
Casamentos Saudáveis

Aliança: crescendo
juntos no casamento

Antonio Francisco da Silva

ÍNDICE

Prefácio.....	2
Teste de saúde emocional.....	4
1. Amor que valoriza.....	5
2. Limites saudáveis.....	8
3. Interdependência.....	11
4. Atenção ao ouvir.....	13
5. Namoro contínuo.....	15
6. Celebração das diferenças.....	20
7. Apoio eficaz.....	23
8. Projeto conjugal.....	26
Conclusão.....	30

PREFÁCIO

Preparei estes estudos para compartilhar primeiro com meu amigo Carbone França, ao qual dedico esta apostila, com o desejo de que os assuntos aqui tratados possam ajudar a muitos casais em crise e outros que tendo bons casamentos, passem a ter casamentos excelentes. Usei o livro *Casamentos que se fortalecem por meio da mentoria* - a importância do ministério com casais - David Kornfield, Editora Vida. Casamentos saudáveis devem ser construídos, eles não são casuais nem acontecem automaticamente. É uma pena que o casamento seja o projeto de vida para o qual menos nos preparamos e menos preparamos os filhos, quando na verdade merece toda a nossa atenção.

Estes estudos propõem a aventura da convivência com outros casais em grupos de mentoria, mas eles podem ser feitos de outras maneiras, como, estudos pessoais, o casal pode estudar juntos, grupos de homens, retiro num final de semana, ou num feriado com a coordenação de alguém. O importante é que de alguma maneira os assuntos aqui apresentados, sejam considerados com atenção, interesse, e compromisso, para o bem de todos os casamentos que queiram melhorar e crescer sempre em qualidade.

Os estudos mostram “sete chaves” para se vivenciar uma aliança e não apenas um casamento funcional. Por meio de um acróstico da palavra ALIANÇA, descrevemos as sete qualidades fundamentais em um casamento de verdade:

Amor que valoriza

Limites saudáveis

Interdependência

Atenção ao ouvir

Namoro contínuo

Celebração das diferenças

Apoio eficaz

A parte final conduz à definição de um projeto conjugal a fim de que a obra de Deus, por meio desta caminhada, não fique apenas na teoria, mas se torne realidade. Isso é muito importante, pois, minha experiência de quase trinta anos lidando com casais me diz que poucos querem investir em seus casamentos e menos ainda sabem o que fazer.

Por isso, as palavras de David Kornfield merecem nossa reflexão:

“Quando o casamento é bom, é maravilhoso! Produz em nós um sentido de significado, de propósito, de realização, de alegria, de curtirmos o simples companheirismo sem a necessidade de estarmos sempre produzindo algo novo. Mas, quando é ruim, pode ser uma das piores coisas na vida. Ele pode ser desanimador, um peso; algo que suga nossa energia, deixando-nos tristes, magoados, revoltados e presos.

Os casamentos, em sua maioria, não são nem maravilhosos, nem péssimos. As pessoas sobrevivem [...] mas sem muita alegria. Depois do romance inicial e da lua-de-mel, caem numa rotina que funciona, ainda que sem um brilho nos olhos, sem sentir que estão numa aventura divina, fazendo uma diferença significativa no mundo”.

Gosto muito de escrever, e faço isso através de três páginas na Internet. Tenho meu blog pessoal, o blog da Comunidade do Caminho, e mais recentemente criei um blog com minha esposa para escrever sobre assuntos familiares. Visite-nos:

www.antoniofrancisco.com.br

www.comunidadedocaminho.com.br

www.suafamiliapodesermelhor.blogspot.com.br

Cuiabá, 25 de setembro de 2013

Antonio Francisco da Silva

TESTE DE SAÚDE EMOCIONAL

Nome: _____ Nome do cônjuge: _____ Data: _____

Responda dando notas de 0 a 10 quanto a você na primeira coluna e o mesmo quanto ao seu cônjuge na segunda, junto com uma breve explicação. No verso, indique a área de sua vida, ou casamento, que você mais gostaria que mudasse.

Eu	Cônjuge	
_____	_____	01. Relação com Deus (vida espiritual)
_____	_____	02. Vida devocional
_____	_____	03. Saúde do casamento (emocional e estabilidade)
_____	_____	04. Comunicação
_____	_____	05. Desempenho como marido / esposa
_____	_____	06. Realização sexual
_____	_____	07. Relação com os filhos
_____	_____	08. Relação com um grupo pequeno
_____	_____	09. Relação com seu pastor / mentor
_____	_____	10. Realização na sua profissão
_____	_____	11. Finanças
_____	_____	12. Amizades próximas ou íntimas fora do casamento
_____	_____	13. Produtividade (rendimento, crescimento)
_____	_____	14. Habilidade de descansar
_____	_____	15. Saúde física
_____	_____	16. Tempo de qualidade juntos
_____	_____	17. Outro (especifique) _____

“Pois vocês sabem que tratamos cada um de vocês como um pai trata seus próprios filhos, exortando, incentivando para que vivam de maneira digna diante de Deus, que chamou vocês para terem parte no seu Reino e na sua glória” - NBV (1Ts 2.11-12).

Sugestão de leitura

Sem barganhas com Deus – Caio Fábio

1. AMOR QUE VALORIZA

Reflexão sobre sua história

1. O que você precisa valorizar no seu casamento?

2. Cite três momentos em seu casamento em que você se sentiu especialmente amado e valorizado?

Reflexão bíblica

“(…) Não me instes para que te deixe e me obrigue a não seguir-te; porque, aonde quer que fores, irei eu e, onde quer que pousares, ali pousarei eu; o teu povo é o meu povo, o teu Deus é o meu Deus. Onde quer que morreres, morrerei eu e aí serei sepultada; faça-me o SENHOR o que bem lhe aprouver, se outra coisa que não seja a morte me separar de ti” (Rt 1.16-17).

1. Como essas palavras se aplicam ao casamento?

2. A declaração acima expressa uma aliança – somente a morte nos separará. Até que ponto essa aliança se aplica a seu casamento? Você se sente profundamente aliado nas áreas básicas de sua vida?

Sugestões práticas

“Amor é a disposição de valorizar e de evitar desvalorizar as pessoas, que brota de um coração que se importa, centrado no outro” (Everett Worthington).

“Casais em circunstâncias diferentes vivem o amor de maneiras diferentes. O casal recém-casado, com os olhares radiantes, acha que a disposição de valorizar e de não desvalorizar um ao outro flui naturalmente do coração. De modo diferente, um casal mais velho que se ama, casado há cinquenta maravilhosos anos, acha que estar disposto a valorizar é um hábito que reflete um coração de amor sem sequer pensarem a respeito. No entanto, o casal que tem um matrimônio conturbado, precisa tomar uma terceira trilha para um coração amoroso. Eles têm de aplicar amor. Precisam valorizar o parceiro conscientemente, até mesmo quando não se sentirem assim. Devem ter a intenção consciente de não desvalorizar o parceiro nem sequer quando sentirem o desejo para revidar quando são feridos por serem criticados ou ignorados. Nenhuma dessas trilhas para o amor é a única certa. Cada casal tem de usar a trilha que se ajusta às suas circunstâncias”.

Vejamos algumas sugestões práticas para melhor valorizar seu cônjuge:

1. A cada dia, faça questão de expressar criativamente que você o valoriza.
2. Sempre que se sentir desvalorizado, expresse seu sentimento. Se for um casamento saudável, talvez a outra pessoa não tenha percebido que o estava desvalorizando. Ao perceber, pedirá perdão e haverá mudanças.
3. Sempre que ouvir seu cônjuge desvalorizar-se, falando negativamente de si mesmo, alerte-o. Na maioria das vezes, essas memórias negativas são inconscientes. Precisamos de alguém que nos ajude a perceber nossa atitude negativa. Quem não teve amor saudável dos pais quando criança, facilmente se despreza.

2. LIMITES SAUDÁVEIS

No casamento, facilmente desrespeitamos o cônjuge. Por isso, é importante e necessário que cada um estabeleça limites e que cada um respeite os limites um do outro. Limites saudáveis formam um alicerce para um casamento crescente.

Reflexão sobre sua história

1. Qual a maior crise que você já enfrentou em seu casamento? Como ela afetou sua vida e seu casamento?

2. Geralmente os cônjuges têm personalidades diferentes; uma pessoa é mais enérgica, e a outra, mais tranquila. A tendência é que a mais incisiva, inconscientemente, desrespeite os limites da mais tranquila, invadindo e impondo sua vontade, enquanto a outra, com certa naturalidade, acostuma-se a ceder, a nunca dizer “não” e ser conduzida pela mais incisiva. Até que ponto esse quadro reflete seu casamento no passado ou no presente?

Reflexão bíblica

“Acima de tudo, porém, meus irmãos, não jureis nem pelo céu, nem pela terra, nem por qualquer outro voto; antes, seja o vosso sim sim, e o vosso não não, para não cairdes em juízo” (Tg 5.12).

“E que vos parece? Um homem tinha dois filhos. Chegando-se ao primeiro, disse: Filho, vai hoje trabalhar na vinha. Ele respondeu: Sim, senhor; porém não foi. Dirigindo-se ao segundo, disse-lhe a mesma coisa. Mas este respondeu: Não quero; depois, arrependido, foi. Qual dos dois fez a vontade do pai? Disseram: O segundo” (Mt 21.28-31).

1. Qual a relação entre limites saudáveis e dizer “sim” ou “não”?
2. Quando dizemos “sim” ao invés de dizer “não”, ou “não”, quando deveríamos dizer “sim”, a quem acabamos ferindo?

Sugestões práticas

Cloud e Townsend, no seu livro *Limites*, articulam dez leis dos limites que se encontram adiante. Ao lê-las, escolha uma ou duas que são especialmente importantes para você (E) e uma ou duas que podem ser importantes para seu cônjuge (C).

1. *Semear e ceifar*: mais cedo ou mais tarde, experimentaremos as consequências de nossas ações. () ()
2. *Responsabilidade*: eu sou responsável por mim, e você é responsável por você. Devo amar o outro e não procurar controlar ou viver a vida dele. () ()
3. *Poder*: posso influenciar os outros, mas não posso mudá-los. Só posso mudar a mim mesmo. () ()
4. *Respeito*: se desejo que outros me respeitem, preciso aceitar e apreciar a liberdade e os limites deles. () ()
5. *Motivação*: devo agir por amor, gratidão e afeto, não por medo, raiva, obrigação, culpa ou pela necessidade de agradar. () ()
6. *Avaliação*: antes de impor um limite, preciso calcular as consequências e, se for o caso, aceitar a dor resultante das escolhas. () ()
7. *Proatividade*: não devo reagir ao que os outros me fazem como vítima ou dependente deles, mas agir em amor com escolhas próprias. Preciso exercer direitos (responsabilidade), não exigir direitos. () ()

8. *Inveja*: a inveja visa nos outros o que está além de meus limites. Esse tempo e energia devem ser usados para cuidar das minhas carências. () ()
9. *Atividade*: tomar iniciativa e avançar. Deus não aceita a passividade. () ()
10. *Exposição*: nossos limites precisam ser visíveis e comunicados àqueles com quem nos relacionamos. () ()

Aplicação

1. Que passos você pode tomar para ter limites mais saudáveis em sua vida?

2. Como você pode encorajar seu cônjuge a ter limites mais saudáveis?

3. INTERDEPENDÊNCIA

Reflexão

Cite uma das decisões mais difíceis para você e sua esposa. Diante dela, conseguiram realmente ouvir bem um ao outro e chegar a um comum acordo?

Reflexão bíblica

“No Senhor, todavia, nem a mulher é independente do homem, nem o homem, independente da mulher. Porque, como provém a mulher do homem, assim também o homem é nascido da mulher; e tudo vem de Deus” (1Co 11.11-12).

O texto diz que os papéis do homem e da mulher no casamento não devem ser vistos pelos óculos da independência. A vida flui de um para o outro e de Deus para ambos.

“Sujeitando-vos uns aos outros no temor de Cristo” (Ef 5.21). Aqui o chamado é à reciprocidade, à mutualidade. O chamado à interdependência ou submissão mútua é “no temor de Cristo”. Ele é quem nos capacita, pois de outra forma não seríamos capazes de aplicar essas ordenanças.

Jesus não revidava diante da injustiça e sofrimento (1Pe 2.21-25). Homens e mulheres devem andar conforme os passos de Jesus diante da injustiça e sofrimento num casamento conflituoso:

“Mulheres, sede vós, igualmente, submissas a vosso próprio marido, para que, se ele ainda não obedece à palavra, seja ganho, sem palavra alguma, por meio do procedimento de sua esposa” (1Pe 3.1).

“Maridos, vós, igualmente, vivei a vida comum do lar, com discernimento; e, tendo consideração para com a vossa mulher como parte mais frágil, tratai-a com dignidade, porque sois, juntamente, herdeiros da mesma graça de vida, para que não se interrompam as vossas orações” (1Pe 3.7).

1. Por que a interdependência (reciprocidade, mutualidade) é essencial para um casamento bem-sucedido?
2. Cite alguns fatores que levariam um casal a sair da dependência e/ ou independência para se tornarem interdependentes?

Sugestões práticas

A interdependência só pode ser celebrada quando entendemos e reconhecemos a dependência e a independência. Vamos pensar um pouco nisso.

Dependência é a necessidade da ajuda de outro para tomar decisões e lidar com a vida.

Independência é a condição de se tomar decisões e lidar com a vida sem precisar de ninguém; é a ausência da dependência.

Interdependência é a condição de poder ser independente, mas escolher compartilhar a vida pessoal e decisões com o outro.

Co-dependência é quando uma pessoa encontra seu significado ou seu bem-estar ao apoiar uma pessoa dependente e dela cuidar.

Aplicação

1. Existem alguns traços de dependência, co-dependência ou independência que inibem sua realização no casamento? Quais são eles?
2. Que passos vocês poderiam tomar para crescerem em interdependência no seu casamento?

4. ATENÇÃO AO OUVIR

Alguns estudos mostram que somente ouvimos vinte por cento do que é dito. Não é sem razão que a falta de comunicação está na raiz da maioria dos problemas conjugais.

Reflexão bíblica

1. Ao ler as passagens seguintes, sublinhe o que você considera ser importante para uma boa comunicação conjugal.

“Sabeis estas coisas, meus amados irmãos. Todo homem, pois, seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar. Porque a ira do homem não produz a justiça de Deus. Portanto, despojando-vos de toda impureza e acúmulo de maldade, acolhei, com mansidão, a palavra em vós implantada, a qual é poderosa para salvar a vossa alma” (Tg 1.19-21).

“Por isso, deixando a mentira, fale cada um a verdade com o seu próximo, porque somos membros uns dos outros. Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo. Aquele que furtava não furte mais; antes, trabalhe, fazendo com as próprias mãos o que é bom, para que tenha com que acudir ao necessitado. Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem. E não entristeçais o Espírito de Deus, no qual fostes selados para o dia da redenção. Longe de vós, toda amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia. Antes, sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus, em Cristo, vos perdoou” (Ef 4.25-32).

2. Daquilo que sublinhou acima, que aspecto você mais quer melhorar?

A arte do diálogo

O verdadeiro diálogo inclui expressar seu coração de forma saudável e ouvir o coração do outro. Expressar-se é uma arte tanto quanto o ouvir, que vale a pena praticar.

Uma estratégia para dominar essa arte é a técnica de assumir responsabilidade por seus sentimentos, confessando-os em vez de acusar a outra pessoa.

1. Use frases que se iniciam com eu: “Eu estou (zangado, triste, agradecido, contente, maravilhado, surpreso, magoado...)”.
2. Evite frases que se iniciam com você, caso for atribuir sentimentos ou motivações à outra pessoa.
3. Evite acusar o outro.
4. Faça um esforço para não ficar na defensiva nem na ofensiva. Seja grato pelo fato de o outro abrir o coração.

Metade do desafio é abrir nosso coração; a outra metade é realmente ouvir o coração do outro, fornecendo um ambiente de aceitação e amor.

5. NAMORO CONTÍNUO

Quando comecei meu namoro com minha esposa, um dia ela me deu um cartão com estas palavras: “só é duradouro o que se renova a cada dia”. Nunca me esqueci disso. Depois de mais de trinta anos de casado continuo acreditando ser verdade a renovação diária do casamento. Por isso, o casal deve ter um namoro contínuo.

Reflexão bíblica

Leia com sua esposa “Cântico dos cânticos de Salomão” e anote o que lhe parecer interessante no relacionamento com sua esposa.

As Cinco Linguagens do Amor

Gary Chapman, em seu livro *As Cinco Linguagens do Amor*, ressalta que as pessoas expressam e recebem manifestações de amor de formas diferentes. Quando uma pessoa ouve, em sua própria linguagem, que é realmente amada, ela se ergue como uma flor no deserto quando a chuva chega. As cinco linguagens podem ser expressas das mais diversas formas:

Palavras de afirmação:

- Elogios, reconhecendo quando a outra pessoa faz algo bem.
- Palavras encorajadoras, semeando confiança, para que ela busque seus sonhos.
- Palavras de aceitação e romantismo, especialmente na hora em que ela se sente ameaçada, com medo ou outro sentimento negativo.
- Palavras de gratidão expressando o quanto a valorizamos.

Qualidade de tempo:

- Focalizar a atenção, dedicando-a inteiramente à outra pessoa.
- Participar de atividades que envolvam interação, demonstrando o interesse patente no outro.
- Conversa de qualidade, diálogo que promova a compreensão dos pensamentos, sentimentos e desejos mais profundos do cônjuge.
- Disposição para expor-se, compartilhando seus sentimentos e permitindo que a outra pessoa alcance seu coração.

Receber presentes:

- Símbolos visuais de amor podem ser apenas pequenas lembranças, mas que reflete o quanto você pensou na outra pessoa.
- Compras especiais: às vezes, exagere se souber que isso comunica de forma profunda sua valorização pela outra pessoa.
- Crie presentes, investindo tempo em algo que realmente revele você.
- Presença: não existe maior presente do que estar realmente presente na hora de uma crise ou de celebrações.

Formas de servir:

- Gentilezas e cortesia, tratando a outra pessoa com honra.
- Expressar a ajuda que gostaríamos de ter, mas evitar cobranças.
- Servir por amor, não por sentir-se forçado, usado ou manipulado.
- Perguntar para a outra pessoa de que forma pode ajudá-la.

Toque físico:

- Gestos afetivos em qualquer momento e sem motivo, como andar de mãos dadas, um beijo, um abraço, um toque ao passar pela pessoa, entre outros.
- Uma massagem nas costas ou nos pés.
- Um beijo ao iniciar e encerrar o dia; um beijo antes de sair de casa e toda vez que reencontrar a pessoa amada.
- Encostar-se no outro ou convidá-lo a fazer o mesmo, seja em público (com modéstia) ou em particular.

Não se engane pensando que a linguagem que você mais aprecia é a mesma linguagem de seu parceiro. Identifique qual é a linguagem dele e se expresse por meio dela.

Aplicação

1. Quais são as linguagens prediletas de seu cônjuge e como você poderia expressá-las melhor para que ele se sinta amado?

2. Quais são suas linguagens prediletas e como seu cônjuge poderia expressá-las melhor?

Seja romântico de forma criativa - *A essência do romance é expressar amor de forma criativa, surpreendendo nosso cônjuge.*

Veja 30 ideias para ser mais romântico. Desfrute-as e invente suas próprias.

1. Fique atento às oportunidades de mostrar carinho, de tornar algo ordinário num momento especial. Coloque um lacinho na xícara de café. Ponha um cartão debaixo do travesseiro, agradecendo o trabalho que o cônjuge faz.
2. Use a arte da surpresa. Qualquer gesto de carinho não esperado é especial. Que tal planejar um jantar especial em casa para seu cônjuge? Sem crianças, com flores, velas e a refeição favorita dele?
3. Mande um cartão ou carta para ele(a) pelo correio. Quem não gosta de receber algo (que não seja uma propaganda) pelo correio? Exagere em algo que é comum, mas de que ele(a) goste. Ele(a) gosta de um tipo específico de bala? Compre muitas!
4. No mês do aniversário dele(a), faça algo especial a cada dia: café da manhã servido na cama; um concerto em casa que, por meses, ele(a) tem pedido; ajude de forma não costumeira; prepare um piquenique. Que tal uma serenata no dia do aniversário?
5. Preste atenção quando ele(a) expressar algo de que gosta; quando admirar alguma coisa, por exemplo. Se possível, adquira esse algo para surpreendê-lo(a).
6. Não espere o Natal ou o aniversário para comprar um presente para ele(a). Se encontrar algo especial num preço acessível, compre já e guarde-o até o dia certo. Preparando-se com antecedência, você pode evitar aborrecimentos.
7. Coloque um pequeno cartão ou cartinha de amor em lugares como na geladeira, na bolsa ou no bolso, na pasta, embaixo do prato na mesa, junto às contas a pagar...

8. Compre o sorvete preferido dele(a), abra-o com muito cuidado para poder inserir um cartão romântico (embrulhado em plástico, lógico) e sele-o de novo.
9. Fique atento(a) à música preferida dele(a), compre um novo CD e coloque-o para tocar quando ele(a) chegar do trabalho.
10. Se você ou ele(a) for viajar, prepare um cartão para cada dia em que estiverem separados.
11. Visite com seu cônjuge uma casa de chocolates. Antes, compre uma caixa elegante de chocolates para ele(a) receber ao final da visita.
12. Procure momentos em que você possa elogiar seu cônjuge diante de outras pessoas. (E nunca o despreze em público, mesmo como brincadeira.)
13. Crie um álbum de lembranças de momentos especiais. Inclua fotos, recordações, descrições dos eventos, etc.
14. Tomem banhos juntos.
15. Faça uma massagem e use como trilha sonora uma música orquestrada.
16. Programe um curso juntos para aprenderem algo que nenhum dos dois saiba fazer: cerâmica, comida japonesa, dança clássica, jardinagem...
17. Numa data especial, por exemplo, o aniversário de 50 anos, mande um cartão por dia pelo correio ou por e-mail até chegar ao de número cinquenta.
18. Encha o carro ou banheiro dele(a) com balões escrito “Eu te amo”.
19. Prenda um desses balões na cadeira dele(a) antes do jantar.
20. Quando ele(a) falar com você, dê-lhe toda a sua atenção, olhando-o(a) nos olhos.
21. Pare com hábitos que você sabe que o(a) irritam: guarde suas roupas em vez de deixa-las jogadas no chão; perca aqueles quilinhos a mais, lave as louças que você suja entre uma refeição e outra, guarde seus próprios jornais, revistas, chinelos, guarda-chuvas... Desligue a televisão!

22. Quando voltar para casa após o trabalho, toque a campainha e entregue a seu cônjuge um arranjo de flores.
23. Mande uma cesta de café da manhã.
24. Peça uma pizza em formato de coração.
25. Planeje um passeio a um lugar interessante que vocês ainda não conhecem. (Os jornais e revistas semanais informam sobre opções ao seu alcance. Pesquise.).
26. Escreva “Eu amo você” no espelho do banheiro com um pedaço de sabonete.
27. Para o aniversário de casamento, escreva bilhetes de amor com o número de anos de casados e esconda-os em diversos lugares na casa. Não fale: deixe-o(a) descobri-los.
28. Mande um telegrama para ele(a) receber no trabalho.
29. Tente não criticá-lo(a) por uma semana inteira!
30. Não use essas ideias como ferramentas de manipulação. Use-as para expressar o seu amor, não para comprar o amor dele(a). Seja sensível ao que realmente agrada a ele a ou ela sem exigências. Trate-o(a) como uma pessoa especial e única!

6. CELEBRAÇÃO DAS DIFERENÇAS

As pessoas são diferentes umas das outras. Compreender e aceitar isso no casamento faz toda a diferença para um relacionamento saudável.

- Alguns são introvertidos; outros, extrovertidos;
- Alguns são intuitivos; outros funcionam mais pelos sentidos;
- Alguns decidem pelos sentimentos; outros, pelos pensamentos;
- Alguns são estruturados; e outros, espontâneos.

Reflexão sobre sua história

1. Quais áreas da personalidade você e seu cônjuge *compartilham*?
2. Em quais áreas da personalidade você e seu cônjuge são bem *diferentes*?

Reflexão bíblica?

1. Ao ler a passagem seguinte, sublinhe as frases que destacam o valor de sermos diferentes uns dos outros.

“Porque também o corpo não é um só membro, mas muitos. Se disser o pé: Porque não sou mão, não sou do corpo; nem por isso deixa de ser do corpo. Se o ouvido disser: Porque não sou olho, não sou do corpo; nem por isso deixa de o ser. Se todo o corpo fosse olho, onde estaria o ouvido? Se todo fosse ouvido, onde, o olfato? Mas Deus dispôs os membros, colocando cada um deles no corpo, como lhe aprouve. Se todos, porém, fossem um só membro, onde estaria o corpo? O certo é que há muitos membros, mas um só corpo. Não podem os olhos dizer à mão: Não precisamos de ti; nem ainda a cabeça, aos pés: Não preciso de vós. Pelo contrário, os membros do corpo que parecem ser mais fracos são necessários; e os que nos parecem menos dignos no corpo, a estes damos muito maior honra; também os que em nós não são decorosos revestimos de especial honra. Mas os nossos membros nobres não têm necessidade disso. Contudo, Deus coordenou o corpo, concedendo muito mais honra àquilo que menos tinha, para que não haja divisão no corpo; pelo contrário, cooperem os membros, com igual cuidado, em favor uns dos outros. De maneira que, se um membro sofre, todos sofrem com ele; e, se um deles é honrado, com ele todos se regozijam” (1Co 12.14-26).

2. Faça uma lista de razões que surgem na passagem acima para celebrar ou valorizar a diversidade.

3. Quais são as três áreas nas quais você mais precisa de seu cônjuge?

Sugestão prática

Diferenças: maldição ou bênção? Se conseguirmos celebrar nossas diferenças, nosso casamento será realizador, atraente e glorificará a Deus.

Quatro fatores contribuem para essa definição:

1. Ser cheio do Espírito Santo

Devemos ser cheios do Espírito Santo: “*Enchei-vos do Espírito*” (Ef 5.18). Este é o segredo para uma vida conjugal saudável. Quando não estamos cheios do Espírito, facilmente aparecem as obras da carne, como egoísmo, sem edificação para o nosso cônjuge. Quando somos cheios do Espírito, transbordamos em cânticos, alegria, pensamentos bíblicos e assumimos a mente de Cristo; assim, somos levados a uma submissão mútua sem conflitos com as diferenças.

2. União maior que diversidade

A diversidade deve estar num contexto de união firme para que a vida a dois tenha condições de fluir. Caso contrário, nos encontraremos numa situação difícil quando a diversidade assumir dimensões maiores. Diversidade não é o mesmo que individualismo: a primeira valoriza a imagem de Deus em nós, sabendo que cada pessoa é única, preciosa, que tem necessidade de se expressar. A segunda idolatra o ego, priorizando sentimentos, perspectivas, desejos, carreira, e o futuro próprio.

7. APOIO EFICAZ

Todo casamento precisa de apoio, direta ou indiretamente. É uma maneira de ter esse apoio é ter casais amigos com os quais podemos nos relacionar. Um casal solitário busca o seu próprio interesse e insurge-se contra a verdadeira sabedoria, e isso não faz bem para nenhum casamento. Portanto, busque apoio para o seu casamento.

Reflexão sobre sua história

1. Em qual momento você se sentiu mais apoiado em seu casamento? Descreva-o.

2. Aliste as pessoas mais importantes no apoio a seu casamento até hoje?

Reflexão bíblica

“Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque se caírem, um levanta o companheiro; ai, porém, do que estiver só; pois, caindo, não haverá quem o levante. Também, se dois dormirem juntos, eles se aquecerão; mas um só como se aquecerá? Se alguém quiser prevalecer contra um, os dois lhe resistirão; o cordão de três dobras não se rebenta com facilidade” (Ec 4.9-12).

1. Quais implicações surgem se aplicarmos o texto acima não apenas a indivíduos, mas também a casais em relação a outros casais?

2. O que três casais comprometidos uns com os outros oferecem além do que oferecem dois casais?

Sugestões práticas

Existem muitas estrelas, mas nem todas realmente brilham. Da mesma forma, existem casamentos bons, mas os excelentes e duradouros são raros. No alvo de desfrutar um casamento saudável, devemos considerar bons relacionamentos que nos transportem da condição de *bons* para a de *excelentes* no casamento.

1. Um casamento saudável tem sua centralidade em ***Jesus Cristo***, e nada pode tomar o seu lugar no relacionamento, tanto de forma individual como coletiva. Ele é a fonte do amor incondicional, da graça que dada mesmo àqueles que não a merecem, da paciência quando a outra pessoa escorrega mais uma vez, do perdão que nos permite recomeçar a cada dia e da santidade que nos mantêm puros num mundo sedutor.
2. Cada cônjuge precisa de uma relação saudável ***consigo mesmo***. Precisamos de saúde emocional que nos torne pessoas independentes, mas capazes de optar pela interdependência. Devemos investir na superação de feridas passadas e reconhecer as áreas em que nossos pais tiveram dificuldades em seus casamentos atentando para nossa tendência natural de repetir erros.
3. Harmonia e alegria na ***família*** é um apoio de valor inestimável para o casamento. O tempo investido nos filhos permite uma colheita de bênçãos para o casamento. A resolução de conflitos passados com nossos pais estenderá saúde para toda a família, o que também nutrirá o casamento.
4. Participe com seu cônjuge de um ***grupo de afinidades*** que cuida da saúde pessoal e espiritual de cada membro, confronta em amor, encoraja, protege, fortalece e auxilia de maneira prática nos momentos de necessidade (por exemplo: nascimento de um filho, doença, mudança de casa, crise financeira, etc).
5. Outra fonte de saúde e força para o casal é uma ***equipe de atividades*** onde os cônjuges podem compartilhar atividades de interesse comum e possam se sentir realizados. Isso alimenta a saúde emocional e espiritual dos casais, permitindo que eles tragam novidades e novas perspectivas para o casamento. Apenas precisam cuidar para que as atividades não os dominem e minem o casamento.

6. Um *mentor*, alguém que nos aconselha, corrige, desafia e ensina os caminhos do Senhor. Podemos, também, levar assuntos particulares a ele. Essa pessoa fornece um ambiente de amor e aceitação em que incentiva, exorta, desafia e provoca uma transposição do ordinário para o extraordinário.

7. Finalmente, não é saudável para o casamento que o único amigo do cônjuge seja o outro cônjuge. Isso gera estresse na hora em que surgirem dificuldades de comunicação ou conflitos no relacionamento. *Amigos*, como as pessoas que se encontram nesse grupo, são pessoas com as quais podemos abrir nosso coração e que têm liberdade especial para nos corrigir ou confrontar em amor. Essas amizades nos ajudam a manter o equilíbrio e erguer casamentos firmes.

Aplicação

1. Que nota (de 0 a 10) você daria para seu casamento quanto às sete áreas de relacionamentos de apoio para sua vida e casamento?
 - a) O apoio que encontra em Jesus. ()
 - b) O apoio de ter uma boa relação consigo mesmo; de gostar de si mesmo. ()
 - c) O apoio que vem por meio de sua família. ()
 - d) O apoio de um grupo de afinidades. ()
 - e) O apoio de uma equipe de atividades. ()
 - f) O apoio de um mentor/ orientador. ()
 - g) O apoio de uma amizade especial com um ou mais casais. ()

2. Qual (ou quais) das sete áreas você mais gostaria de melhorar? Como?

“Melhor é o jovem pobre e sábio do que o rei velho e insensato, que já não se deixa admoestar” (Ec 4.13).

8. PROJETO CONJUGAL

Quero incentivá-lo a não interromper seu crescimento com o término destes estudos. Quero encorajá-lo a desenvolver um projeto conjugal, um projeto de vida, aplicável nas próximas semanas e meses. Quando conhecemos novas verdades e não as aplicamos, elas morrem dentro de nós e nosso coração se endurece. Enganados, achamos que já conhecemos algo, mas, na verdade, não temos a menor ideia do que este algo seja. Os conceitos tornam-se banais porque, não sendo praticados, perdem a essência de seus significados. Conhecimento apenas teórico pode produzir em nós orgulho por acharmos que sabemos alguma coisa, mas também tristeza, frustração a até mesmo amargura por sentirmos, na própria pele, que tal conhecimento não nos auxilia em nada.

Este capítulo pode ser usado outras vezes, semestral ou anualmente, para ajudá-lo a desenvolver um novo projeto conjugal e a continuar crescendo em seu casamento. Espero que você volte aqui várias vezes! Que seu coração seja aquecido no exercício a seguir, com ânimo e alegria de Deus para visualizar formas práticas e profundas pelas quais seu casamento pode melhorar.

1. Sinalize a área de seu casamento que você mais deseja melhorar. Se duas áreas se complementam, marque ambas:
 - a) Amor que valoriza: sentir-se valorizado e amado. ()
 - b) Limites saudáveis: não violar, pressionar ou manipular, nem se deixar ser tratado de forma semelhante. ()
 - c) Interdependência: tomar decisões importantes usando o consenso. ()
 - d) Atenção ao ouvir: comunicar-se bem, ser ouvido e compreendido e receber retorno. ()
 - e) Namoro ou romantismo: reacender a chama romântica, incluindo melhora na relação sexual. ()
 - f) Celebração das diferenças: alegrar-se com elas em vez de sentir-se estressado por elas. ()
 - g) Apoio para o casamento: procurar relacionamentos que os fortaleçam. ()
 - h) Finanças: resolver conflitos, falta de controle ou controle excessivo. ()
 - i) Educação dos filhos: ter planos, prática e visão compartilhada. ()

- j) Resolução de conflitos: definir formas de resolver os conflitos para relacionar-se bem. ()
 - k) Restauração do casamento: sair da crise, perdoar e ganhar esperança de que o casamento pode dar certo. ()
 - l) Compromisso: crescer na visão de aliança e andar juntos, seja qual for o obstáculo. ()
 - m) Outro (especifique): _____.
2. Com seu cônjuge, escolha uma ou duas áreas nas quais trabalharão juntos. Anote aquelas que pretendem focalizar.
3. Após ler os exemplos a seguir, escreva um objetivo mensurável em relação à área que vocês querem melhorar, indicando o prazo para cumpri-lo. Pelos exemplos, é possível saber se conseguem cumprir o objetivo dentro do prazo indicado. Não se limitem a apenas uma estratégia; abram possibilidades de outras opções para atingirem o alvo.
- a) *Amor que valoriza*: dentro de dois meses, elevar a nota 5 para 8.5, cada um expressando amor na linguagem do outro pelo menos uma vez por dia e agradecendo quando sentir-se valorizado ou amado.
 - b) *Limites saudáveis*: dentro de três meses, elevar a nota 6 para 8 nessa área, desenvolvendo e aplicando três estratégias para alcançá-la.
 - c) *Celebração das diferenças*: dentro de três meses, elevar a nota 3 para 7 nessa área, identificando melhor essas diferenças e expressando gratidão pelo menos uma vez por dia pela outra pessoa.
 - d) *Apoio para o casamento*: dentro de três meses, elevar a nota 4 para 8 nessa área, tomando passos para melhorar pelo menos três dos sete relacionamentos de apoios citados nesta apostila.
 - e) *Restauração do casamento*: dentro de seis meses, elevar a nota 3 para 7, tratando de nossa vida individualmente, aprendendo como pedir perdão e perdoar, procurando ajuda de outros e definindo alicerces firmes, que nos dê base para a visão de um futuro melhor.

Agora escreva o seu alvo ou objetivo:

4. Discuta amplamente com seu cônjuge ou com outras pessoas a respeito de como atingir seu alvo. Nessa “tempestade de ideias”, tudo vale. Não avalie os méritos das ideias por enquanto, apenas aliste pelo menos 6 delas, possivelmente chegando a 10 ou mais! Sua lista de possíveis atividades pode incluir livros, pessoas, cursos, etc.

- a) Voltando para sua “tempestade de ideias”, indique, com um asterisco, as que você sente que realmente devem estar incluídas em seu projeto conjugal.
- b) Agora, escolha as atividades ou ideias que vocês gostariam de implementar pela ordem de prioridade. Coloque um número na frente de cada item que tem um asterisco, indicando a ordem na qual poderia iniciar essa atividade.

A seguir, há um gráfico para que você relacione os primeiros passos em relação à área em que querem melhorar, indicando o prazo para cumprir cada um deles. Não se preocupe, no primeiro momento, com as duas últimas colunas sobre datas para iniciar e encerrar cada passo; volte depois para preenchê-las.

Atividades:

Passos	Início	Fim
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

CONCLUSÃO

Acredita-se que 95% das pessoas que participam de congressos, retiros e leem livros a sós não mudam em nada. Tendo companheiros com os quais andar (Ec 4.9-12) e tendo algum plano de seguimento, provavelmente fugiremos dessa estatística trágica. O projeto conjugal acima, levado a sério, mudará sua história e, conseqüentemente, a de outras pessoas. Encorajo você a parar pelo menos uma vez ao ano e abrir esta apostila novamente, tomando estes passos:

- Avaliar seu projeto anterior e os resultados dele.
- Retomar o teste de saúde emocional (pág. 4).
- Definir qual área de seu casamento você mais quer trabalhar.
- Se for uma das áreas elaboradas nesta apostila, voltar ao capítulo indicado para refrescar a memória e procurar ideias para seu novo projeto conjugal.
- Repetir o processo de elaborar um projeto conjugal.

“Ora, se sabeis estas coisas, bem-aventurados sois se as praticardes” (Jo 13.17).