uma autoridade maior que o próprio ego. Isso quebra o orgulho instantaneamente. Na psicanálise, a oração conjunta funciona como um momento de "terceira escuta", onde ambos se submetem a algo maior.

O Exercício: Antes de dormir, deem-se as mãos e façam uma oração curta. Não orem "um contra o outro" (pedindo para o outro mudar), mas orem "um pelo outro" e pelo projeto que é a família de vocês.

*** Ação:** Agradeçam por terem chegado aos 21 dias de jornada.

Versículo Chave

*"Pois onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome,
ali estou eu no meio deles."
(Mateus 18:20)*

Anotação: _____

Dia 22: O Projeto de Vida a Dois (O Olhar para o Horizonte)



O Conceito: O distanciamento faz com que o casal viva apenas o "hoje" de forma reativa (pagando contas, resolvendo crises). A saúde emocional e espiritual de um casamento depende de uma visão de futuro compartilhada. Na psicanálise, o desejo precisa de um projeto para se manter vivo. Na fé, o casal precisa de um propósito que glorifique a Deus.

O Exercício: Sentem-se com papel e caneta. Escrevam três objetivos que vocês desejam alcançar juntos nos próximos 5 anos.

* Pode ser uma viagem, um investimento, um projeto ministerial ou uma mudança de hábito familiar.

* **Ação:** Discutam o que cada um pode fazer para ajudar o outro a realizar esse sonho comum. O "Eu" se coloca a serviço do "Nós".

A Presença do Heiter: "Planejar o futuro é um ato de fé. Se vocês sentem dificuldade em alinhar esses desejos ou se os sonhos de um parecem anular os do outro, é aqui que o meu auxílio profissional pode ser o diferencial. Eu ajudo casais a transformarem 'monólogos de desejos' em 'diálogos de destino'. Vocês não precisam caminhar no escuro."

Versículo Chave

*"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor,
'planos de fazê-los prosperar e não de causar dano,
planos de dar a vocês esperança e um futuro.'
(Jeremias 29:11)*

Anotação: _____

Dia 23: Blindando o Casamento (A Cerca de Espinhos)



O Conceito: Muitas crises vêm de fora (palpites de parentes, amigos solteiros ou influências digitais). O orgulho muitas vezes nos faz dar mais ouvidos aos "outros" do que ao nosso cônjuge. Na psicanálise, precisamos fortalecer as fronteiras do "Ego do Casal".

O Exercício: Identifiquem juntos uma influência externa (uma pessoa, um hábito ou um ambiente) que costuma gerar conflito entre vocês.

*** Ação:** Estabeleçam hoje um limite claro. Decidam que, a partir de agora, as decisões do casal são soberanas e privadas.

Versículo Chave

*"Portanto, deixará o homem pai e mãe
e se unirá à sua mulher..."
(Gênesis 2:24)*

Anotação: _____

Dia 24: O Dinheiro como Instrumento de União



O Conceito: O dinheiro é uma das maiores fontes de divórcio porque toca no nosso senso de segurança e controle (orgulho). Para serem um, as finanças precisam ser transparentes.

O Exercício: Abram as contas. Sem julgamentos. Conversem sobre como o dinheiro pode servir ao projeto de vida que vocês desenharam no Dia 22.

*** A Presença do Heiter:** "Se falar de finanças ainda causa pânico ou segredos, saiba que isso é um sintoma de falta de confiança profunda. Eu posso ajudá-los a entender as raízes emocionais desse medo para que o dinheiro seja uma bênção, não uma barreira."

EU VEJO VOCÊ

Versículo Chave"

A ninguém devais coisa alguma,
a não ser o amor..."
(Romanos 13:8)

Anotação: _____

Dia 25: A Celebração das Diferenças



O Conceito: O orgulho quer que o outro seja nossa "cópia". A psicanálise ensina que amar é aceitar a alteridade — o fato de que o outro é diferente.

O Exercício: Digam um ao outro: "Eu amo que você é diferente de mim em [característica]. Sua diferença me completa".

* **Ação:** Escolham algo que antes causava briga e tentem ver como uma qualidade complementar.

Versículo Chave

*"Os dons são diversos,
mas o Espírito é o mesmo."
(1 Coríntios 12:4)*

Anotação: _____

Dia 26: A Manutenção do Altar (A Disciplina da Presença)



O Conceito: A neurose adora a rotina. O orgulho se aproveita do cansaço para reinstalar velhos hábitos. A presença real exige manutenção constante, como uma videira que precisa de poda.

O Exercício: Criem o "Compromisso do Eu Vejo Você". Escolham um dia da semana e um horário fixo que será inegociável para vocês conversarem sobre a relação, sem interferências.

*** A Presença do Heiter:** "A constância é o que separa um momento de emoção de uma vida de transformação. Se vocês sentirem que a rotina está engolindo esses momentos, é hora de buscar um suporte externo para ajudar a priorizar o que é eterno."

Versículo Chave

*"Vigiai e orai, para que
não entreis em tentação..."
(Mateus 26:41)*

Anotação: _____

Dia 27: O Poder da Bênção Profética



O Conceito: Na psicanálise, as palavras que recebemos de quem amamos formam a nossa autoimagem. Na fé, temos o poder de abençoar (falar bem) a vida do outro. O orgulho amaldiçoa com críticas; a humildade abençoa com palavras de vida.

O Exercício: Hoje, antes de saírem para o trabalho ou antes de dormirem, você vai colocar a mão sobre o seu cônjuge e dizer: "Eu abençoo sua vida, sua mente e seu coração. Eu sou grato por você ser minha companhia".

*** Ação:** Observe como o corpo do outro relaxa ao receber uma bênção em vez de uma cobrança.

Versículo Chave

*"A língua dos sábios traz cura."
(Provérbios 12:18)*

Anotação: _____

Dia 28: Lidando com a Sombra (O Perdão do que Ainda Dói)



O Conceito: Estamos quase no fim, mas talvez algo "pesado" ainda tenha sobrado. A psicanálise chama isso de resíduo traumático. O orgulho quer esconder isso, mas a cura exige luz.

O Exercício: Escrevam em um papel algo que vocês ainda não conseguiram perdoar totalmente. Depois, em um ato simbólico, rasguem ou queimem esse papel juntos, decidindo que o passado não governará mais o futuro.

Encerrando Ciclos: O fogo consome o que era "reativo" (as contas, as dores, o estresse), abrindo espaço para o novo.

Construindo a Liberdade: Na psicanálise, esse ritual pode ser visto como o desinvestimento nas feridas do passado para que o desejo possa focar em um novo projeto.

Redenção: Na fé, é o "deixar para trás o que ficou" e avançar para o propósito que Deus estabeleceu, vivendo a paz que excede todo o entendimento.

*** A Presença do Heiter:** "Rasgar o papel é um símbolo, mas a ferida na alma pode precisar de pontos cirúrgicos. Se o passado ainda sangra, eu estou aqui para ajudar vocês a cicatrizar essas memórias de forma definitiva, com as ferramentas da ciência e o bálsamo da fé."

Versículo Chave

*"Esquecendo-me das coisas que atrás ficam,
e avançando para as que estão diante de mim,
prossigo para o alvo..."
(Filipenses 3:13-14)*

Anotação: _____

Dia 29: O Legado (A Herança para as Próximas Gerações)



O **Conceito:** Nenhum casamento é uma ilha. O que vocês restauraram nestes 29 dias impacta diretamente seus filhos, netos e todos ao redor. Na psicanálise, entendemos que os filhos não ouvem o que dizemos, eles "bebem" o que vivemos. No Reino, o casamento é o testemunho vivo da fidelidade de Deus.

O **Exercício:** Sentem-se e escrevam uma breve "Carta para o Futuro". Como vocês querem que seu casamento seja lembrado daqui a 20 anos? Quais valores (humildade, presença, perdão) vocês querem que sejam a marca da família de vocês?

* **Ação:** Leiam essa carta um para o outro e guardem-na dentro da Bíblia ou em um lugar especial como o "Estatuto de Paz" da casa.

Versículo Chave

*"E estas palavras, que hoje te ordeno,
estarão no teu coração;
e as ensinarás a teus filhos..."
(Deuteronômio 6:6-7)*

Anotação: _____

Dia 30: A Grande Celebração – Eu Vejo Você



O Conceito: O desafio termina, mas a jornada continua. Hoje não é dia de exercício, é dia de rito de passagem. Vocês venceram a resistência, enfrentaram o "Eu" e escolheram o "Nós".

A Promessa Renovada: Reafirmar os votos é o ato máximo de um casal que possui uma visão de futuro compartilhada. Eles não estão apenas "casados", eles escolheram se casar novamente, agora com a sabedoria e a força de quem venceu tempestades juntos.

O Propósito que Glorifica: Esta cerimônia é o testemunho visual de que a saúde emocional e espiritual foi restaurada, e que o amor deles agora serve de inspiração e propósito.

O Exercício: Preparem um jantar ou um momento especial. Hoje, vocês vão olhar um para o outro e dizer a frase que dá nome a este projeto: "***Eu vejo você***. Vejo suas dores, vejo suas vitórias e escolho estar presente na sua vida, sem a armadura do orgulho."



"Meus queridos,

Parabéns! Vocês completaram os 30 dias de 'O Poder da Presença'. Minha alegria como psicanalista e como cristão é imensa ao saber que hoje há mais luz no lar de vocês do que havia há um mês.

Este guia foi um presente meu para que vocês percebessem que a restauração é possível quando há disposição. Mas, como todo grande atleta ou músico, o aperfeiçoamento exige continuidade. Se durante estes 30 dias vocês identificaram traumas profundos, bloqueios de comunicação ou feridas que ainda precisam de uma 'limpeza profissional', saibam que meu consultório e meu coração estão abertos para vocês.

O e-book termina aqui, mas o nosso caminhar pode continuar. Se vocês sentirem que estão prontos para o próximo nível de cura e autoconhecimento, eu estou aqui para dirigir seus passos.

O amor foi restaurado. Agora, vamos fortalecê-lo.

Com admiração e bênçãos,

Jr. Heiter Rodrigues
Projeto Eu Vejo Você"
www.euvejovoe.com