# FORTALECER O CASAMENTO



# FORTALECER O CASAMENTO

# GUIA DO INSTRUTOR



O SENHOR PROMETEU RELACIONAMENTOS FAMILIARES ETERNOS AOS QUE FIZEREM E GUARDAREM OS CONVÊNIOS MATRIMONIAIS.



# SUMÁRIO

"A Família: Proclamação ao Mundo"	iv
Diretrizes para o Instrutor	v
1. Aplicar os Princípios do Evangelho	1
2. Comunicar-se com Amor	13
3. Promover a Igualdade e a União	25
4. Vencer a Ira	35
5. Resolver Conflitos	51
6. Enriquecer o Casamento	59
Apêndice	69

#### CRÉDITOS DAS IMAGENS

Página 2 (no alto): Ó Jerusalém, de Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Reprodução proibida.

Página 50 (no alto): O Sermão da Montanha, de Carl Heinrich Bloch. Usado com permissão do Museu Histórico Nacional do Castelo de Frederiksborg, Hillerød, Dinamarca. Reprodução proibida.

Exceto quando indicado abaixo, todas as fotografias são de Robert Casey. © Robert Casey. Reprodução proibida.

Página ii: Brian K. Kelly.

Páginas xi: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Reprodução proibida.

Página 9: © Corbis.

Página 14 (em baixo): Welden C. Andersen.

Página 50 (em baixo): Craig W. Dimond.

# A FAMÍLIA

# PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

A Primeira Presidência e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

CVÓS, A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA e o Conselho dos Doze Apóstolos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, solenemente proclamamos que o casamento entre homem e mulher foi ordenado por Deus e que a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos.

TODOS OS SERES HUMANOS—homem e mulher—foram criados à imagem de Deus. Cada indivíduo é um filho (ou filha) gerado em espírito por pais celestiais que o amam e, como tal, possui natureza e destino divinos. O sexo (masculino ou feminino) é uma característica essencial da identidade e do propósito pré-mortal, mortal e eterno de cada um.

NA ESFERA PRÉ-MORTAL, os filhos e filhas que foram gerados em espírito conheciam e adoravam a Deus como seu Pai Eterno e aceitaram Seu plano, segundo o qual Seus filhos poderiam obter um corpo físico e adquirir experiência terrena a fim de progredirem rumo à perfeição, terminando por alcançar seu destino divino como herdeiros da vida eterna. O plano divino de felicidade permite que os relacionamentos familiares sejam perpetuados além da morte. As ordenanças e os convênios sagrados dos templos santos permitem que as pessoas retornem à presença de Deus e que as famílias sejam unidas para sempre.

O PRIMEIRO MANDAMENTO dado a Adão e Eva por Deus referia-se ao potencial de tornarem-se pais, na condição de marido e mulher. Declaramos que o mandamento dado por Deus a Seus filhos, de multiplicarem-se e encherem a Terra, continua em vigor. Declaramos também que Deus ordenou que os poderes sagrados de procriação sejam empregados somente entre homem e mulher, legalmente casados.

DECLARAMOS que o meio pelo qual a vida mortal é criada foi estabelecido por Deus. Afirmamos a santidade da vida e sua importância no plano eterno de Deus.

O MARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. "Os filhos são herança do Senhor." (Salmos 127:3) Os pais têm o sagrado dever de criar os filhos com amor e retidão, atender a suas necessidades físicas e espirituais, ensiná-los a amar e servir uns aos outros, guardar os mandamentos de Deus e ser cidadãos cumpridores da lei, onde quer que morem. O marido e a mulher—o pai e a mãe—serão considerados responsáveis perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações.

A FAMÍLIA foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. Os filhos têm o direito de nascer dentro dos laços do matrimônio e de ser criados por pai e mãe que honrem os votos matrimoniais com total fidelidade. A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutares. Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegê-los. A responsabilidade primordial da mãe é cuidar dos filhos. Nessas atribuições sagradas, o pai e a mãe têm a obrigação de ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais. Enfermidades, falecimentos ou outras circunstâncias podem exigir adaptações específicas. Outros parentes devem oferecer ajuda quando necessário.

ADVERTIMOS que as pessoas que violam os convênios de castidade, que maltratam o cônjuge ou os filhos, ou que deixam de cumprir suas responsabilidades familiares, deverão um dia responder perante Deus pelo cumprimento dessas obrigações. Advertimos também que a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos.

CONCLAMAMOS os cidadãos e governantes responsáveis de todo o mundo a promoverem as medidas designadas para manter e fortalecer a família como a unidade fundamental da sociedade.



# DIRETRIZES PARA O INSTRUTOR

Fortalecer o casamento é essencial, principalmente nestes últimos dias, quando a confusão e a tentação proliferam. Falando de nossa época, o Presidente Gordon B. Hinckley disse: "A família está sendo enfraquecida e destruída em todo o mundo. Os antigos laços que uniam o pai, a mãe e os filhos estão sendo quebrados em toda parte. (...) Corações são partidos, os filhos choram. Podemos ser melhores que isso? Claro que sim". 1

Este curso foi criado em resposta à necessidade de relacionamentos familiares mais fortes e para beneficiar o máximo de pessoas possível. Contém princípios do evangelho e técnicas que visam a ajudar os participantes a melhorar seu casamento.

Use este guia do instrutor em conjunto com o guia de recursos para casais. Ele traz informações suplementares para ajudá-lo a ministrar as sessões com sucesso.

Várias idéias desta introdução e do apêndice foram adaptadas do guia do instrutor de *Principles of Parenting* (Princípios para os Pais), uma série escrita por H. Wallace Goddard e publicada pelo Alabama Cooperative Extension Service.<sup>2</sup>

# ADMINISTRAÇÃO DO CURSO

Em geral, o curso deve ser ministrado a grupos de 20 participantes ou menos por profissionais em agências dos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD) ou por voluntários em alas e estacas. Um curso típico deve durar de seis a oito sessões. As sessões duram normalmente 90 minutos. *Fortalecer o Casamento: Guia de Recursos para Casais* traz seis tópicos que podem ser usados em reuniões de grupo. Embora seja você o responsável por escolher os tópicos que melhor atendam às necessidades dos alunos, você deve ministrar a sessão 1, "Aplicar os Princípios do Evangelho" como aula inaugural do curso. A fim de serem abordados a contento, alguns assuntos poderão exigir duas ou mais sessões.

Leve em conta as sugestões abaixo ao ministrar o curso:

- Siga as diretrizes da agência ao cobrar taxas quando o curso for promovido por uma agência dos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD). Quando o curso for patrocinado por uma estaca ou ala, a taxa deve cobrir apenas o custo dos materiais. Como incentivo à freqüência, os participantes devem pagar a taxa no início do curso.
- Incentive os casais a assistir às sessões juntos para promover relacionamentos harmoniosos. Os princípios que aprenderem podem aproximá-los quando ambos participarem, mas podem tornar-se um motivo de desentendimentos se uma das pessoas não se envolver nem apoiar a outra.

- Controle a freqüência dos participantes fazendo a chamada em cada sessão. (Ver a página 72 do apêndice.)
- Entre em contato com a agência mais próxima dos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD) se você tiver dúvidas quanto à maneira de ensinar o curso. O endereço e o telefone das agências estão alistados em www.ldsfamilyservices.org.

# Anúncio do Curso

Ao divulgar informações sobre o curso, indique quais pessoas e casais podem beneficiar-se da frequência. Uma lista de benefícios servirá melhor como motivação do que uma lista dos assuntos a serem tratados.

Os benefícios do curso são muitos. As pessoas que participarem aprenderão a resolver conflitos, a promover maior intimidade e confiança e a tornar o casamento uma prioridade, a fim de terem maior felicidade juntos. Aprenderão a ouvir, externar sentimentos delicados e dolorosos e lidar com a raiva de modo adequado. Adquirirão uma maior gratidão pelo significado eterno do convênio matrimonial e pelas possibilidades eternas oriundas do casamento eterno. Aprenderão a desenvolver maior união, igualdade e respeito mútuo.

Pense em usar a folha de informações da página 70 do apêndice para divulgar o curso.

# QUALIFICAÇÕES PARA MINISTRAR ESTE CURSO

Este curso pode ser ministrado por qualquer adulto que tenha bons conhecimentos sobre as habilidades necessárias nos relacionamentos e as dificuldades enfrentadas pelos casais. Algumas chaves para lecionar este curso a contento incluem a sensibilidade no trato com as pessoas, um bom conhecimento do evangelho e a compreensão da santidade do casamento e gratidão por ele.

A qualificação mais importante para ministrar este curso é a preparação pessoal para receber a orientação do Espírito Santo. O Senhor ensinou: "O Espírito ser-vos-á dado pela oração da fé; e se não receberdes o Espírito, não ensinareis" (D&C 42:14). A maioria das pessoas já passou pela experiência de estar numa aula na qual os pensamentos parecem desconexos e a mensagem não é compreendida por um público desinteressado. Contraste essas experiências com as ocasiões em que o Espírito estava presente, quando informações e impressões lhe vieram à mente, quando palavras fluíam com prontidão e o Espírito transmitia a verdade ao coração e à mente das pessoas.

# O ENSINO EFICAZ

Você será mais eficaz como professor ao buscar inspiração e ao trazer seu próprio conhecimento, suas idéias, experiências e sua personalidade para a classe. Quando você ensinar pelo Espírito, ajudará os participantes a refletir sobre suas próprias experiências e a aprender como melhorar seu casamento. Pense em como usar suas experiências para ensinar e reforçar os princípios e habilidades. Ponha todo o seu coração no ensino e encontrará grande alegria em sua interação com os alunos.

A imensa bagagem de experiências de cada participante é de grande valia para você ao dar o curso. Reconheça a responsabilidade de cada pessoa pelo próprio casamento e partilhe seu conhecimento e vivência conforme for guiado pelo Espírito. Entenda que sua responsabilidade é abrir portas para novas possibilidades e não ditar o curso para os participantes. Cada aula é um esforço conjunto no qual você e os alunos compartilham idéias, discernimento e oferecem auxílio.

Ao partilhar seu conhecimento, suas experiências e seu discernimento, incentive os alunos a pensar em suas próprias experiências e pontos fortes. Ajude-os a identificar princípios que podem ajudá-los a melhorar e incentive-os a desenvolver habilidades para aplicar esses princípios. Ao praticar essas mesmas habilidades, você aumentará sua eficácia como professor.

Use o manual do curso conforme foi concebido, buscando orientação do Espírito para determinar o que ensinar e como ensinar. Depois de estudar os princípios deste manual em espírito de oração, organize sua apresentação após avaliar o que os diferentes alunos precisam aprender sobre o assunto ensinado. Tente perguntar a si mesmo: "O que os alunos precisam aprender hoje?" É provável que lhe venha à mente uma ou duas idéias principais. Em seguida, pense em quais idéias secundárias ajudarão os alunos a compreender as idéias principais. Depois de identificar a idéia principal e as secundárias, determine a melhor maneira de apresentá-las. As estratégias didáticas a seguir podem auxiliá-lo no planejamento.

# Uso de Histórias para Ilustrar um Princípio

Para começar uma sessão, você pode escrever a idéia ou o princípio mais importante no quadro-negro e depois contar uma história que ilustre o preceito. As histórias são eficazes porque podem tocar o coração das pessoas e mudar-lhes a vida; podem ilustrar princípios abstratos e facilitar seu entendimento. A vida é feita de histórias, e as pessoas lembram-se facilmente das histórias e dos princípios que elas ensinam.

O Salvador ensinava de modo contundente usando histórias. Tente manter suas histórias o mais curtas e simples possível. Tenha o cuidado de não contar um número excessivo de histórias pessoais. Pode ser que elas constituam invasão da privacidade de seu cônjuge e ofendam outras pessoas.

Os alunos terão dificuldade para identificar-se com histórias pessoais se seu casamento parecer perfeito demais. Um número excessivo de histórias dessa natureza pode desestimular os alunos em seu próprio empenho para mudar. Se lhe parecer conveniente, conte algumas histórias sobre dificuldades e problemas que você e seu cônjuge enfrentaram, bem como experiências bem-sucedidas. Ao fazer tais relatos, explique o que você aprendeu com essas experiências. Seja positivo e explique o que vocês fizeram para melhorar. Se suas histórias revelarem problemas demais, você correrá o risco de perder a credibilidade e os participantes poderão ter a impressão de que os princípios que você ensina não funcionam.

#### Dramatização

Depois de ensinar aos alunos a aplicar um determinado princípio no casamento, você pode reforçá-lo por meio de dramatização. Em geral, a melhor maneira de fazê-lo é começar dizendo: "O que costuma acontecer neste tipo de situação?" Peça que alguém faça uma encenação. Então, a classe poderá discutir os erros que os casais tendem a cometer nessas circunstâncias. Depois de discutirem um pouco, você pode dizer: "Vamos encenar a situação de novo, desta vez aplicando o princípio que discutimos. Em seguida, veremos o que funcionou e os aspectos que ainda precisam melhorar".

Esse método de treinamento costuma ser uma maneira eficaz de ajudar as pessoas e casais a modificarem seu comportamento. Abaixo há um breve esboço:

- Ensine um princípio e como ele pode aplicar-se a uma situação no casamento;
- Peça que alguém encene uma maneira típica de lidar com a situação;

- Discuta a dramatização e como os casais poderiam aplicar o princípio na situação;
  Peça a alguém que encene como aplicar o princípio à situação;
- Discuta a dramatização e como o princípio poderia ser aplicado de modo mais eficaz;
- Continue o processo de dramatização e discussão até que os alunos se familiarizem com maneiras eficazes de aplicar o princípio.<sup>3</sup>

Não se deve esperar a perfeição dos participantes nesse tipo de exercício. Pode ser que eles descubram que fazem algumas coisas bem, mas precisam melhorar em outras áreas. Também poderão ver que não têm de ser perfeitos instantaneamente, mas podem melhorar com o passar do tempo. Ao observar coisas que fizerem bem, saliente os pontos fortes. Outros alunos podem desejar encenar a mesma situação no decorrer da sessão ou poderão preferir criar outra. Os participantes podem continuar a praticar a aplicação de um princípio até compreenderem as habilidades que necessitam aprender.

Use de sabedoria ao envolver participantes nas dramatizações. É melhor formar pares somente entre marido e mulher nas encenações. No caso de relacionamentos que já estiverem abalados, uma encenação com outras pessoas pode abrir brechas para um envolvimento emocional extraconjugal que comprometerá a relação entre marido e mulher.

Se os alunos não se sentirem à vontade com a dramatização, escolha outras atividades que venham consolidar os princípios ensinados. Você pode, por exemplo, envolver os alunos numa discussão sobre a forma de aplicar os princípios em outras situações, seja em situações pessoais seja em situações que envolvam casais que eles conheçam (sem fazer mexericos ou divulgar informações que revelem a identidade das pessoas em questão).

# Propor e Guiar Discussões em Classe

A discussão é um instrumento didático valioso. Ao abrir espaço para debates, você mostra que valoriza as opiniões e experiências alheias e que não acha que tem necessariamente resposta para todos os problemas. Demonstra ainda que as dificuldades podem ser resolvidas de muitas formas. Confie no Espírito para que Ele o ajude a ensinar e reconheça que também inspirará outras pessoas. Peça sugestões aos alunos. Ouvir várias idéias diferentes será benéfico para todos.

Alguns alunos se mostrarão à vontade desde o início para participar das discussões em classe. Já outros são mais reservados e tendem a não externar suas opiniões e sentimentos. O curso será mais significativo para as pessoas caso tenham a oportunidade de participar. Os demais alunos também tirarão proveito da sabedoria delas. Faça das aulas um ambiente seguro demonstrando respeito por todos os participantes. Mostre que você valoriza a opinião e experiência de cada pessoa e não permita que ninguém zombe dos comentários alheios.

As diretrizes abaixo o ajudarão a convidar e guiar a participação em classe e ajudarão a transformar as aulas num ambiente em que todos os alunos se sintam à vontade.

- 1. Estabeleça regras básicas para ajudar cada pessoa a sentir-se em segurança para participar. Inclua as seguintes regras:
  - Sigilo. As informações pessoais divulgadas em classe não devem sair dali.
  - Concisão. Os comentários dos participantes devem ser breves.

- *Equilíbrio*. Os alunos podem expressar-se com a freqüência que desejarem, contanto que permitam que os demais tenham oportunidades iguais.
- *Paciência e bondade*. As pessoas precisarão de tempo para aprender e assimilar novas habilidades. Os participantes devem ser pacientes e bondosos uns com os outros e consigo mesmos.
- *Incentivo*. Os participantes devem incentivar uns aos outros a aplicar os princípios do curso em sua vida.
- Perdão. Todos cometem erros, mesmo depois de terem aprendido novas maneiras de agir. Cada aluno deve compreender a importância de perdoar a si mesmo e aos outros.
- 2. Faça perguntas que abram espaço para opiniões e não para uma resposta correta única. Você pode, por exemplo, perguntar: "A seu ver, quais são algumas das qualidades mais importantes de um bom cônjuge?" E não: "Qual é a qualidade mais importante (...)?" As pessoas estarão mais dispostas a expor suas idéias se souberem que você não está à espera de uma resposta única.
- 3. Respeite a contribuição de todos. Se desejar, faça por escrito no quadro-negro um breve resumo de cada comentário, mostrando que dá importância ao que foi dito. Faça elogios sinceros, como: "São ótimas idéias". Agradeça aos que se manifestarem, ainda que determinado comentário seja questionável. Com o cuidado de ser respeitoso, certifique-se, porém, de que conceitos falsos ou equivocados não sejam aceitos como corretos.
- 4. Com tato, direcione as perguntas para outras pessoas quando alguém tender a dominar uma discussão. Esse tipo de intervenção nem sempre é fácil, pois alguns participantes desejarão discorrer detalhadamente sobre seus problemas conjugais. Ainda que as intenções deles sejam boas, não permita que esgotem o tempo da aula ou privem outras pessoas da chance de contar suas experiências. Ouça com cuidado e agradeça pelos sentimentos expressos, mas volte a atenção para outros alunos. Você poderia dizer algo como: "Parece que isso foi um grande desafio para você. Estou interessado em saber como os princípios e habilidades que vocês aprenderam nesta sessão podem ajudá-los. Quem mais tem uma situação ou dificuldade a relatar?" ou "Você levantou algumas questões difíceis que poderão ser melhor abordadas em sessões futuras".
- 5. Pode ser que alguns participantes recomendem comportamentos inaceitáveis. Em vez de condenar a abordagem e causar constrangimento, ajude a pessoa a examinar novas idéias. Você poderia dizer: "Isso parece difícil. Posteriormente vou citar algumas idéias sobre esse assunto que vocês acharão particularmente úteis. A classe também terá algumas idéias". Não entre em debate com os alunos sobre abordagens conflitantes.
- 6. Quando os participantes se sentem seguros, valorizados e respeitados, você pode ajudá-los a terem mais deferência pelos sentimentos uns dos outros. Quando eles relatarem experiências que tiveram, faça perguntas como: "Se você fosse seu cônjuge nessa situação, o que acha que teria sentido?", "Por que isso teria sido particularmente difícil para seu cônjuge? ou "Se você tivesse vivenciado a situação, como acha que teria se sentido?" Faça essas indagações num tom que não seja acusador. Quando as pessoas fizerem a ligação entre os sentimentos do cônjuge com suas próprias experiências, poderão começar a compreender melhor o cônjuge.

<sup>\*</sup> O texto colorido indica que se trata de informações que constam de Fortalecer o Casamento: Guia de Recursos para Casais.

- 7. Faça perguntas que o ajudem a avaliar as necessidades dos alunos. Guie a discussão de modo relevante às expectativas deles. Adapte o programa e atividades de aprendizado às habilidades dos participantes.
  8. Peça aos alunos que identifiquem situações nas quais se comportam de maneira
  - Peça aos alunos que identifiquem situações nas quais se comportam de maneira inadequada. Oriente-os a discutir e redigir um plano para reagir de modo diferente em circunstâncias semelhantes.
- 9. Use o humor de modo adequado e demonstre entusiasmo e energia.
- 10. Alterne a leitura com atividades variadas proponha discussões com a classe, conte histórias ou realize atividades que mantenham um ritmo animado.
- 11. Após cada sessão, agradeça aos participantes.

# Respeitar o Programa

Às vezes as discussões são tão dinâmicas e interessantes que você pode ter dificuldade para levar os alunos à atividade seguinte. Quando a classe tiver compreendido um princípio e souber aplicá-lo, discussões adicionais podem representar o desperdício de um tempo necessário para outras atividades. Redirecione o debate ou passe para a atividade seguinte quando chegar a hora.

Um programa escrito no quadro poderá ajudá-lo a manter um bom ritmo. O programa pode ser detalhado ou geral, conforme julgar útil. Você poderia escrever algo do tipo:

19h a 19h15 — Rever conceitos e atividades anteriores

19h15 a 19h30 — Necessidade das habilidades de resolução de conflitos

19h30 a 19h45 — Passos na resolução de conflitos

19h45 a 20h30 — Prática das habilidades de resolução de conflitos<sup>4</sup>

Se você estiver pronto para passar para o assunto seguinte, mas os alunos quiserem continuar no mesmo tópico, você pode apontar para o programa e dizer: "Vocês têm idéias e comentários excelentes. Talvez possamos discuti-los depois. Por ora, passemos ao assunto seguinte". Contudo, se sentir que os alunos tirarão proveito de discussões adicionais sobre determinado tema, você pode alterar o programa.

# Uso de Recursos Audiovisuais

Quando julgar adequado, selecione segmentos curtos de CDs, DVDs ou vídeos para ajudá-lo a ensinar conceitos e atrair a atenção dos alunos. Recomenda-se o uso de recursos aprovados pela Igreja. Segmentos curtos são melhores que os longos para manter o interesse dos participantes. Tenha o cuidado de não violar os direitos autorais. Caso tenha dúvidas sobre o uso de determinado material, telefone para o Intellectual Property Office (Escritório de Propriedade Intelectual) da Igreja usando o número 1-801-240-3959.

#### Ser um Exemplo do Que Ensina

A meta deste curso é ensinar habilidades eficazes e incentivar as pessoas a usá-las para fortalecer seu casamento. As aulas constituem uma boa oportunidade para você, além de ensinar, servir de exemplo de bons princípios, atitudes e habilidades. Ensine as pessoas a ser bondosas e gentis, tratando-as com bondade. Seja sensível, demonstre empatia e tato, principalmente quando você precisar mudar o rumo das discussões dos



participantes. Use boas técnicas de comunicação. Algumas pessoas raramente têm a oportunidade de encontrar alguém que as escute com atenção. O modo de interagir com elas pode ser tão significativo quanto as informações fornecidas. Seu exemplo positivo pode ajudá-las a mudar a maneira pela qual se relacionam no casamento.

Alguns alunos podem, em certas ocasiões, ficar frustrados ou mesmo demonstrar raiva e hostilidade. A reação que você tiver fará toda a diferença no proveito que os alunos tirarem do curso. Se você reagir com bondade, demonstrará boa capacidade de escuta e resolução de problemas. Não permita que alguém irado assuma o controle das interações em classe.

#### **INICIAR E TERMINAR O CURSO**

As sugestões seguintes ajudarão você a iniciar e terminar o curso de modo eficaz.

#### Iniciar

Para ajudar a começar bem primeira aula, você pode fazer o seguinte:

- Se os alunos não conhecerem bem a capela ou prédio, afixe cartazes para marcar o caminho para a sala de aula e o banheiro.
- Traga exemplares de Fortalecer o Casamento: Guia de Recursos para Casais para
  os participantes. Você também pode trazer crachás em branco e marcadores ou
  canetas para que os alunos preparem seu próprio crachá e os usem até conhecerem uns aos outros pelo nome.
- Se o curso for promovido por uma agência dos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD), dê aos alunos o número de telefone da agência a fim de entrarem em contato caso tenham problemas.

No início de cada aula, certifique-se de usar de 15 a 30 minutos para revisar os conceitos e atividades de aprendizado apresentados na sessão anterior.

_
_
_
 _

# Acompanhamento e Avaliação Final

Na última sessão, você pode fazer o seguinte:

- Distribua exemplares do Formulário de Avaliação do Programa (ver a página 73 do apêndice) e peça a cada participante que o preencha.
- Reconheça o empenho e progresso dos participantes. (A página 74 do apêndice traz um certificado que você pode conferir-lhes se desejar.)

#### **NOTAS**

- 1. "Olhar para o Futuro", A Liahona, janeiro de 1988, p. 77.
- 2. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Universidade Auburn, Alabama.
- 3. Esboço adaptado de "Parent Educator Training", p. 8.
- 4. Adaptado de "Parent Educator Training", p. 6.



# APLICAR OS PRINCÍPIOS DO EVANGELHO

# OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Entender as possibilidades de paz e felicidade no casamento;
- Ter maior esperança de alcançar felicidade mediante a aplicação dos princípios do evangelho em seu casamento;
- Começar a aplicar esses quatro princípios para fortalecer o casamento:
  - Seguir os princípios do evangelho;
  - Comprometer-se com o casamento e resolver diferenças;
  - Guardar os convênios assumidos;
  - Tentar melhorar a cada dia.

#### O ALICERCE PARA A FELICIDADE NO CASAMENTO

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou: "O casamento (...) é o princípio mais glorioso e sublime do evangelho de Jesus Cristo. Nenhuma ordenança é mais importante, sagrada e necessária para a felicidade eterna do homem. A fidelidade ao convênio matrimonial proporciona a mais elevada alegria nesta vida e grandiosas recompensas no além".

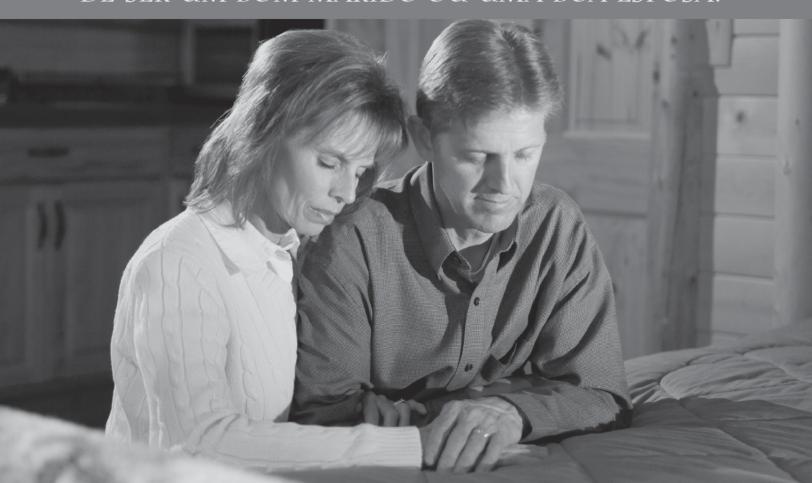
Os cônjuges podem fortalecer seu relacionamento e manter a família em segurança seguindo os conselhos dados na proclamação da família.<sup>2</sup> Acharão soluções para os problemas que enfrentarem estudando os ensinamentos do Salvador e Seus servos e orando diligentemente para receber orientação do Senhor, fincando assim seu relacionamento conjugal no alicerce do evangelho de Jesus Cristo. Por meio da oração, podem receber forças para guardar seus convênios e trabalhar em conjunto. Podem arrepender-se de maus hábitos e perdoar um ao outro. Os casais poderão igualmente aprender maneiras de resolver problemas e comunicar-se a fim de solucionar divergências e evitar conflitos em potencial.

# A Destruição da Vida Familiar

O Presidente Hinckley advertiu-nos sobre a destruição da vida familiar: "A família está sendo enfraquecida e destruída em todo o mundo. (...) Corações são partidos; os filhos choram". Ao depararem-se com problemas e dificuldades no casamento, alguns desanimam e pensam em desistir. Muitos outros procuram honrar seu compromisso para com a relação conjugal, empenham-se para resolver os problemas e encontram satisfação, paz e felicidade no casamento.



AO NOS TORNARMOS DISCÍPULOS DO SENHOR, RECEBEREMOS ORIENTAÇÃO DIVINA EM TODOS OS ASPECTOS DA VIDA, INCLUINDO A MANEIRA DE SER UM BOM MARIDO OU UMA BOA ESPOSA.



Embora a possibilidade de alcançar felicidade seja grande, muitas pessoas se debatem com frustração, infelicidade e desespero. O casamento é ameaçado externamente por padrões e práticas sociais e pelo ritmo acelerado do cotidiano. É ameaçado internamente por maus hábitos, incompreensão e orgulho. Os problemas sérios não são vencidos facilmente, e alguns casais parecem lutar incessantemente para transpor os mesmos obstáculos que debilitaram seu relacionamento durante anos. Ao reconhecer a ameaça às famílias, a Primeira Presidência e o Quórum dos Doze advertiram-nos na proclamação da família que "a desintegração da família fará recair sobre pessoas, comunidades e nações as calamidades preditas pelos profetas antigos e modernos".4

Essas calamidades já estão bem visíveis na sociedade. Os casais que antes achavam que o divórcio era a melhor solução para um casamento infeliz descobrem que ele tende a provocar problemas inesperados. Em um estudo dos efeitos do divórcio a longo prazo, a psicóloga clínica Judith Wallerstein, juntamente com as co-autoras Julia Lewis e Sandra Blakeslee, concluiu que o divórcio perturba a vida dos filhos e afeta seu comportamento e decisões pelo restante da vida.<sup>5</sup>

Linda Waite, da Universidade de Chicago, e a co-autora Maggie Gallagher verificaram que o divórcio costuma ter outras conseqüências para os filhos, incluindo um aumento da delinqüência e do crime, diminuição das oportunidades de estudos e mais problemas de saúde física e mental.<sup>6</sup> Constataram ainda que é mais provável que as crianças sofram maus-tratos nas mãos do namorado ou namorada de seu pai ou mãe ou do padrasto ou madrasta do que por parte de seus pais biológicos.<sup>7</sup>

As dificuldades no casamento devem-se a vários fatores, como observou o Presidente Spencer W. Kimball:

"Duas pessoas de formação diferente descobrem, logo após a cerimônia, que é preciso encarar a dura realidade. Acabou a vida de sonhos e faz-de-conta; temos que descer das nuvens e fincar os dois pés no chão. Temos de assumir responsabilidades e aceitar novos deveres. É necessário abrir mão de parte da liberdade pessoal e efetuar diversos ajustes, sem egoísmo.

Depois de bem pouco tempo de casados, percebemos que o cônjuge tem fraquezas até então desconhecidas; que as virtudes continuamente ressaltadas durante o namoro tornam-se relativamente menores, e as falhas, antes tão pequenas e insignificantes, adquirem grandes proporções. (...) Os hábitos antigos aparecem, o cônjuge pode revelar-se avarento ou gastador, preguiçoso ou trabalhador, religioso ou não; pode ser agradável e pronto a ajudar ou impertinente e mal-humorado, exigente ou generoso, egoísta ou propenso a menosprezar-se. Os problemas com os parentes mais próximos ganham mais espaço e o relacionamento entre o cônjuge e eles também assume dimensões maiores".8

# Boas Novas para o Casamento

O Presidente Kimball tranquilizou os casais, dizendo que mesmo com essas e outras dificuldades, o casamento pode ter sucesso: "É verdade que todos os rapazes e moças procuram com diligência e espírito de oração um cônjuge com quem a vida seja mais harmoniosa e bela; entretanto, é certo que praticamente qualquer bom homem e qualquer boa mulher podem ser felizes e bem-sucedidos no casamento se estiverem dispostos a pagar o preço"."

Ainda que tenham diferenças e divergências, os casais podem resolvê-las com sucesso. As dificuldades são vencidas com mais êxito quando ambos os cônjuges se

empenham para resolvê-las. Infelizmente, nem sempre os dois cônjuges estão igualmente motivados para salvar o casamento. Quando o marido e a mulher têm graus diferentes de motivação, o cônjuge mais dedicado deve manter as esperanças, com a consciência de que a persistência na aplicação dos princípios do evangelho às vezes pode culminar em sucesso no casamento. O amor, comprometimento e a perspectiva eterna de um cônjuge podem suster o casamento até que o outro cônjuge amadureça ou se arrependa e se dê conta das perdas e prejuízos que resultariam do divórcio do casal. A lei da colheita — "tudo o que o homem semear, isso também ceifará" (Gálatas 6:7) — e a de oferecer a outra face (ver Mateus 5:39) aplicam-se ao casamento, bem como a outras relações.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ABRAÇAR OS PRINCÍPIOS DO EVANGELHO

Peça aos alunos que escrevam as dez maiores dificuldades de seu casamento. Em seguida, peça-lhes que pensem em maneiras pelas quais as verdades do evangelho podem ajudá-los a resolver esses problemas. Incentive-os a refletir sobre os princípios da proclamação da família: fé, oração, arrependimento, perdão, respeito, amor, compaixão, trabalho e atividades recreativas salutares. Peça-lhes que escrevam uma ou duas práticas que eles estejam dispostos a aplicar a partir de agora para fortalecer seu casamento, como orar juntos todos os dias.

#### FORTALECER O CASAMENTO

Os cônjuges fortalecerão seu casamento se:

- Seguirem os princípios do evangelho.
- Demonstrarem comprometimento para com o casamento.
- Guardarem os convênios assumidos.
- Tentarem melhorar a cada dia.

# Seguir os Princípios do Evangelho

As diferenças normais entre os cônjuges intensificam-se até se tornarem conflitos e desarmonia quando eles vêem um ao outro e sua relação de maneira distorcida, equivocada ou incorreta. Os casais podem superar essas distorções ao aprender a seguir a Jesus Cristo.

O Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos, observou que o evangelho ajuda as pessoas a enxergar com clareza e com a perspectiva correta: "Uma vez que o fato de olhar a vida e as pessoas pelas lentes do evangelho proporciona a perspectiva eterna, se olharmos o tempo suficiente e com a freqüência suficiente, enxergaremos com muito mais clareza. (...) Coisas como um guisado de lentilhas e trinta moedas de prata ou momentos de prazer sensual desaparecem totalmente de nossa vista; e o mesmo acontece com a melhora de nosso desempenho no golfe ou no tênis comparada com o progresso rumo à paciência. E o mesmo acontecerá com a relevância de redecorar a sala de estar comparada à de ouvir e ensinar os filhos". <sup>10</sup> Quando as pessoas vivem o evangelho, enxergam as coisas com mais nitidez e fazem escolhas mais acertadas.

As pessoas que desejarem sinceramente o casamento eterno e uma vida familiar bem-sucedida devem empenhar-se para tornar-se verdadeiros discípulos do Senhor Jesus Cristo. Ao tornarmo-nos discípulos do Senhor, receberemos orientação divina

em todos os aspectos da vida, incluindo a maneira de ser um bom cônjuge e pai ou mãe. O Salvador ensinou que ajudará os homens e mulheres a vencer sua fraqueza:

"E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles.

Eis que mostrarei aos gentios sua fraqueza e mostrar-lhes-ei que fé, esperança e caridade conduzem a mim — a fonte de toda retidão" (Éter 12:27–28).

Da mesma forma, o Profeta Joseph Smith ensinou: "Quanto mais o homem [ou mulher] se aproxima da perfeição, mais claros se tornam os seus pensamentos e maior é a sua alegria, até conseguir superar todas as coisas ruins da vida e perder toda a vontade de pecar". 11

Ao nos tornarmos discípulos, teremos uma perspectiva melhor e veremos as "coisas como realmente são" (Jacó 4:13). As reações negativas como irritação, raiva ou desespero serão substituídas pelas atitudes cristãs de amor, paciência, bondade e mansidão. A observância dos nove princípios da proclamação da família conduz à retidão pessoal e à proximidade com Deus. A gratidão pelos familiares aumenta; a orientação divina torna-se possível.

A vida traz dificuldades, muitas das quais resultantes de nosso convívio com as pessoas. Contudo, como observou o Presidente Kimball, as provações podem tornarse bênçãos quando vistas com a perspectiva eterna:

"Se olharmos para a vida terrena como uma existência finita, consideraremos a dor, o pesar, o fracasso e a fugacidade da vida como uma calamidade. Se, porém, encararmos nossa vida como algo eterno, que se estende desde o passado pré-mortal até o futuro eterno após a morte, então todos os acontecimentos serão colocados na perspectiva adequada.

Não há sabedoria no fato de Ele conceder-nos tribulações para superarmos, responsabilidades para cumprirmos, trabalho para fortalecer nossos músculos, tristezas para pôr à prova nossa alma? Não nos são enviadas tentações para testar nossa força, enfermidades para aprendermos a paciência e a morte para sermos imortalizados e glorificados?"<sup>12</sup>

O marido e a mulher crescem por meio das provações, da instrução, da fé, da retidão pessoal e da orientação espiritual. Com a orientação espiritual, aumentam sua capacidade de vencer os problemas e dificuldades da vida, incluindo os que envolvem a família.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MUDAR A PERSPECTIVA

Peça aos alunos que pensem em seus motivos para freqüentar este curso. Oriente-os a responder por escrito às seguintes perguntas:

- O que acontece em seu casamento quando você sente que está vendo a si mesmo e seu cônjuge como o Pai Celestial vê a ambos?
- O que acontece quando as preocupações e padrões do mundo parecem dominar suas interações?
- Que mudanças você precisa fazer para corrigir sentimentos negativos e manter uma perspectiva melhor em seu relacionamento?

- O que o Senhor pode saber sobre vocês que vocês dois não compreendem, tal como suas possibilidades eternas, seu passado pré-mortal, as experiências de vida que influenciaram seu comportamento e seu potencial de alcançar um casamento eterno?
- Como a perspectiva Dele pode afetar seu modo de relacionar-se com o cônjuge?

# Comprometer-se com o Casamento e Resolver Diferenças

Todos os casais enfrentam dificuldades no casamento. A menos que os cônjuges estejam firmemente comprometidos uns para com os outros, não terão o alicerce necessário para enfrentar as tempestades da vida. Os casais comprometidos importam-se o bastante para superar os problemas.

Catherine Lundell, terapeuta conjugal e familiar, contou a história de um casal que estava com sérios problemas. Eles tinham planejado divorciar-se no primeiro semestre do ano seguinte caso não conseguissem superar suas dificuldades. Após vários meses de aconselhamento, o casal não progredira muito e estava pronto a divorciar-se, mas Lundell recusou-se a lançar mão de suas prerrogativas profissionais para dissuadi-los. Em vez disso, lembrou-lhes de seus convênios: "É a vocês que compete a decisão de violar seus convênios", afirmou. "Vocês é que terão de viver com as conseqüências dessa decisão". Quando os cônjuges voltaram para a visita seguinte, estavam "estranhamente afetuosos e atenciosos um com o outro". Explicaram que, depois de pensarem em sua situação, optaram por honrar seu compromisso para com o casamento. Embora ainda tivessem problemas a resolver, seu comprometimento renovado fez toda a diferença em seu casamento.<sup>13</sup>

O Salvador ensinou sobre o comprometimento que deve haver no casamento: "Portanto, deixará o homem pai e mãe, e se unirá a sua mulher. (...) Assim não são mais dois, mas uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem" (Mateus 19:5–6).

O Élder Bruce C. Hafen, dos Setenta, ensinou que o casamento é um convênio, não um contrato. As partes que firmam um contrato tendem a separar-se quando surgem problemas que perturbam os benefícios mútuos. "Mas quando aparecem problemas num casamento regido por *convênio*", afirmou o Élder Hafen, "o marido e a mulher devem empenhar-se para resolvê-los. Eles casam-se para dar de si mesmos e crescer, ligados por convênio um ao outro, à comunidade e a Deus".<sup>14</sup>

A maioria dos casais que permanecem juntos descobrem que podem resolver os problemas. Segundo Waite e Gallagher, uma porcentagem elevada de casais infelizes na relação que decidem continuar juntos acabam por resolver seus problemas e por realizar-se no casamento: "86 por cento das pessoas que se sentem frustradas no casamento, mas que perseveram descobrem que, cinco anos depois, sua relação está mais feliz. (...) Alguns dizem que até se tornaram muito felizes. De fato, quase três quintos das pessoas que disseram que seu casamento estava infeliz (...) e que permaneceram casadas classificaram o mesmo casamento de 'muito feliz' ou 'bastante feliz'". <sup>15</sup>

Essa melhora também ocorreu em casamentos muito infelizes. Waite e Gallagher observaram: "Os piores casamentos revelaram as reviravoltas mais espetaculares: 77 por cento dos cônjuges em casamento estável que classificaram sua relação como muito infeliz (...) disseram que o mesmo casamento estava 'muito feliz' ou 'bastante feliz' cinco anos depois". <sup>16</sup>

Os casais que permanecem juntos desfrutam também outros benefícios. Waite e Gallagher verificaram que esses cônjuges têm uma vida mais longa<sup>17</sup>, adquirem mais recursos financeiros<sup>18</sup>, são mais saudáveis e felizes<sup>19</sup> e sentem maior realização sexual do que as pessoas solteiras.<sup>20</sup>

#### **Guardar os Convênios**

Os convênios — alianças sagradas entre Deus e Seus filhos — constituem bênçãos a mais que ajudam a salvar a família. Ao encontrarem problemas, os casais podem recordar seus convênios a fim de achar forças para resolver as dificuldades. Os convênios podem auxiliar de diversas formas:

Os convênios aumentam a motivação. Por meio do novo e eterno convênio do casamento, o Senhor prometeu que os casais dignos herdarão tudo o que Ele possui (ver D&C 132:19–20). O Apóstolo Paulo ensinou: "As coisas que o olho não viu, e o ouvido não ouviu, e não subiram ao coração do homem, são as que Deus preparou para os que o amam" (I Coríntios 2:9). Quando o marido e a mulher se lembram de seus convênios, encontram inspiração e motivação para empenhar-se para fazer seu casamento funcionar e resolver os problemas à medida que surgirem.

Os convênios guiam o comportamento. Os convênios que as pessoas fazem ao crescerem no evangelho ajudam a fortalecer seus relacionamentos. Por ocasião do batismo, os membros fazem convênio de obedecer aos mandamentos de Deus e ser como Jesus Cristo. Cumprir o convênio batismal resolverá a maior parte dos problemas no casamento. Os portadores do sacerdócio fazem convênio de magnificar seus chamados e aceitar a orientação do Senhor e de Seus servos (ver D&C 84:33–39, 43–44). Os convênios do templo também guiam o marido e a mulher em sua relação conjugal.

Os convênios abençoam os casais. Ao fazer convênio com Abraão, o Senhor prometeu: "Abençoar-te-ei sobremaneira" (Abraão 2:9). As escrituras demonstram amplamente que o Senhor abençoa e apóia Seu povo do convênio. Aqueles que O seguem tornam-se herdeiros das bênçãos prometidas a Abraão. Durante momentos de dificuldade, o Senhor proporciona orientação e apoio a maridos e mulheres dignos. Por fim, receberão felicidade eterna e exaltação no reino celestial. O Élder Bruce C. Hafen observou que, por meio da obediência aos convênios, "descobriremos reservas ocultas de força" e "fontes internas e profundas de compaixão".<sup>21</sup> Essas bênçãos fortalecem os casais em períodos conturbados.

Os convênios ajudam a salvar os filhos. As bênçãos do convênio matrimonial afetam tanto os pais como os filhos. Os pais que guardam esse convênio são fortalecidos no ensino e na criação dos filhos. O Presidente Brigham Young ensinou: "Quando um homem e uma mulher recebem a investidura e o selamento e depois têm filhos, esses tornam-se herdeiros legais do reino e de todas as suas bênçãos e promessas". 22 O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos, reafirmou a importância dos convênios do templo: "Nunca é demais relembrar o valor do casamento no templo, dos laços unificadores da ordenança do selamento e dos padrões de dignidade exigidos para eles. Se os pais guardarem os convênios feitos no altar do templo, seus filhos estarão ligados a eles para sempre". 23 Embora os pais não possam "impor a salvação àqueles que não a querem" 24, as bênçãos dos convênios do templo fortalecem os pais e seus filhos.

Há uma lista dos convênios que os membros da Igreja fazem com Deus na página 12. Se desejar, faça fotocópias dessa lista e distribua-as aos alunos.

Alguns maridos e mulheres dignos se perguntam o que acontecerá com suas bênçãos do convênio se um dos cônjuges violar o convênio que assumiram juntos. Quando um cônjuge quebra o convênio, não são negadas ao cônjuge fiel as bênçãos prometidas. O Presidente Gordon B. Hinckley tranqüilizou as pessoas nessa situação: "Não os consideramos fracassados devido ao fim do casamento. (...) O Senhor não os renegará nem rejeitará".<sup>25</sup> Da mesma forma, um filho conserva a bênção de ter nascido ou sido selado no convênio ainda que um dos pais abandone o convênio (ou mesmo os dois). Um pai que guarda o convênio conserva a relação de convênio com o filho.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: REVER OS CONVÊNIOS

Incentive os alunos a discutir os atos que seus convênios exigem deles ao se relacionar com o cônjuge e as pessoas a sua volta. Peça-lhes que anotem suas idéias. Depois, oriente-os a discutir coisas específicas que podem fazer para guardar seus convênios em suas interações diárias com o cônjuge. Isso pode incluir coisas como carregar os fardos um do outro, permanecer verdadeiros e fiéis um ao outro e sacrificar os interesses egoístas pelo bem do casamento. Peça-lhes que registrem por escrito as idéias que surgirem da discussão.

#### Tentar Melhorar a Cada Dia

O desânimo é uma das principais armas de Satanás. Muitos casais ficam assoberbados diante da idéia de tornar-se "perfeitos, como é perfeito [seu] Pai que está nos céus" (Mateus 5:48). Conscientes de suas próprias imperfeições e confrontados com os problemas familiares do cotidiano, desalentam-se. A vida familiar eterna parece-lhes uma quimera. "Nunca vamos conseguir", lamentam-se. "Nem vale a pena tentar."

As pessoas que desistem de si mesmas, do cônjuge ou dos filhos abrem as portas para influências iníquas. Contudo, aqueles que procuram seguir a Jesus Cristo podem sobrepujar essas influências: "Resisti ao diabo, e ele fugirá de vós. Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós" (Tiago 4:7–8). Com persistência, as pessoas podem transformar fracassos pessoais em sucessos caso aprendam com seus erros.

Muitas pessoas têm a tendência de comparar-se negativamente com os outros, vendo perfeição neles e enxergando dolorosamente apenas fraquezas em si mesmas. Certo terapeuta lembra-se de ter trabalhado com duas amigas que estavam sofrendo de depressão e falta de autoconfiança. Nenhuma das duas sabia que a outra estava recebendo auxílio profissional, mas ambas contavam essencialmente a mesma história: "Sempre que vou à casa de minha amiga, ela sempre parece ter tudo sob controle. A casa dela está sempre em ordem, seus filhos têm boas maneiras, e ela parece ter em mãos as rédeas de sua vida. Eu, por outro lado, sinto-me prestes a desmoronar. Minha casa está sempre caótica, meus filhos são indomáveis e preciso travar um combate constante para manter a sanidade mental". Após algumas consultas, o terapeuta percebeu que as mulheres estavam referindo-se uma à outra. Cada uma via a outra como quase perfeita e a si mesma como extremamente imperfeita.

Outro problema comum em casamentos conturbados tem a ver com o fato de o marido e a mulher relevarem seus próprios erros e concentrarem-se nas imperfeições reais ou imaginárias do outro. Muitos casamentos fracassam porque os cônjuges



agem dessa forma a ponto de acabarem insatisfeitos e infelizes um com o outro. Sempre constitui uma boa prática reconhecer e resolver os problemas pessoais em vez de tentar mudar o comportamento do cônjuge.

Os casais precisam lembrar que nenhum ser mortal é perfeito; a perfeição leva tempo. O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos, aconselhou os membros da Igreja a tentar melhorar a cada dia, progredindo com paciência: "Quando nossas imperfeições se manifestarem, tentemos corrigi-las. Estejamos mais dispostos a perdoar as falhas em nós mesmos e nas pessoas que amamos. Podemos ser conciliadores e pacientes".<sup>26</sup>

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PROGREDIR PASSO A PASSO

Relembre que, na primeira atividade de aprendizado, foi pedido aos alunos que identificassem as duas maiores dificuldades de seu casamento e um ou dois princípios que eles podem praticar para fortalecer seu relacionamento conjugal. Peça-lhes que identifiquem um comportamento correlato que eles podem começar a praticar (por exemplo, parar de gritar ou começar a demonstrar mais gratidão). Se eles se sentirem à vontade com isso, convide-os a pedir sugestões ao cônjuge sobre qual problema abordar primeiro. Contudo, não permita que esse pedido provoque desentendimentos. Lembre que a perfeição é um processo demorado e que continuará na vida após a morte, e é melhor corrigir os problemas gradualmente, um por um.<sup>27</sup> Peça-lhes que escrevam a mudança comportamental que se propuserem a efetuar.

# A ALEGRIA DA FAMÍLIA ETERNA

Deus é onipotente. Ao buscarem uma perspectiva eterna para sua família, incentive os alunos a pensar por alguns instantes sobre a imensidão das criações de Deus e o propósito delas. O Senhor disse a Moisés: "E mundos incontáveis criei; e também os criei para meu próprio intento; e criei-os por meio do Filho, o qual é meu Unigênito. (...) São inumeráveis para o homem; mas todas as coisas são enumeráveis para mim, pois são minhas e eu conheço-as" (Moisés 1:33, 35). Um escritor maravilhou-se com a vastidão do universo: "[O telescópio Hubble] apontou para uma das partes mais vazias do céu, concentrou-se numa região do tamanho de um grão de areia a alguns centímetros de distância e descobriu camadas e camadas de galáxias a perder de vista, (...) cada uma com bilhões de estrelas".<sup>28</sup>

O mesmo Deus que criou mundos sem fim declarou que a felicidade eterna de Seus filhos é Sua obra e Sua glória (ver Moisés 1:39). Ele deseja que nós e nossa família encontremos felicidade nesta vida e que venhamos um dia a receber as "riquezas da eternidade" (D&C 78:18). Ainda que nos sintamos insignificantes em relação à imensidão das criações de Deus, devemos recordar que somos Seus filhos. Ele prometeu ajudar-nos e abençoar-nos se guardarmos Seus mandamentos. Poderemos receber as bênçãos que Deus reservou para nós se obedecermos aos convênios e seguirmos os princípios do evangelho.

A família desempenha uma papel central no plano do evangelho. O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou:

"O Senhor ordenou que nos casássemos, que vivêssemos juntos em amor, paz e harmonia, que tivéssemos filhos e os criássemos em Seus santos caminhos. (...)

Afinal, é disso que trata o evangelho. A família é uma criação de Deus. É a criação fundamental. A solução para fortalecer a nação é fortalecer as famílias.

Estou certo de que se buscássemos as virtudes uns dos outros, e não as faltas, haveria muito mais felicidade nas famílias de nosso povo. Haveria um número bem menor de divórcios e de infidelidade, muito menos raiva, rancor e brigas. Haveria mais perdão, mais amor, paz e felicidade. É assim que o Senhor quer que seja."<sup>29</sup>

#### Notas

- 1. Conference Report, abril de 1949, p. 197.
- 2. Ver "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 3. "Olhar para o Futuro", A Liahona, janeiro de 1998, p. 77.
- 4. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- $5.\ The\ Unexpected\ Legacy\ of\ Divorce:\ A\ 25\ Year\ Landmark\ Study\ (New\ York: Hyperion,\ 2000),\ xxvii.$
- 6. The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially (New York: Doubleday, 2000), p. 125.
- 7. The Case for Marriage, pp. 135, 159.
- 8. Marriage and Divorce (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), pp. 12-13.
- 9. Marriage and Divorce, p. 16.
- 10. We Will Prove Them Herewith (Salt Lake City: Deseret Book, 1982), p. 76.
- 11. Ensinamentos do Profeta Joseph Smith, comp. por Joseph Fielding Smith, p. 50.
- 12. The Teachings of Spencer W. Kimball, ed. Edward L. Kimball (Salt Lake City: Bookcraft, 1982), pp. 38–39.
- 13. "Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage", em *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), pp. 48–49.

14. Conference Report, outubro de 1996, p. 34; ou Ensign, novembro de 1996, p. 26.	
15. The Case for Marriage, p. 148.	
16. The Case for Marriage, p. 148.	
17. The Case for Marriage, pp. 47–48.	
18. The Case for Marriage, pp. 111–112.	
19. The Case for Marriage, p. 77.	
20. The Case for Marriage, p. 96.	
21. Conference Report, outubro de 1996, pp. 35, 36.	
22. Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), p. 195.	
23. Conference Report, abril de 1992, pp. 94–95; ou Ensign, maio de 1992, p. 68.	
24. Joseph Fielding Smith, <i>Doutrinas de Salvação</i> , comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Bookcraft, 1954–1956), vol. II, p. 90.	
25. "To Single Adults", Ensign, junho de 1989, p. 74.	
26. Conference Report, outubro de 1995, p. 118; ou Ensign, novembro de 1995, p. 88.	
27. Ver Russell M. Nelson, Conference Report, outubro de 1995, pp. 115–118.	
28. William R. Newcott, "Time Exposures", National Geographic, abril de 1997, p. 11.	
29. A Liahona, julho de 1998, pp. 57–58.	

# COMO OS CONVÊNIOS GUIAM O COMPORTAMENTO

Os membros da Igreja fazem muitos convênios com o Senhor. Esta lista mostra como alguns convênios guiam o comportamento. O impacto que esses convênios pode exercer é tremendo. Se guardarem somente o convênio batismal, os cônjuges já resolverão a maior parte dos problemas conjugais.

#### Batismo

(Ver 2 Néfi 31:17-21; Mosias 18:8-10; D&C 20:37; Regras de Fé 1:4.)

- Tomar sobre si o nome de Jesus Cristo.
- Servir de testemunha de Jesus Cristo.
- Guardar sempre os mandamentos.
- Carregar os fardos uns dos outros; chorar com os que choram; consolar os que necessitam de consolo.
- Mostrar disposição de servir a Deus no decorrer de toda a vida.
- Manifestar arrependimento dos pecados.

#### Sacramento

(Ver 3 Néfi 18:28-29; Morôni 4, 5; D&C 20:75-79; 27:2; 46:4.)

- Renovar os convênios batismais.
- Reassumir o compromisso de tomar sobre si o nome de Cristo, recordá-Lo sempre e guardar Seus mandamentos.

# Juramento e Convênio do Sacerdócio

(Ver Jacó 1:19; D&C 84:33-44; 107:31.)

- Magnificar os chamados cumprindo as responsabilidades do sacerdócio.
- Ensinar a palavra de Deus e trabalhar com diligência para levar avante os desígnios do Senhor.
- Ser obediente; adquirir conhecimento do evangelho e viver de acordo com esse conhecimento.
- Servir ao próximo e empenhar-se para abençoar sua vida.

# Investidura do Templo

"Observem a lei de estrita virtude e castidade, sejam caridosos, benevolentes, tolerantes e puros; dediquem tanto o seu talento quanto seus recursos materiais para a propagação da verdade e o engrandecimento da humanidade; permaneçam dedicados à causa da verdade; e busquem de todas as formas contribuir para a grandiosa preparação da Terra para receber seu Rei: o Senhor Jesus Cristo" (James E. Talmage, House of the Lord [Salt Lake City: Bookcraft, 1962] p. 84).

#### **Casamento Celestial**

- Amar o cônjuge e permanecer fiel a ele e a Deus por toda a eternidade.
- Viver de modo a contribuir para uma vida familiar feliz e esforçar-se para abençoar o cônjuge e os filhos.
- "Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra" (Gênesis 1:28).



# COMUNICAR-SE COM AMOR

# **OBJETIVOS DA SESSÃO**

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Compreender que, ao tornarem-se mais semelhantes a Cristo e passarem por uma mudança de coração, seu desejo e sua capacidade de comunicar-se de modo eficaz e adequado aumentarão;
- Aprender habilidades de comunicação que aumentem sua capacidade de entender e externar sentimentos dolorosos;
- Compreender que o comportamento cristão e a boa comunicação fortalecem o casamento.

# O AMOR E A BOA COMUNICAÇÃO

Os profetas e apóstolos modernos ensinaram que os pais devem amar um ao outro e aos filhos: "O marido e a mulher têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e [...] e de cuidar um do outro". 1

A comunicação no casamento inclui todos os pensamentos, sentimentos, atos ou desejos transmitidos de modo verbal ou não-verbal entre marido e mulher. A boa comunicação é uma manifestação de amor. Contribui para a compreensão e respeito mútuos, reduz conflitos, aumenta o amor e abre o caminho para os níveis mais elevados de intimidade humana. Todos os casais casados podem aprender a comunicarse de modo eficaz.

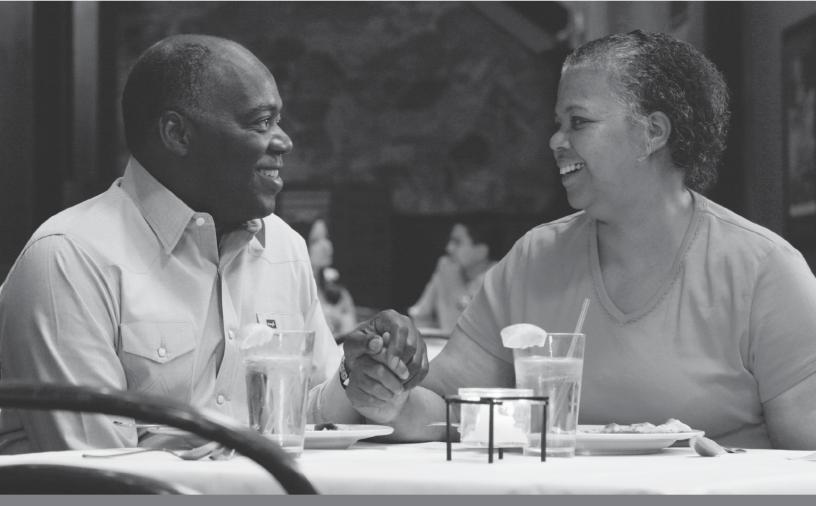
O Presidente Spencer W. Kimball ensinou o valor da boa comunicação:

"Há algo mágico nas palavras usadas de modo adequado. Há quem as empregue da maneira correta e há quem não tenha o menor cuidado.

As palavras são meios de comunicação, e símbolos errôneos transmitem impressões equivocadas, e o resultado é a desordem e os mal-entendidos. As palavras constituem a base de toda a nossa vida e são as ferramentas de nossos negócios, a expressão de nossas afeições e o registro de nosso progresso. As palavras levam o coração das pessoas a palpitar e fazem correr lágrimas de solidariedade. As palavras podem ser sinceras ou hipócritas. Muitos de nós têm um vocabulário reduzido e, assim, são inabilidosos ao falar."<sup>2</sup>

# A Magnitude dos Problemas de Comunicação

Num estudo nacional de 21.501 casais casados, o psicólogo David H. Olson, da Universidade de Minnesota, e sua colega Amy K. Olson verificaram que a comunicação



"O MARIDO E A MULHER TÊM A SOLENE RESPONSA-BILIDADE DE AMAR-SE MUTUAMENTE E AMAR OS FILHOS, E DE CUIDAR UM DO OUTRO E DOS FILHOS."

"A FAMÍLIA: PROCLAMAÇÃO AO MUNDO"



ineficaz é um dos dez maiores empecilhos para a satisfação conjugal. Oitenta e dois por cento dos casais desejavam que o cônjuge externasse os sentimentos com mais freqüência. Outras respostas relacionadas à comunicação, embora não figurem na lista das dez maiores dificuldades, também foram muito citadas: 75 por cento das pessoas tinham dificuldade para perguntar ao cônjuge o que ele deseja, 72 por cento não se sentiam compreendidas, 71 por cento disseram que o cônjuge não discutia problemas ou dificuldades com o outro e 67 por cento disseram que o cônjuge fazia comentários que as magoavam.<sup>3</sup> O estudo também revelou a "comunicação satisfatória" como o principal indicador de um casamento feliz.<sup>4</sup>

# Enternecer o Coração

Os casais fazem o máximo progresso na melhora de suas habilidades de comunicação quando têm um coração contrito e a disposição de perdoar e pedir perdão. As pessoas podem enternecer o coração a despeito do que o cônjuge decida fazer.

Victor Cline, psicólogo e membro da Igreja, observou: "Verifiquei, em trinta anos de aconselhamento conjugal, que aprender novas técnicas de comunicação, assistir a seminários sobre técnicas de relacionamento ou ler todos os melhores livros sobre o assunto não ajudam a curar as feridas conjugais, a menos que as pessoas envolvidas desenvolvam um espírito contrito ou sintam o coração enternecer-se. Esse abrandamento do coração precisa acontecer, por via de regra, em ambos os cônjuges, mesmo que o principal culpado pelos problemas seja um deles. Embora nunca se possa forçar um cônjuge a mudar, *você* pode mudar. Você pode optar por amar e perdoar a despeito de tudo mais que venha a acontecer. O resultado, em geral, será uma modificação na atitude e comportamento do cônjuge também".<sup>5</sup>

As escrituras sugerem que a maneira de uma pessoa comunicar-se está relacionada ao tipo de pessoa que é. Jesus ensinou: "O que sai da boca, procede do coração" (Mateus 15:18). Tiago declarou em sua epístola: "Se alguém não tropeça em palavra, o tal é perfeito, e poderoso para também refrear todo o corpo" (Tiago 3:2). Melhorar a comunicação pode exigir mudanças fundamentais no caráter, no modo de pensar, nos sentimentos, no comportamento. Como seguidores de Cristo, procuramos ser como Ele, conforme Sua diretiva ao ensinar os discípulos nefitas: "Que tipo de homens devereis ser? Em verdade vos digo que devereis ser como eu sou" (3 Néfi 27:27).

# MELHORAR A COMUNICAÇÃO

As recomendações a seguir ajudarão os casais a melhorar a comunicação em seu casamento.

#### Eliminar as Palavras Destrutivas

Durante mais de vinte anos, o psicólogo John Gottman estudou as interações entre casais. Identificou quatro problemas de comunicação que tendem a destruir o casamento:

- *Criticar*: "Atacar a personalidade ou caráter de alguém, (...) em geral atribuindo culpa".
- **Desprezar**: Insultar ou rebaixar o cônjuge; indicar por palavras ou atos que o considera "estúpido, repulsivo, incompetente, um perfeito idiota".
- *Ficar na defensiva*: Ficar sempre na defensiva diante de reclamações, críticas ou desdém apresentando desculpas, negando, discutindo, queixando-se ou jogando o problema nas costas do cônjuge, em vez de tentar resolvê-lo.

• *Isolar-se*: Afastar-se física ou emocionalmente do outro quando ocorrer um desacordo, tornando-se uma parede intransponível.<sup>6</sup>

Alguns maridos e mulheres, sem se darem conta, dizem e fazem coisas que os impedem de compartilhar e escutar. Os maus hábitos tornam-se profundamente arraigados após anos de repetição e reforço. Às vezes, os problemas são mais profundos e envolvem cônjuges que obstruem intencionalmente a comunicação por causa da ira, pensamentos negativos, frustração pessoal, malícia ou indiferença. Pode ser que esses casais precisem de auxílio eclesiástico e profissional para resolver seus problemas. Se os cônjuges se depararem com obstáculos de comunicação em seu relacionamento, devem examinar sua maneira de falar um com o outro e o motivo pelo qual falam assim e resolver quaisquer problemas subjacentes.

Além de eliminar formas de comunicação destrutivas, os cônjuges devem aumentar a comunicação positiva. "[A] proporção mágica é de 5 para 1", afirmou Gottman. Quando sentimentos e interações positivos ocorriam cinco vezes mais do que as interações e sentimentos negativos, "era provável que o casamento permanecesse estável".<sup>7</sup>

Em seu estudo, Gottman verificou que os cônjuges satisfeitos e felizes eram mais positivos um com o outro. Essas pessoas interagiam de modo positivo:

- Demonstrando interesse pelo que o cônjuge tinha a dizer;
- Sendo afetuosos por meio de atos de ternura, andando de mãos dadas e externando amor;
- Mostrando atenção com gestos carinhosos como pequenos presentes ocasionais e telefonemas;
- Demonstrando e externando gratidão, elogiando e manifestando orgulho pelo cônjuge;
- Mostrando que se importavam quando o cônjuge estava com problemas;
- Tendo empatia, mostrando que compreendiam e sentiam o que o cônjuge estava sentindo;
- Sendo tolerantes, mostrando ao cônjuge que aceitavam e respeitavam o que dizia, mesmo quando discordavam;
- Brincando e divertindo-se juntos, sem serem ofensivos;
- Externando alegria quando estavam entusiasmados ou contentes.8

Embora o objetivo maior seja eliminar totalmente a negatividade, os cônjuges devem tentar, nesse ínterim, aumentar as interações positivas e diminuir as interações negativas.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR AS FORMAS DE INTERAÇÃO

Peça aos participantes que façam o seguinte:

- Estimem o quociente de interações positivas e negativas com o cônjuge;
- Vejam se o cônjuge concorda com o quociente estimado de interações positivas e negativas, a menos que sintam que isso crie um conflito;
- Descubram o que o cônjuge considera interações positivas típicas e anotem quais são elas;
- Escrevam quaisquer formas de comunicação destrutivas às quais eles se entreguem ocasionalmente, como criticar, desprezar, ficar na defensiva e isolar-se.

# Reconhecer e Aceitar as Diferenças

Algumas pessoas se comportam como se acreditassem que seu cônjuge deve pensar e agir exatamente como eles. Se os cônjuges reconhecerem, aceitarem e apreciarem suas diferenças, serão mais compreensivos e atentos às necessidades e modo de agir um do outro.

Muitos livros e artigos populares e acadêmicos já foram escritos sobre as diferenças entre os homens e as mulheres, principalmente sobre os estilos e modos de comunicação. Na verdade, duas pessoas — sejam elas quais forem — podem diferir de modo significativo entre si. Alguns escritores e professores afirmam que as mulheres dão mais valor à interdependência, à ligação com os outros e à cooperação e que lidam com os problemas tentando chegar a um consenso, escutando, fazendo perguntas, externando sentimentos e citando seus próprios problemas. Essas pessoas afirmam, por outro lado, que os homens tendem a dar maior valor à independência, liberdade, status e autoridade e que lidam com os problemas agindo para resolvê-los, dando conselhos, tranqüilizando e achando soluções.

Embora esses livros e artigos sejam interessantes e costumem ter sucesso, as diferenças descritas variam de pessoa para pessoa e de cultura para cultura. Tendências sociais, criação familiar e a atividade profissional influenciam a maneira de pensar e comunicar-se das pessoas, bem como sua forma de relacionar-se com os outros. O marido e a mulher devem entender que o cônjuge é uma pessoa que tem formas diferentes de comunicar-se. Essas diferenças não precisam ser um empecilho; uma diferença de comunicação ou um modo diferente de reagir a determinada situação pode tornar-se um ponto forte num relacionamento conjugal.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: COMPREENDER DIFERENTES ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

A fim de ajudar os casais a desenvolver uma melhor compreensão dos diferentes estilos de comunicação, peça-lhes que tenham uma conversa baseada "apenas nos sentimentos" durante dois ou três minutos (abordando problemas por meio do consenso, da escuta, de perguntas, da expressão de sentimentos e da revelação de seus próprios problemas). Em seguida, peça-lhes que conversem, durante dois ou três minutos, num estilo voltado para as soluções (dando conselhos, tranqüilizando, achando soluções, agindo). O assunto pode ser um problema neutro real ou imaginário, não uma questão que venha a desencadear conflitos entre os cônjuges.

Discuta com os alunos para ver se tiveram dificuldade para adotar um dos estilos de comunicação. Peça a cada um que descreva por escrito seu próprio estilo de comunicação e o do cônjuge. Em seguida, peça-lhes que mostrem um ao outro suas observações sobre o estilo e conversem para ver se estão de acordo.

# **Identificar Pensamentos Destrutivos**

As pessoas terão dificuldade para comunicar-se de maneira positiva se tiverem pensamentos negativos sobre seu cônjuge. Os pensamentos negativos tendem a ser distorcidos; as pessoas costumam superestimar seus pontos fortes e ao mesmo tempo concentrar-se nas fraquezas do cônjuge. Os alunos podem começar a corrigir quaisquer pensamentos distorcidos que tiverem combatendo-os, procurando evidências de que são inexatos, mudando a perspectiva sobre as atitudes questionáveis do cônjuge e considerando que pode haver boas intenções por trás de seu comportamento. Também podem orar para que o Senhor os ajude a ver o cônjuge como Ele o vê. Às vezes, quando um

cônjuge é bondoso e gentil ao falar com o outro, ambos desenvolvem pensamentos e sentimentos positivos.

Gottman verificou que, ao terem pensamentos destrutivos, as pessoas tendem a sentir-se vítimas ou ter acessos de indignação; esses pensamentos podem ocorrer separadamente ou em conjunto.º As pessoas que se sentem vítimas do cônjuge tendem a ter medo dele; sentem-se acusadas injustamente, maltratadas ou desvalorizadas. Algumas sentem tanto medo que não se atrevem a defender-se. Sentem que têm justificativa para sentir-se vítimas e usam essa condição como desculpa para eximirem-se da responsabilidade de salvar seu casamento.<sup>10</sup>

As pessoas que se sentem injustiçadas desenvolvem "hostilidade e desprezo" pelo cônjuge que os magoou. Acham que sua ira é justificável e às vezes querem vingarse. As pessoas que se sentem magoadas ou iradas em geral não estão dispostas a usar boas modalidades de comunicação. Não consideram importante escutar nem tentar compreender.<sup>11</sup>

Embora seja aceitável que as pessoas levem em conta suas próprias necessidades no casamento, alguns maridos e mulheres são egocêntricos e põem em primeiro lugar sua autogratificação. Podem culpar os outros, em vez de aceitarem a responsabilidade pelos problemas ou mentir sobre seus atos ou negá-los. Podem desprezar ou humilhar o cônjuge por ele não estar à altura de suas expectativas egoístas.

Às vezes as pessoas se sentem tão oprimidas por sua própria negatividade ou a do cônjuge que se tornam hostis, ficam sempre na defensiva ou se isolam e se fecham. Então, a comunicação construtiva se torna quase impossível.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

Peça aos participantes que reflitam a fim de verificar se têm pensamentos e sentimentos negativos que diminuam seu desejo e capacidade de trabalhar juntos pela melhora de seu casamento. Caso tenham esse tipo de pensamentos, peça que elaborem um plano para eliminá-los, aplicando as sugestões dadas acima conforme a necessidade. Alguns cônjuges talvez precisem discutir seus sentimentos a fim de resolvê-los. Se acharem que podem discuti-los sem entrar em contenda ou conflito, sugira que marquem uma hora e local durante a semana com esse objetivo. Do contrário, pode ser que tenham de esperar até adquirirem melhor capacidade de comunicação e resolução de problemas. Oriente os casais a pensar na possibilidade de buscar aconselhamento profissional, caso os pensamentos negativos pareçam excessivos e se esses pensamentos referirem-se a problemas sérios no relacionamento.

# Usar Boas Técnicas de Comunicação

Os cônjuges podem praticar e consolidar técnicas que os ajudarão a comunicar-se melhor. Ao substituírem velhas formas destrutivas de comunicação por maneiras novas e melhores de relacionamento, criam um melhor ambiente que pode conduzir à mudança de coração descrita no início desta sessão. Contudo, a comunicação bemsucedida envolve riscos. Quando os cônjuges abrem os canais de comunicação, começam a sentir-se mais seguros para expressar-se em assuntos sensíveis que tinham receio de abordar antes. Podem surgir diferenças e conflitos. No entanto, a dor que resulta disso costuma ser temporária. As feridas da relação começam a sarar quando os cônjuges conseguem compreender e aceitar os sentimentos um do outro. Ao chega-

rem ao ponto de discutir problemas subjacentes com tato e sensibilidade, os cônjuges serão capazes de resolver os problemas.

As sugestões a seguir ajudarão os casais a melhorar a comunicação.

**Mostrar-se interessados e atenciosos** quando o cônjuge estiver falando. As pessoas podem demonstrar de modo não-verbal que se interessam mantendo contato visual — sem encarar — e prestando atenção em vez de mostrarem-se distantes ou entediados.

Quando um cônjuge estiver perturbado e precisar conversar, o outro deve deixar de lado seus interesses pessoais e escutar. Se outras obrigações o impedirem, o casal deve combinar para continuar o diálogo logo que possível. Ao ouvirem-se mutuamente, os cônjuges devem estar atentos a sua própria linguagem corporal e mostrar que estão escutando ao fazerem sinais com a cabeça ou dizerem "Entendo", "Hmm hmm" e assim por diante. O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze, aconselhou-nos: "Reservar tempo para conversar é essencial para manter intactas as linhas de comunicação. Como o casamento desempenha um papel primordial na história de nossa vida, merece o horário nobre!"12

**Fazer perguntas.** Um cônjuge pode convidar o outro a exprimir-se fazendo perguntas como: "Parece que há algo que o perturba. Gostaria de falar a respeito?"

Alguns cônjuges tentam evitar conflitos e hesitam antes de dizer o que pensam e sentem, temendo provocar desentendimentos. Por esse motivo, não tratam de assuntos sensíveis. Todavia, é pouco provável que os sentimentos mudem a menos que sejam discutidos. O cônjuge pode ajudar o outro a tocar nesses assuntos delicados fazendo perguntas sobre seus pensamentos e sentimentos com o desejo genuíno de compreender seu ponto de vista. Quando um compreende a perspectiva do outro, ambos podem começar a empenhar-se juntos para achar soluções.

**Ouvir ativamente**. Os bons ouvintes reformulam de vez em quando aquilo que ouvem. Ao fazerem-no, demonstram interesse e o desejo de compreender a mensagem do interlocutor. Caso tenham entendido mal, o outro poderá esclarecer.

Os cônjuges podem dizer: "Deixe-me reformular o que acho que você disse para ter certeza de que compreendi corretamente". (Por exemplo: "Você está magoada porque não conversei com você antes de comprar o sofá. Sentiu-se excluída e ignorada. É isso mesmo?" ou "Você acha que quebrei nossa regra de sempre tomarmos decisões importantes juntos quando comprei o sofá e isso a magoou. Entendi bem?") As pessoas podem repetir o que entenderam do que o outro quiz dizer até que seu interlocutor chegue à conclusão que foi compreendido. Os ouvintes não devem inserir seus próprios preconceitos para passarem uma mensagem. Devem aceitar os pensamentos e sentimentos do outro, em vez de criticá-los ou julgá-los.

**Expor as intenções.** Ao abordarem um assunto difícil, as pessoas podem primeiro identificar e expor suas intenções — o que querem para o relacionamento, para o cônjuge e para si mesmas. Se suas intenções forem boas, o cônjuge compreenderá que pretendem resolver problemas, não criticar ou reclamar.

Quando surgem problemas no casamento, a pessoa que se sente atingida pode às vezes externar apenas sentimentos negativos ou usar formas de comunicação destrutivas como criticar, desprezar, ficar na defensiva ou fechar-se. Esse tipo de comportamento tende a prejudicar a relação, levando o cônjuge a sentir-se rejeitado, inaceitável, humilhado, triste, magoado ou irado. Um método melhor é os cônjuges

abordarem um problema com a idéia de que o resolverão, em vez de apenas reclamarem a respeito. Portanto, podem começar expondo sua intenção de resolver o problema. Por exemplo: "Quero que saiba que o amo e que valorizo imensamente nossa relação. Há um problema que precisamos discutir. Desejo que o solucionemos a fim de continuarmos a nos sentir próximos e de bem um com o outro".

**Usar frases na primeira pessoa do singular.** As pessoas devem usar frases com o pronome "eu" quando estiverem aborrecidas, em vez de construí-las usando o outro como sujeito.

Uma frase na primeira pessoa do singular externa sentimentos pessoais e explicita as razões por trás deles (por exemplo: "Fico chateado quando o aluguel não é pago em dia e quando os gastos não são lançados no canhoto do talão de cheques"), em vez de jogar a culpa nas costas do cônjuge. As frases com o pronome "eu" mostram ainda que assumimos a responsabilidade pelos sentimentos pessoais (por exemplo: "Estou irritado" em vez de "você me irrita").

As frases com "você" pressupõem julgamento e costumam transmitir informações distorcidas sobre o cônjuge (por exemplo: "Você é preguiçoso" ou "Você nunca limpa o que suja"). As frases com "você" são um convite ao ressentimento, a posturas defensivas e à retaliação.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: USAR TÉCNICAS DE ESCUTA E FRASES NA PRIMEIRA PESSOA DO SINGULAR

Esta atividade usa a dramatização para ensinar técnicas de escuta e de uso das frases na primeira pessoa do singular. Peça a cada casal que escreva a palavra palco num pedaço de papel e decida quem falará e quem ouvirá. A pessoa que falará deve segurar o papel e "ser o emissor". Use a situação abaixo ou invente uma para este exercício. Instrua os casais a evitar questões pessoais até terem mais tempo e experiência.

O emissor começa a falar e deve usar frases na primeira pessoa do singular ("eu") para abordar a questão, em vez de frases com "você". Deve fazer comentários curtos, a fim de que o receptor possa parafraseá-los. O receptor não deve interromper a pessoa que fala nem mostrar que discorda enquanto ela se exprime.

A meta é compreender plenamente o ponto de vista do emissor. Se o receptor não entender o que o outro está dizendo, deve fazer perguntas para receber informações adicionais. Depois que a pessoa expressar seus sentimentos e o receptor as parafrasear corretamente, peça a cada casal que inverta os papéis. O processo descrito acima deve então ser repetido. O receptor passa a falar e agora pode externar seu ponto de vista.

Depois que o marido e a mulher desempenharem ambos os papéis, peça-lhes que falem de suas experiências.

#### SITUAÇÃO

Um casal está preocupado porque seus filhos não estão aprendendo um comportamento responsável. Embora haja tarefas atribuídas designadas a eles, a louça fica por lavar, os quartos permanecem desarrumados, as camas por fazer, o trabalho no quintal é ignorado e assim por diante. A esposa gostaria de que o marido tomasse mais iniciativa no trato com os filhos para garantir o cumprimento das designações. O marido trabalha de 50 a 70 horas por semana e sente que a esposa deve exigir menos dele e despender mais tempo com os filhos. Ela passa mais tempo em casa que o marido, mas tem um emprego em tempo parcial e um chamado de responsabilidade na Igreja.

**Não ficar na defensiva e concordar com a verdade.** As pessoas devem concordar com o que for verdade ao receberem críticas ou acusações. Quando assumem a responsabilidade por seus erros, podem acalmar as discussões e aumentar sua credibilidade. Caso neguem a verdade, tenderão a intensificar os problemas e se mostrarão fracos e culpados.

Gottman afirmou que a tendência de ficar na defensiva é uma das mais perigosas formas de comunicação destrutiva. Observou que "pode conduzir a espirais intermináveis de negatividade". Ficar na defensiva inclui negar responsabilidade, lançar mão de desculpas, discordar, criticar, atacar, ser cínico ou sarcástico e lamentar-se.

A atitude contrária consiste em assumir responsabilidade, reconhecer os erros, buscar soluções para os problemas, concordar sinceramente para efetuar mudanças e reconhecer respeitosamente os sentimentos do cônjuge. Gottman observou que os cônjuges que aprendem a não ficar na defensiva quase sempre melhoram seu casamento: "A tática mais importante para pôr fim à postura defensiva na comunicação é decidir ter um estado de espírito positivo em relação ao cônjuge e reintroduzir os elogios e a admiração no relacionamento". 13

Ao concordarem com a verdade e aprenderem a comunicar-se sem ficar na defensiva, as pessoas podem lembrar-se da eficácia de simplesmente dizerem: "Desculpe". Um pedido sincero de perdão diminui os conflitos e abranda a ira e a discórdia.

# ATIVIDADE DE APRENDIZADO: NÃO FICAR NA DEFENSIVA E CONCORDAR COM A VERDADE

Esta atividade usa a dramatização para ensinar a técnica de comunicar-se sem ficar na defensiva e concordar com a verdade. Peça aos casais que usem uma das situações abaixo ou criem uma. A situação não deve relacionar-se a um problema real de seu casamento. Durante a encenação, eles podem decidir quem vai enviar a mensagem e quem a receberá. O emissor deve dizer algo ligeiramente crítico ou agressivo, como: "Sinto-me traída quando você vai jogar golfe escondido". O receptor deve praticar formas de responder sem ficar na defensiva, concordando com qualquer verdade que for dita. Após alguns minutos, os cônjuges devem inverter os papéis. O emissor deve observar qual é a sensação de assumir responsabilidade, e o receptor deve observar qual é a sensação de reconhecer a imperfeição ou a conduta errada. Em seguida, peça aos casais que discutam sobre a experiência.

# SITUAÇÃO A

Uma esposa acaba de saber por meio de um amigo que seu marido têm jogado golfe à tarde, quando lhe garantira estar fazendo horas extras no trabalho. Ela descobriu que ele guarda sua bolsa com o material de golfe no porta-malas do carro. Ela sente-se traída, pois ele mentiu para ela. A atitude dele é: "Por que isso a aborrece ou magoa? Sempre fui um marido responsável".

# SITUAÇÃO B

Um marido fica incomodado porque a esposa, que vende cosméticos, passa muitas horas visitando os clientes. Quando ela está em casa, continua o trabalho por telefone. Ele sente-se rejeitado e solitário. Acusa-a de cuidar mais do trabalho do que dele. Segundo ela, o contato social é muito importante para ela e para o seu trabalho.

**Elogiar honestamente.** Os elogios sinceros melhoram a comunicação e ajudam as pessoas a sentir-se bem. Como Gottman sugeriu, "o fato de relembrar o cônjuge (e você mesmo) que você o admira muito, costuma ter um impacto vigoroso e positivo sobre o restante da conversa". <sup>14</sup> Esses elogios fortalecem o relacionamento.

_
_
 _

Expressar as preferências com clareza. A escritora Susan Page observou que alguns cônjuges passam anos sem externar suas preferências ou expectativas.<sup>15</sup> Algumas expectativas são simples, como levar o lixo para fora de casa ou tirar a mesa depois do jantar; outras são menos prosaicas. Page sugeriu que as expectativas não comunicadas podem prejudicar um relacionamento durante anos. Quando suas expectativas não são atendidas, as pessoas tendem a sentir-se decepcionadas, frustradas e iradas, mesmo que não tenham expressado seus desejos ou anseios. Podem até acabar por ficar desiludidas com a relação.

Alguns motivos comuns para não externar os desejos e expectativas incluem pensamentos como: "Ele deveria saber o que quero"; "Ela vai achar que estou criticando"; "Devo contentar-me com o que tenho" ou "Nunca vou ter mesmo o que desejo, então por que pedir?" Contudo, ao pedirem o que desejam, as pessoas mostram que assumem responsabilidade no relacionamento. O processo de pedir costuma fortalecer o relacionamento. Mesmo que um pedido não seja atendido ou crie um conflito, pelo menos trará à questão à baila. Depois de expressa, poderá ser abordada e por fim resolvida. 16

As pessoas devem usar de bom senso ao pedirem o que desejam, lembrando que nem todas as solicitações são adequadas. Elas devem:

- Definir mentalmente com clareza o que desejam, antes de fazer o pedido;
- Escolher o momento certo para fazer o pedido. É menos provável que o cônjuge seja compreensivo se estiver preocupado com outros assuntos;
- Ser específicas; por exemplo, poderiam dizer: "Poderia levar o lixo, por favor?" em vez de "Eu gostaria que você fosse mais prestativo";
- Descrever brevemente o pedido sem se desfazer dele como forma de justificá-lo; por exemplo, poderiam dizer: "Eu gostaria de um beijo de despedida antes de ir trabalhar", em vez de, "Sei que é pedir muito e que às vezes você não está totalmente acordada, mas eu me sentiria melhor se...";
- Pedir sem fazer exigências. "Você se importaria de..." é uma boa frase introdutória. As pessoas devem entender que o cônjuge tem o direito de dizer não, principalmente se o pedido for descabido.<sup>17</sup>

Se o pedido parecer adequado e a pessoa tiver fortes sentimentos a respeito e ainda assim o cônjuge o negar, o pedido pode ser formulado de outra maneira. Pode ser que o cônjuge demore para entender o significado e a importância da solicitação. 18

# Examinar o Modo de Comunicação (Processo versus Conteúdo)

Às vezes os casais dão tanta atenção às questões imediatas, como quem vai pagar as contas ou levar o lixo, que não reconhecem que a maneira de comunicarem-se (o processo) é o maior problema. Tentam sanar problemas de comunicação continuando a fazer coisas que não funcionam, como gritar, discutir ou repreender. Em vez de ajudarem a resolver os problemas, essas coisas contribuem para a continuação do conflito. Se os cônjuges avaliarem e mudarem seus processos de comunicação, tornando-os mais eficazes, resolverão melhor os conflitos e ganharão novas perspectivas que culminarão numa melhor interação.

Um casal buscou terapia porque a esposa tinha medo dos acessos de ira do marido. Durante uma discussão, ele esmurrou a parede do quarto e quebrou parte do revestimento de madeira. Na terapia, ele afirmou que jamais faria mal a alguém, ao passo

que ela afirmava que bater em objetos poderia levá-lo um dia a agredir pessoas. (Questões de conteúdo.)

Em vez de deixar o casal discorrer indefinidamente sobre a possibilidade de o marido bater em alguém, o terapeuta voltou a atenção para o modo como eles costumavam lidar com os desentendimentos, incluindo o atual. A esposa sempre reclamava sobre problemas que a incomodavam. O marido sentia que ela lhe atribuía a culpa e ficava emocionalmente esgotado. Sem saber o que dizer, parava de falar e se distanciava. Ela interpretava o afastamento dele como uma rejeição dos sentimentos dela. Em seguida, ela seguia-o de um cômodo ao outro, exigindo que dialogasse. Ele acabava explodindo.

Depois que o casal identificou o processo, o terapeuta ajudou-os a mudar sua maneira de tentar resolver os problemas. A esposa aprendeu a expressar seus sentimentos de maneira menos intrusiva, ao passo que o marido aprendeu a ouvir e a responder de modo adequado aos sentimentos da esposa.

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: EXAMINAR OS PROCESSOS DE COMUNICAÇÃO

Peça aos cônjuges que pensem na maneira como conversam sobre questões pendentes, resolvem problemas e influenciam os pensamentos e comportamento um do outro. Será que discutem os problemas de maneira harmoniosa? Criticam, discutem, reclamam, dão lições de moral, ditam ordens ou se fecham em silêncio, submissão ou resistência obstinada? Respondem de modo positivo um ao outro ou ficam na defensiva? A abordagem usada funciona, ajudando-os a chegar a resultados satisfatórios para ambos ou apenas cria problemas a mais? Ambos se sentem bem com a maneira pela qual são discutidos os assuntos? Peça-lhes que discutam como podem melhorar sua maneira de conversar sobre os problemas de sua relação.

#### **COMUNICAR-SE COM EFICÁCIA**

O Élder Marvin J. Ashton, do Quórum dos Doze, indicou como as pessoas podem aprender uma comunicação mais amorosa: "Oro ao Pai Celestial para que nos ajude a comunicar-nos com mais eficácia no lar por meio da disposição de fazermos sacrifícios, escutarmos, externarmos nossos sentimentos, evitarmos os julgamentos, resguardarmos as confidências e da disposição de praticarmos a paciência. (...) A comunicação pode aumentar a união familiar se nos empenharmos e fizermos sacrifícios para isso". 19

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MARCAR SESSÕES PRÁTICAS

Peça aos participantes que anotem quais técnicas precisam praticar. Oriente-os a registrar as datas e horários em que vão fazê-lo. Eles devem consagrar mais tempo para aprender as técnicas que sejam mais relevantes para eles. Instrua-os a continuar praticando até as dominarem. Durante o aprendizado das técnicas, é melhor concentrar a atenção em questões fictícias ou de menor importância no relacionamento. Se os casais abordarem grandes problemas, poderão enredar-se em conflitos e não aprenderão as técnicas a contento.

#### **NOTAS**

- 1. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 2. "Love Versus Lust", em *Brigham Young University Speeches of the Year* (Provo: Brigham Young University, 1962), p. 2.
- 3. David H. Olson e Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), pp. 7, 24. Há mais informações em www.prepare-enrich.com. Não se trata de um site oficial da Igreja e o fato de ser citado aqui não implica endosso.
- 4. Empowering Couples, p. 9.
- 5. "Healing Wounds in Marriage", Ensign, julho de 1993, pp. 18–19.
- 6. Why Marriages Succeed or Fail, de John Gottman, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1994 por John Gottman. Reimpresso com a permissão de Simon & Schuster, Inc. NY. Páginas 72–95. Citações das páginas 73 e 79.
- 7. Why Marriages Succeed or Fail, p. 57.
- 8. Why Marriages Succeed or Fail, pp. 59-61.
- 9. Why Marriages Succeed or Fail, p. 105.
- 10. Why Marriages Succeed or Fail, pp. 105-107.
- 11. Why Marriages Succeed or Fail, pp. 107-108.
- 12. Conference Report, abril de 1991, p. 28; ou Ensign, maio de 1991, p. 23.
- 13. Why Marriages Succeed or Fail, p. 181.
- 14. Why Marriages Succeed or Fail, p. 196.
- 15. The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive (New York: Dell Publishing, 1997), p. 152.
- 16. The 8 Essential Traits, pp. 152-153.
- 17. The 8 Essential Traits, pp. 157-158, 160-161.
- 18. The 8 Essential Traits, p. 161.
- 19. Conference Report, abril de 1976, p. 82; ou Ensign, maio de 1976, p. 54.



## PROMOVER A IGUALDADE E A UNIÃO

#### OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Compreender que os cônjuges devem amar-se e cuidar um do outro como parceiros iguais no casamento;
- Suprimir atitudes e comportamentos que resultem em desigualdade e domínio injusto;
- Entender que a maior felicidade poderá ser alcançada quando os esforços dos cônjuges forem complementares e eles enfrentarem e superarem as dificuldades juntos.

#### ATINGIR TODO O NOSSO POTENCIAL

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos ensinaram na proclamação da família que o marido e a mulher devem "amar-se mutuamente e (...) cuidar um do outro" e "ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais".

O Presidente Gordon B. Hinckley ressaltou a necessidade de união e igualdade entre marido e mulher: "No relacionamento conjugal não há inferioridade nem superioridade. A mulher não anda à frente do marido nem o marido à frente da mulher. Eles caminham lado a lado como filho e filha de Deus numa jornada eterna".

Ensinou também que os cônjuges prestarão contas ao Senhor da maneira como tratarem um ao outro: "Estou confiante de que, quando comparecermos perante o tribunal de Deus, pouquíssima menção se fará a quanta riqueza acumulamos na vida ou a quais honras do mundo alcançamos. Mas serão feitas perguntas detalhadas sobre nossos relacionamentos no lar. E estou convencido de que somente aqueles que ao longo da vida amaram, respeitaram e valorizaram seu cônjuge e filhos ouvirão de nosso juiz eterno as palavras 'Bem está, servo bom e fiel (...); entra no gozo do teu Senhor' (Mateus 25:21)."<sup>2</sup>

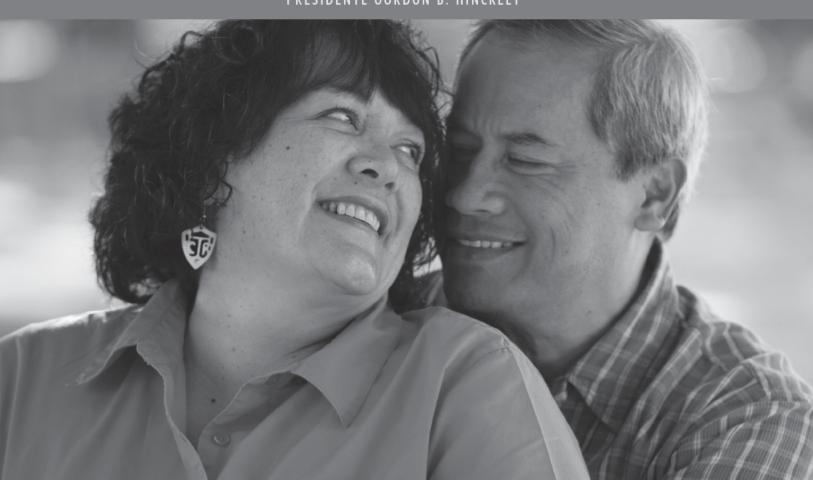
Jesus Cristo deixou um modelo de unidade na oração intercessória que proferiu antes da crucificação. Orou por aqueles que Nele crêem: "Para que todos sejam um, como tu, 6 Pai, o és em mim, e eu em ti; que também eles sejam um em nós" (João 17:21).

O Élder Henry B. Eyring, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou que esse ideal de unidade é um mandamento e uma necessidade: "O Salvador do mundo, Jesus Cristo, disse a respeito dos que fariam parte de Sua Igreja: 'Sede um; e se não sois um, não sois meus' (D&C 38:27); quando o homem e a mulher foram criados, a união no



"NÃO PODE HAVER INFERIORIDADE OU SUPERIORIDADE ENTRE O MARIDO E A MULHER NO PLANO DO SENHOR."

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



casamento não lhes foi dada como uma esperança; era um mandamento! 'Portanto deixará o homem o seu pai e a sua mãe, e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne' (Gênesis 2:24). Nosso Pai Celestial quer que sejamos unidos. No amor, essa união não é meramente ideal. É necessária".<sup>3</sup>

Quando servia na presidência geral da Sociedade de Socorro, a irmã Sheri Dew ensinou que a unidade é essencial no padrão estabelecido pelo Senhor para os casais: "Nosso Pai Celestial sabia exatamente o que estava fazendo quando nos criou. Ele nos fez semelhantes o suficiente para amarmos uns aos outros, mas diferentes o bastante para termos necessidade de unir nossas forças e mordomias para nos aperfeiçoar. Assim, é provável que nenhum casamento (...) consiga atingir todo o seu potencial, a menos que maridos e esposas (...) trabalhem juntos com o mesmo propósito, respeitando e confiando na força um do outro".4

#### O Problema da Desigualdade

Num estudo de mais de 20.000 casais, David Olson e Amy Olson verificaram que a dificuldade para dividir igualmente a liderança era o maior obstáculo para a satisfação conjugal. Por outro lado, identificaram também que três dos dez pontos fortes dos casais felizes tinha a ver com sua capacidade de dividir a autoridade.

Nesse estudo, 93 por cento dos 21.501 casais concordaram com a frase: "Temos problemas para dividir igualmente a liderança". Três dos outros dez maiores empecilhos para a felicidade conjugal também se relacionam à desigualdade e desunião: "Meu companheiro é negativo ou crítico demais" (83 por cento), "Sempre acabo sentindo-me responsável pelo problema" (81 por cento) e "Nossas diferenças parecem nunca se resolver" (78 por cento).

Usando uma escala de satisfação conjugal, o estudo classificou os casais como felizes (5.153 casais) ou infelizes (5.127 casais). O estudo revelou que pelo menos três dos dez principais pontos fortes dos casais felizes tinha a ver com a divisão da liderança: "Somos criativos na forma de lidar com nossas diferenças" (78 por cento), "Meu companheiro raramente é controlador demais" (78 por cento) e "Concordamos com a maneira de gastarmos nosso dinheiro" (89 por cento).<sup>5</sup>

Infelizmente, algumas pessoas fazem mau uso da autoridade e tentam exercer controle sobre o cônjuge e os filhos. Enquanto estava na Cadeia de Liberty, o Profeta Joseph Smith escreveu: "Aprendemos, por tristes experiências, que é a natureza e índole de quase todos os homens, tão logo suponham ter adquirido um pouco de autoridade, começar a exercer imediatamente domínio injusto" (D&C 121:39).

Entre os membros da Igreja, as formas mais comuns de domínio injusto têm a ver com cônjuges que tentam controlar o processo de tomada de decisões, resolução de problemas, administração das finanças e de ensino e disciplina dos filhos sem permitir que o cônjuge participe igualmente. As piores formas de domínio injusto envolvem os maus-tratos e o abuso ao cônjuge e filhos.

O Presidente Hinckley condenou os maus-tratos e outros comportamentos ofensivos e ultrajantes, principalmente por parte dos portadores do sacerdócio:

"Que fenômeno trágico e repugnante é o dos maus-tratos à esposa. Qualquer homem desta Igreja que maltratar sua esposa ou a humilhar, insultar ou exercer sobre ela injusto domínio não é digno de possuir o sacerdócio. Ainda que ele tenha sido ordenado, os céus se afastarão, o Espírito do Senhor Se magoará e amém para a autoridade do sacerdócio desse homem. (...)


Se houver ao alcance de minha voz homens culpados de tal comportamento, chamo-os ao arrependimento. Ajoelhem-se e peçam perdão ao Senhor. Orem pedindo a Ele o poder para controlar sua língua e sua mão pesada. Peçam perdão a sua esposa e a seus filhos".6

#### PROMOVER A IGUALDADE

Para alcançar a igualdade no casamento, talvez os cônjuges precisem modificar velhos modos de pensar e agir, bem como recordar que as alegrias da unidade em muito excedem as dores do abandono de antigos hábitos. Ao viverem o evangelho de Jesus Cristo, podem desfrutar um relacionamento feliz e amoroso. O Apóstolo Paulo ensinou aos homens: "Cada um (...) ame a sua própria mulher como a si mesmo". E disse que toda mulher deve "[reverenciar] o marido" (Efésios 5:33). Jesus declarou a Seus discípulos: "Um novo mandamento vos dou: Que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei a vós, que também vós uns aos outros vos ameis" (João 13:34). Deixou também a diretiva: "Sede um; e se não sois um, não sois meus" (D&C 38:27). As diretrizes abaixo ajudarão os cônjuges a alcançar essa igualdade e unidade no casamento.

#### Amar-se e Respeitar-se como Parceiros Iguais

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou que os cônjuges devem caminhar "lado a lado com respeito, gratidão e amor um pelo outro. Não pode haver inferioridade ou superioridade entre o marido e a mulher no plano do Senhor". O Presidente Howard W. Hunter explicou: "Um homem que possui o sacerdócio aceita sua esposa como parceira na liderança do lar e da família com conhecimento cabal e participação plena em todas as decisões relativas ao casal. (...) Segundo a concepção do Senhor, a esposa deve ser a adjutora do homem (em posição de igualdade) — isto é, uma companheira igual e necessária numa parceria plena".8

O Presidente Hinckley ensinou que a compreensão do relacionamento de Deus com Seus filhos ajuda as pessoas a agir da maneira correta: "Quando todos reconhecerem a igualdade que deve existir entre marido e mulher, quando todos se derem conta de que cada criança que nasce no mundo é um filho de Deus, aí terão um senso maior de responsabilidade para educar, ajudar e amar mais intensamente aqueles que estão sob sua responsabilidade".9

O Presidente Spencer W. Kimball ressaltou a importância do altruísmo: "A abnegação total certamente será outro elemento que contribuirá para o sucesso do casamento. Caso o [cônjuge] tenha sempre em mente a felicidade, o bem-estar e o que for melhor para o outro, o amor iniciado no namoro e consolidado no casamento aumentará e alcançará proporções imensas. (...) Certamente os nutrientes mais vitais para o amor são a consideração, bondade, atenção, solicitude, as demonstrações de afeto, os abraços de agradecimento, a admiração, o orgulho, companheirismo, a confiança, fé, igualdade e interdependência". 10

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: TESTE DE IGUALDADE NO RELACIONAMENTO

Para ajudar os participantes a avaliar a igualdade e união em seu casamento, faça cópias do inventário da igualdade no casamento da página 34 e peça aos participantes que avaliem a si mesmos e como acham que seu cônjuge os avaliaria no tocante a seus sentimentos e atitudes em relação a seu relacionamento, usando uma escala de 1 a 5. Peça-lhes que comparem suas avaliações em ambas as categorias (pessoal e

do outro) com as avaliações feitas pelo cônjuge em ambas as categorias. Oriente-os a procurar semelhanças e diferenças na maneira de verem um ao outro. Peça-lhes que escrevam numa folha de papel separada pontos fortes e aspectos que precisem de melhora. Pode ser que você precise ajudá-los a interpretar o significado das avaliações.

Peça-lhes que, nas semanas seguintes, partindo dos pontos fortes do relacionamento, se empenhem nas áreas que necessitem de melhora. Talvez você precise sugerir-lhes maneiras de fazê-lo. Peça-lhes que relatem à classe seu progresso caso julguem proveitoso.

#### Presidir em Retidão

Na declaração citada na página 27, o Presidente Hinckley condenou veementemente os maus-tratos no casamento. Afirmou que alguém que "exercer sobre [a esposa] injusto domínio não é digno de possuir o sacerdócio". O Senhor ensinou que os relacionamentos devem ser guiados pela retidão, persuasão, longanimidade, brandura, mansidão, amor e bondade (ver D&C 121:41–42).

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos descreveram o papel do pai no lar: "Segundo o modelo divino, o pai deve presidir a família com amor e retidão, tendo a responsabilidade de atender às necessidades de seus familiares e de protegêlos". O Élder L. Tom Perry, do Quórum dos Doze, explicou que a liderança justa envolve a união e a igualdade entre os cônjuges: "Lembrem-se, irmãos, de que em seu papel como líder da família, sua esposa é sua companheira. (...) Desde o princípio, Deus ensinou à humanidade que o casamento deveria unir marido e mulher (ver Gênesis 2.24). Portanto, não há um presidente e um vice-presidente na família. O casal trabalha eternamente unido para o bem da família. Eles são unidos em palavras e ações, ao liderarem, guiarem e dirigirem a unidade familiar. São iguais. Planejam e organizam os assuntos da família em conjunto e em harmonia, ao seguirem adiante juntos". 13

#### **Identificar e Refrear o Instinto Controlador**

Dar ordens pode parecer eficiente, mas tende a provocar ressentimento e resistência, principalmente no seio da família. Se os cônjuges tiverem a mínima propensão para dominar as pessoas, devem redirecioná-la e aprender a conter-se controlando seus pensamentos, palavras e atos. Praticar os comportamentos ensinados em Doutrina e Convênios 121:41–42 os ajudará a corrigir essas tendências.

Assumir o comando é útil em algumas situações, como no local de trabalho. Os professores, executivos, diretores de escola, policiais e outros profissionais precisam tomar a dianteira a fim de estabelecer a ordem ou cumprir metas relacionadas ao trabalho. Contudo, isso não significa o mesmo que controlar os outros. Tentar controlar as pessoas acaba por causar problemas que exigem muito mais esforço para serem resolvidos do que é necessário para estabelecer bons relacionamentos. Os membros da Igreja — que fizeram convênio de seguir a Jesus Cristo — têm a obrigação de agir como Ele. O Salvador ensinava as pessoas. Era persuasivo e paciente, não era manipulador ou dominador.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: IDENTIFICAR O COMPORTAMENTO CONTROLADOR

Peça aos alunos que anotem as maneiras pelas quais tendem a ser controladores. Se julgar adequado, sugira que peçam a opinião do cônjuge.

-
-
 -
-
 -
-
-
-
-
-
-

#### Identificar e Corrigir os Pensamentos e Crenças sobre o Controle

Os pensamentos constituem a base de praticamente todos os nossos sentimentos e comportamentos. Um marido controlador pode pensar, conscientemente ou não: "Minha esposa não deve fazer nada sem minha permissão, e isso inclui gastar dinheiro. Ela não é boa na administração de um orçamento". Uma esposa controladora pode pensar: "Se queremos que as coisas sejam feitas direito, eu é que devo mandar. Não confio em ninguém mais para fazer o que é certo".

Quando se resiste a esse tipo de pensamento e ele é corrigido, é mais provável que haja um comportamento adequado. Uma forma de as pessoas reconhecerem pensamentos automáticos é fazerem a si mesmas perguntas com "por que". Uma esposa pode perguntar, por exemplo: "Por que não quero que meu marido controle o canhoto do talão de cheques?" Um pensamento automático pode surgir em sua mente: "Se ele olhar os cheques que faço, vai criticar minha maneira de gastar dinheiro". Ou pode pensar: "Ele sempre comete erros, e não podemos nos dar ao luxo de errar com nossas finanças". Em alguns casos, esses pensamentos podem refletir a realidade, mas em muitos outros, não. Se a esposa conversar com o marido sobre seus temores, pode descobrir que esses receios são exagerados e que ele pode ajudá-la bastante na administração das finanças do casal.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MODIFICAR OS PENSAMENTOS DISTORCIDOS

Peça aos alunos que anotem os pensamentos que estão por trás de seu comportamento controlador. Oriente-os a procurar distorções em sua maneira de pensar, comparando seus pensamentos e atos com o padrão do Senhor descrito em Doutrina e Convênios 121:41–42. Ajude-os a escrever pensamentos corrigidos que podem guiar seu raciocínio e conduta no futuro. Os alunos que não tiverem certeza de ser controladores podem pedir a opinião do cônjuge, familiares ou amigos íntimos.

#### Dividir a Tomada de Decisões

Em casamentos saudáveis, o marido e a mulher tomam algumas decisões de modo independente um do outro e chegam a outras em conjunto. Devem tomar decisões juntos quando o resultado afetar a ambos ou tiver impacto sobre outras pessoas da família. Alguns cônjuges encaram o processo decisório sob o prisma de ganhar ou perder. Com um pouco de esforço e disposição para dialogar, eles podem tomar decisões que sejam aceitáveis para ambos e assim ninguém perde.

Em geral, os cônjuges precisam deixar de pensar apenas em suas necessidades e desejos pessoais e passar a levar em conta as necessidades do cônjuge e dos filhos. As decisões tomadas por cada cônjuge quase sempre afetam a família inteira. O Presidente Kimball explicou:

"Antes do casamento, as pessoas têm bastante liberdade de fazer o que bem entenderem, de organizar e planejar a própria vida como melhor lhes aprouver e de tomar decisões baseadas nas próprias necessidades e desejos. Os namorados devem perceber antes de se casarem que cada um tem de aceitar literal e plenamente o fato de que o bem da nova família tem de estar sempre acima do bem do marido ou da mulher individualmente. Os dois têm de eliminar o 'eu' e o 'meu' e substituí-los pelo 'nós' e pelo 'nosso'. Todas as decisões têm de levar em consideração o fato de que afetarão duas pessoas ou mais. Então, ao encarar as decisões importantes, a mulher terá de pensar em como os afetarão como pais, como afetarão os filhos, o lar e a vida espiritual de

todos. O marido terá de passar a considerar a escolha profissional, vida social, amigos e todos os seus interesses tendo em mente que ele é somente uma parte da família e que a família em sua totalidade precisa ser levada em consideração."<sup>14</sup>

Os cônjuges aprendem a tornar-se um ao seguirem o Senhor. O Élder Eyring explicou que o Espírito une: "Quando as pessoas têm o Espírito Santo consigo, pode-se esperar que haja harmonia. O Espírito coloca o testemunho da verdade em nosso coração e unifica os que têm esse testemunho. O Espírito de Deus nunca gera contenda (ver 3 Néfi 11:29)." Quando interagem com paciência, gentileza, mansidão, amor, bondade e conhecimento, terão a companhia do Espírito Santo, o que os unirá e os tornará unos em propósito e empenho. Essa influência os ajudará a tomar decisões sábias e acertadas.

Da mesma forma, ao tomarem decisões juntos, os cônjuges adquirem confiança e assim, nas ocasiões em que um deles precisar deliberar sozinho, é muito provável que suas decisões representem as visões de seu cônjuge e não somente as suas próprias.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: DETERMINAR QUEM DEVE DECIDIR

Escreva as cinco opções abaixo no quadro-negro. Explique aos alunos que, num casamento saudável, um cônjuge às vezes toma decisões de modo independente e às vezes os dois o fazem juntos. As decisões do casal podem ser tomadas de cinco maneiras:

- O marido e a mulher decidem juntos.
- A mulher toma a decisão depois de consultar o marido.
- O marido toma a decisão depois de consultar a esposa.
- Somente a mulher decide.
- Somente o marido decide.

Diga aos alunos que você lerá várias perguntas que exigirão decisões. Peça-lhes que determinem, entre as cinco possibilidades, como acham que deve ser tomada a decisão em cada caso. Peça-lhes que anotem as respostas. Diga aos cônjuges que não comparem as respostas no início. Ressalte que as respostas que eles derem podem variar devido a circunstâncias individuais.

- 1. Onde a família deve morar?
- 2. Que emprego o marido deve ter?
- 3. Quantas horas o marido deve trabalhar?
- 4. Quantos filhos o casal deve ter?
- 5. Quando devem ter filhos?
- 6. Como e quando devem usar de disciplina com os filhos?
- 7. A esposa deve trabalhar fora?
- 8. Que tipo de trabalho a esposa deve ter caso trabalhe fora?
- 9. Se a esposa trabalhar fora, quantas horas deve trabalhar?
- 10. Que hobbies a esposa deve ter?
- 11. Quanto tempo o casal deve passar com os familiares e amigos?
- 12. Como devem gastar seu dinheiro?
- 13. Que programa de condicionamento físico o marido deve seguir para ficar em forma?
- 14. Quando o casal deve comprar um carro novo?

- 15. Como o marido deve usar um vale-presente que ganhou de aniversário?
- 16. Quanto dinheiro o casal deve doar à Igreja ou a instituições de caridade?
- 17. Quanto tempo devem passar em atividades da Igreja?
- 18. De que forma a esposa deve punir um filho quando o marido não estiver em casa?
- 19. Quanto tempo cada cônjuge deve dedicar a seus hobbies e interesses?
- 20. Aonde a família deve ir nas férias e quando?
- 21. Em qual curso de matemática a esposa deve matricular-se?
- 22. Como o marido deve passar um dia de folga do trabalho?

Peça aos cônjuges que comparem suas respostas. Onde houver diferenças, peça-lhes que vejam se podem chegar a um acordo. Peça que verifiquem se o marido ou a esposa querem mais ou menos envolvimento no processo decisório.<sup>16</sup>

#### Ser Persistentes

As maneiras arraigadas de pensar e agir costumam ser difíceis de modificar. É penoso quebrar velhos hábitos, mas é possível fazê-lo por meio de um esforço persistente.

É mais provável que a mudança ocorra quando o marido e a mulher estão comprometidos em seu empenho para conseguir um melhor relacionamento. As boas intenções tendem a ter vida curta, a menos que o casal faça um esforço sério para dar continuidade à nova forma de relacionar-se. Outros fatores que ajudam a efetuar mudanças incluem:

- Reconhecer a necessidade de mudar.
- Expressar verbalmente ao cônjuge ou a outras pessoas o desejo de mudar.
- Comprometer-se com o cônjuge e outras pessoas quanto às mudanças a serem feitas.
- Formular um plano específico, com passos e metas intermediários, para pôr em prática no cotidiano as mudanças positivas.
- Ter uma rede de apoio (outras pessoas que incentivem a pessoa em seu empenho de mudar).
- Prestar contas, seja à esposa, ao bispo ou a amigos no tocante ao progresso rumo à mudança.

Ao investirem tempo e energia para promover a união e a igualdade, os cônjuges se desenvolverão individualmente e como casal e trarão um novo fôlego ao casamento. Também terão maior amor e respeito um pelo outro.

#### AGIR E REGOZIJAR-SE COMO UM SÓ

Se os cônjuges se esforçarem juntos com amor e em união como parceiros iguais, o resultado será sinérgico: o empenho conjunto será maior do que a soma das contribuições individuais. O Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos, descreveu a força que resulta quando as capacidades complementares do marido e da mulher se unificam da maneira prevista pelo Senhor: "Para a mais elevada felicidade e produtividade na vida, tanto o marido quanto a mulher são necessários. Os esforços de ambos se entrelaçam e se complementam. (...) Quando usadas conforme o previsto pelo Senhor, essas capacidades permitem que os cônjuges pensem, ajam e se regozijem como um único ser — a fim de enfrentarem dificuldades juntos e as

vencerem em união, crescerem em amor e compreensão e, por meio das ordenanças do templo, serem unidos como uma só criatura, para a eternidade. Esse é o plano."17

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou a importância do serviço para a felicidade no casamento e o crescimento pessoal: "O segredo de um casamento feliz é servir a Deus e um ao outro. A meta do casamento é a unidade e a comunhão, bem como o desenvolvimento pessoal. Paradoxalmente, quanto mais servimos um ao outro, maior é nosso crescimento espiritual e emocional".<sup>18</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: DESENVOLVER MAIOR UNIDADE

Peça a cada casal que escolha um dos princípios ensinados nesta sessão que seja importante para eles em seu empenho por maior união. Peça-lhes que apliquem o princípio individualmente e como casal, dependendo da necessidade. Sugira que examinem as sugestões para a mudança de comportamento alistadas no tópico "Ser Persistentes". Peça-lhes que desenvolvam um plano que os ajude a aplicar o princípio até que tenham efetuado a mudança comportamental. Sugira que façam um acompanhamento elaborando um plano para praticar o princípio mais importante que vier em seguida.

#### NOTAS

- 1. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 2. A Liahona, julho de 2002, p. 60.
- 3. A Liahona, julho de 1998, p. 73.
- 4. A Liahona, janeiro de 2002, p. 13.
- 5. David H. Olson e Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), pp. 6–9. Há mais informações em www.prepare-enrich.com. Esse não é um site oficial da Igreja, e sua inclusão aqui não implica endosso.
- 6. A Liahona, julho de 2002, p. 60.
- 7. Teachings of Gordon B. Hinckley (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), p. 322.
- 8. Conference Report, outubro de 1994, p. 68; ou Ensign, novembro de 1994, pp. 50-51.
- 9. A Liahona, janeiro de 1999, p. 85.
- 10. "Oneness in Marriage", Ensign, março de 1977, p. 5.
- 11. A Liahona, julho de 2002, p. 60.
- 12. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 13. A Liahona, maio de 2004, p. 71.
- 14. "Oneness in Marriage", Ensign, março de 1977, p. 4.
- 15. A Liahona, julho de 1998, p. 74.
- Adaptado de Brent Barlow, Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them (Salt Lake City: Deseret Book, 1986), pp. 99–100, e de Richard B. Stuart, Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy (New York: Guilford Press, 1980), pp. 266–267.
- 17. Conference Report, outubro de 1996, p. 101; ou Ensign, novembro de 1996, p. 74.
- 18. Conference Report, outubro de 1982, p. 86; ou Ensign, novembro de 1982, p. 60.

## A IGUALDADE NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

Avalie a si mesmo e como você acha que seu cônjuge o avaliaria em cada um dos itens abaixo ligados ao relacionamento, usando a seguinte escala: 1 — Nunca 2 — Raramente 3 — Às vezes 4 — Freqüentemente 5 — Sempre

Minhas Avaliações para Mim Mesmo		Avaliações para Mim Mesmo Aspectos do Relacionamento		Como Acho que Meu Cônjuge Me Avaliaria Nesse Aspecto						
Nunco	a		9	Sempre		Nunco	ı			Sempre
1	2	3	4	5	Lidero nossa família de acordo com as diretrizes das escrituras.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Sou amoroso com meu cônjuge e filhos, que sentem meu amor por eles.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Respeito os membros da família e não me irrito facilmente nem os maltrato.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Minha maior prioridade no casamento é tratar meu cônjuge com amor e bondade.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vivo de modo que meu cônjuge queira estar comigo para a eternidade.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Trato meu cônjuge como um parceiro igual.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Vivo de modo a propiciar a influência do Espírito em nosso lar.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tento resolver problemas por meio do diálogo.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tento entender e respeitar os pensamentos e sentimentos de meu cônjuge.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Respeito as necessidades de espaço e privacidade de meu cônjuge.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Decidimos como parceiros iguais como gastar nosso dinheiro.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Dividimos as tarefas domésticas quando estamos em casa.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tento ajudar meu cônjuge a achar tempo e recursos para desenvolver seus talentos e dedicar-se a seus interesses.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Temos a mesmas metas espirituais e o mesmo compromisso de viver o evangelho.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nós dois participamos da disciplina dos filhos.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nós dois nos sentimos bem quanto ao papel de líder do marido.	1	2	3	4	5



## VENCER A IRA

#### OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Entender os problemas e custos pessoais da ira;
- · Compreender os fatores emocionais e biológicos que influenciam a ira;
- Entender maneiras de vencer a ira.

#### O PROBLEMA DA IRA

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou que a "irritabilidade é algo vicioso e corrosivo que destrói o afeto e expulsa o amor". 1

Algumas pessoas acham que extravasar sua ira traz satisfação e alegria. Sentemse poderosas e superiores quando intimidam outrem. Contudo, a ira prejudica aqueles que se deixam levar por ela. Poucos gostam de estar perto de pessoas iradas.

As escrituras trazem advertências sobre a ira. Davi aconselhou o povo israelita: "Deixa a ira, e abandona o furor" (Salmos 37:8). Em Provérbios, aprendemos que "melhor é o que tarda em irar-se do que o poderoso, e o que controla o seu ânimo do que aquele que toma uma cidade" (Provérbios 16:32). O autor de Eclesiastes escreveu: "Não te apresses no teu espírito a irar-te, porque a ira repousa no íntimo dos tolos" (Eclesiastes 7:9).

Durante seu ministério mortal, o Salvador profetizou que nos últimos dias, "muitos (...) uns aos outros se odiarão" e "o amor de muitos esfriará" (Mateus 24:10, 12). Ensinou aos nefitas:

"O espírito de discórdia (...) é do diabo, que é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros.

Eis que esta não é minha doutrina, levar a cólera ao coração dos homens, uns contra os outros; esta, porém, é minha doutrina: que estas coisas devem cessar" (3 Néfi 11:29–30).

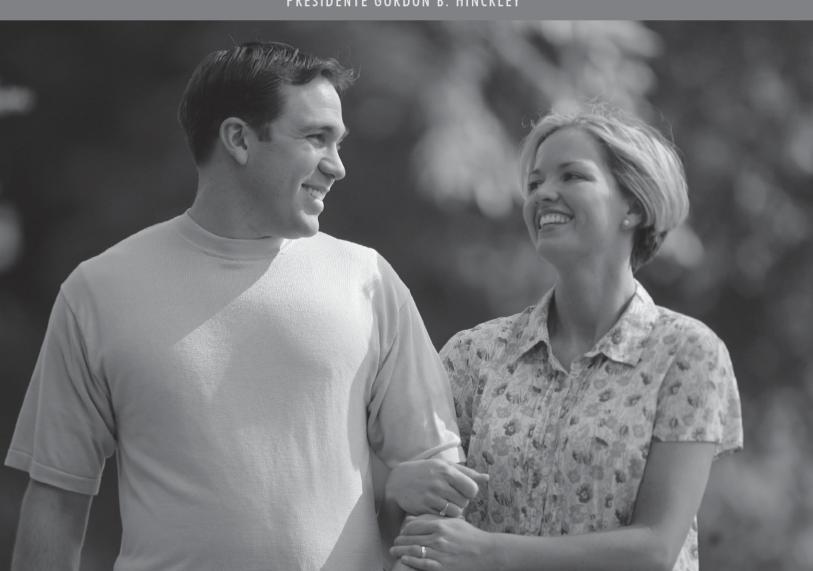
Néfi profetizou sobre Satanás em nossos dias: "Ele se enfurecerá no coração dos filhos dos homens e incitá-los-á a irarem-se contra o que é bom" (2 Néfi 28:20). Um cumprimento parcial dessa profecia verifica-se com os maus-tratos perpetrados pelo marido contra a mulher e pela mulher contra o marido e pelos pais contra os filhos.

O custo real de irar-se com amigos, familiares e outras pessoas é maior do que as pessoas pensam. O Élder Lynn G. Robbins, dos Setenta, descreveu a ira como "o pecado em pensamento que leva a sentimentos ou comportamentos hostis. É a



"QUEM PODE CALCULAR AS FERIDAS INFLIGIDAS, COM PROFUNDIDADE E DOR, PELAS PALAVRAS DURAS E CRUÉIS PRONUNCIADAS COM IRA?"

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



causa das brigas entre motoristas numa avenida, discussões e brigas em competições esportivas e violência dentro de um lar".<sup>2</sup>

O Presidente Hinckley admoestou repetidas vezes os membros da Igreja, principalmente os líderes do sacerdócio, a fim de que controlem a ira, advertindo que aqueles que não conseguirem fazê-lo perderão forças espirituais: "Todo homem que é um tirano em seu próprio lar é indigno do sacerdócio. Ele não pode ser um instrumento adequado nas mãos do Senhor se não mostrar respeito, bondade e amor pela companheira que escolheu. Da mesma forma, um homem que (...) não consegue controlar suas emoções (...) torna sem efeito o poder de seu sacerdócio".<sup>3</sup>

Irar-se pode ajudar as pessoas a atingir um objetivo imediato, mas as conseqüências negativas a longo prazo em muito ultrapassam qualquer benefício. Os custos incluem os seguintes:

- Perda do Espírito;
- Perda de respeito (por si mesmo e por outras pessoas), da amizade e da cooperação de outras pessoas;
- Perda de autoconfiança;
- Sentimento de culpa;
- Solidão:
- Relacionamentos abalados;
- Prejuízos físicos, emocionais e espirituais para si mesmo e os outros;
- Perda de confiança dos filhos nos pais;
- Sanções jurídicas e a perda da liberdade pessoal;
- Divórcio:
- Perda do emprego.

A ira também causa ou agrava problemas de saúde como úlceras, dores de cabeça, problemas cardíacos, dores nas costas e pressão alta. Esses problemas de saúde tendem a ocorrer quando as pessoas lidam com a ira de maneira doentia durante períodos prolongados.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: RECONHECER AS CONSEQÜÊNCIAS DA IRA

As pessoas coléricas negam ou minimizam as conseqüências de sua ira. Reconhecer plenamente os efeitos da ira pode aumentar sua motivação para superar esse problema. Peça aos alunos que pensem nas últimas vezes em que se permitiram exaltar-se e nas circunstâncias — como eles expressaram sua raiva e quem estava envolvido. Peça aos alunos que reflitam sobre o impacto de sua ira e façam uma lista das conseqüências que eles sofreram por terem perdido o autocontrole. Depois que eles prepararem as listas, sugira que as consultem com freqüência. O fato de lembrar a si mesmo as conseqüências da ira pode ser uma grande motivação para superar os problemas relacionados a ela. Quando eles começarem a resolver seus problemas ligados à ira e não mais sofrerem as conseqüências negativas, poderão começar a riscar itens da lista. Esse passo pode ser gratificante e pode ajudá-los a reconhecer o progresso que fizeram.

#### Tipos e Causas da Ira e Formas de Expressá-la

Algumas pessoas usam a ira para intimidar e controlar as outras, para sentir-se superiores e para esquivar-se de problemas e responsabilidades. A ira também pode resultar do orgulho e do egoísmo — como quando uma pessoa não consegue impor sua vontade — e da falta de mansidão e paciência diante de provocações. Algumas pessoas se enfurecem quando se sentem frustradas, magoadas ou decepcionadas.

Algumas pessoas se irritam quase sem pensar, em resposta ao que consideram uma provocação. Esse tipo de ira tende a ser difícil de controlar porque surge com extrema rapidez. Em outras situações, ela acumula-se lentamente à medida que a pessoa se considera vítima de várias ameaças, injustiças ou maus-tratos ou sofre uma série de provocações. A ameaça pode ser física ou emocional. A pessoa pode, por exemplo, temer agressões físicas, humilhação ou a perda de auto-estima ou de outra pessoa. Em todos esses casos, o fato de encolerizar-se constitui uma escolha.

A percepção das ameaças ou do perigo costuma ser distorcida, exagerada ou imaginária. Com demasiada freqüência, a fúria instala-se quando uma pessoa julga erroneamente a intenção de outra: "Ela está tentando atingir-me"; "Ela está impedindo-me de conseguir o que quero"; "Ela não se importa com meus sentimentos"; "Estou sendo usado por ela".

Quando as pessoas se deparam com uma ameaça e reagem a alguém com um comportamento enfurecido, seu corpo prepara-se para agir. A pressão sangüínea sobe, os músculos enrijecem-se, a respiração acelera-se e a mente prontifica-se para eliminar a ameaça ou agressão. Esse estado de preparação pode explodir numa única reação verbal ou física contra uma ameaça real ou imaginária. Os pensamentos que conduzem à ira também podem intensificar-se com o tempo e levar a pessoa a ter um acesso de ira — às vezes devido a algo de pouca importância que normalmente a pessoa ignoraria.

Em geral, a ira manifesta-se de três maneiras nocivas: agressão, interiorização e comportamento passivo-agressivo.

Agressão. A ira manifesta-se por meio de:

- Violência física (bater, morder, chutar, esmurrar, puxar o cabelo, beliscar, esbofetear, destruir bens).
- Maus-tratos emocionais e verbais (gritar, xingar, insultar, ameaçar, culpar, ridicularizar, discutir, provocar, intimidar, manipular, desprezar).
- Abuso sexual (estupro, incesto, molestamento, assédio).

*Interiorização*. A ira volta-se para a própria pessoa, levando-a à auto-acusação, depressão ou atos de autodestruição (beber, drogar-se, tentar o suicídio e mutilar-se).

**Comportamento passivo-agressivo.** A ira manifesta-se por meio de atos indiretos (atraso, irresponsabilidade, obstinação, sarcasmo, desonestidade, irritabilidade, insatisfação, críticas, procrastinação).

Ter consciência das percepções distorcidas e dos perigos físicos que as acompanham propicia formas importantes de controlar a raiva. O melhor momento para uma pessoa interromper o ciclo da ira é primeiramente se dar conta do aumento do estresse. Então, a pessoa pode buscar informações adicionais sobre a ameaça ou injustiça de que se sente vítima, passando a compreendê-la com mais clareza.

Uma melhor compreensão pode reduzir a percepção do perigo, diminuindo a possibilidade da eclosão da ira. Antes que o estresse se acumule, a pessoa pode pensar em

formas mais produtivas de reagir à ameaça ou injustiça, uma reação que resolva o problema, não que o piore.

Uma pessoa que estiver estressada também pode evitar situações que tenham o potencial de provocar ainda mais tensão, até relaxar e recobrar o controle da situação. Então, poderá empenhar-se para resolver o problema sem se encolerizar.

#### VIVER SEM IRA

O Élder Wayne S. Peterson, dos Setenta, explicou como o exemplo do Salvador pode inspirar os membros da Igreja a controlar sua ira e outras reações emocionais:

"Cristo deu o exemplo perfeito ao manter o controle em todas as situações. Ao ser levado diante de Caifás e Pilatos, cuspiram-Lhe no rosto, esbofetearam-No e zombaram Dele (Mateus 26; Lucas 23). A grande ironia é que humilharam Seu Criador, que sofreu por amor a eles.

Diante desses maus-tratos injustos, Jesus manteve a serenidade, recusando-Se a agir de maneira grosseira. Mesmo na cruz, enquanto passava por uma agonia inimaginável, Sua súplica foi: 'Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem' (Lucas 23:34).

Ele espera o mesmo de nós. Àqueles que O seguiriam, disse Ele: 'Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros' (João 13:35)."<sup>4</sup>

Os princípios a seguir ajudaram muitas pessoas a vencer seus problemas com a ira.

#### Identificar Seu Ciclo de Ira

O comportamento colérico e violento tende a ser cíclico, e o ciclo em geral se repete inúmeras vezes. Os psicólogos deram vários nomes para as fases do ciclo da ira, mas os elementos essenciais são os mesmos. Os especialistas em administração da ira Murray Cullen e Robert Freeman-Longo descobriram o ciclo resumido abaixo.<sup>5</sup> As pessoas têm mais êxito em suas tentativas de controlar a raiva durante as fases iniciais do ciclo, antes que comecem as reações fisiológicas em cadeia.

**Fase de Fingir a Normalidade**. Tudo parece correr bem na vida, mas a ira escondese abaixo da superfície, afetando o modo de viver e pensar da pessoa. Acontecimentos ou situações prontamente desencadeiam formas habituais, porém distorcidas, de pensamento. A pessoa racionaliza e justifica essas distorções.

Fase de Acumulação. À medida que a pessoa fixa a atenção em pensamentos distorcidos, sente-se ameaçada física ou emocionalmente e, enfurecida, começa a reagir. Seus pensamentos retomam temas conhecidos como "Ela é muito controladora" ou "Eu é que faço todo o trabalho aqui". Sinais físicos indicam que a pessoa está irandose (tensão, enrijecimento muscular, tremores, taquicardia, aceleramento da respiração, mal-estar no estômago ou uma sensação de calor ou agitação). A pessoa imagina ou planeja dar vazão à fúria e pode entregar-se a um comportamento destrutivo que alimenta a ira: abusar de drogas e álcool, comer em excesso, trabalhar demais.

**Fase de Ação.** A ira é descarregada nos outros, que recebem gritos, humilhações ou agressões físicas ou sexuais. Pode também voltar-se para a própria pessoa, com auto-acusação, tentativas de suicídio ou abuso de álcool ou drogas.

**Fase de Arrependimento.** A pessoa sente culpa e vergonha. Surgem mecanismos de defesa, e a pessoa tenta encobrir a ira fazendo algo bom para provar que é uma pessoa de bem. Compromete-se a controlar seu temperamento. Algum tempo depois, quando a resolução é esquecida, a pessoa volta à fase inicial e finge que tudo está normal.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: DETERMINAR SEU CICLO DE IRA

Esta atividade ajudará os alunos a identificar seu ciclo de ira, se for o caso. Distribua cópias do formulário da página 46 aos alunos e peça que o preencham.

#### Manter um Registro dos Acessos de Ira

Ao analisarem as circunstâncias nas quais se enfurecem e como reagem nesses acessos de cólera, as pessoas podem aprender a lidar com sua ira de modo mais eficaz. Uma maneira de aprender mais sobre sua ira é manter um registro dos acessos de fúria. Depois de uma crise, elas podem anotar qual foi o acontecimento ou a pessoa que a desencadeou, a data e a intensidade da ira numa escala de 1 a 10 — 1 como a ira mais branda e 10 como a mais grave. Podem também registrar os pensamentos nos quais se baseou a ira, a maneira como lidaram com ela (seu sucesso ou fracasso para controlá-la), o que parece ter ajudado e o que podem fazer melhor na próxima vez. Ao manterem um registro de seus acessos de cólera, as pessoas aumentarão sua consciência dos ciclos de ira. Assim, interromperão a ira nos estágios iniciais se usarem os princípios ensinados nesta sessão.<sup>6</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MANTER UM REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

Oriente os alunos a manter um registro de sua ira a cada vez que se encolerizarem. (Há um modelo desse registro na página 47. Um registro em branco encontra-se na página 48. Faça uma cópia do modelo e três ou quatro cópias do registro em branco para cada participante.) Esse exercício ajudará as pessoas a compreender seu ciclo de ira. Ajudará a terem consciência de como pensam, se sentem e reagem quando surgem situações que desencadeiem sua fúria. Assim, elas se conscientizarão de que determinados comportamentos precisam mudar. O registro também os ajudará a lembrar-se de começar a pensar e agir de modo a conseguir melhores resultados.

#### Acalmar os Pensamentos que Provoquem Ira

Os profissionais da área de saúde mental afirmaram repetidas vezes que não são os acontecimentos da vida que afetam as pessoas negativamente; na verdade, é sua maneira de pensar nesses eventos que produz os efeitos negativos. Muitas pessoas sofrem desnecessariamente porque vêem as dificuldades da vida de modo distorcido e negativo. Por exemplo, uma pessoa faz um comentário crítico que tem o objetivo de ajudar. O ouvinte, infelizmente, interpreta mal a observação: "Ele acha que sou idiota. Está tentando humilhar-me e passar uma impressão ruim da minha pessoa. Não vou deixá-lo escapar impunemente". Os pensamentos criam sentimentos, e os sentimentos influenciam o comportamento. As pessoas afligem-se e sofrem muito por pensarem de maneira equivocada.

No livro *The Feeling Good Handbook*, o psiquiatra David Burns identifica algumas maneiras comuns pelas quais as pessoas pensam de modo errôneo.<sup>7</sup> Elas incluem:

- Pensar com base no tudo ou nada. ("Eu achava que ele era um homem decente. Mas agora ele mostrou sua verdadeira face.")
- Tirar conclusões precipitadas. ("Ela só se preocupa consigo mesma. Meus sentimentos são irrelevantes.")

• Desconsiderar as experiências positivas e concentrar-se nas negativas. ("Viu como ele se voltou contra mim? E isso depois de tudo o que vivemos juntos. Ele não se importa comigo.")

Algo comum a esses exemplos são os pensamentos distorcidos que levam à angústia emocional e à fúria. Para controlar sua ira, as pessoas podem procurar explicações alternativas para as coisas que a provocam. Podem resistir aos pensamentos distorcidos tentando ver o evento desencadeador como um observador neutro o veria. O que uma câmera registraria do acontecimento que constituiu o estopim do acesso de ira? Uma câmera filmaria a interpretação severa feita pela pessoa enraivecida? Em geral, não.

Outra forma de resistir aos pensamentos distorcidos é tentar enxergar a situação da perspectiva da outra pessoa. Por exemplo, a pessoa que fecha as demais no trânsito pode estar atrasada para um compromisso. A empatia e a caridade são eficazes para evitar uma reação irada. As pessoas também podem fazer a si mesmas estas duas perguntas:

- "Quais são as evidências de que meus pensamentos negativos refletem a realidade?"
- "Quais são as evidências de que esses pensamentos não refletem a realidade?"

Se as pessoas fizerem a si mesmas essas duas perguntas, em geral acharão poucas evidências para apoiar uma interpretação negativa e evidências consideráveis para admitir que uma interpretação negativa dos acontecimentos não reflete a realidade. Quando as pessoas avaliam e corrigem seu modo de pensar dessa forma, tendem a acalmar-se e a aceitar os outros com mais prontidão.

Nas raras ocasiões em que as interpretações negativas estiverem exatas, as pessoas ainda assim precisarão achar uma maneira melhor de reagir do que dar vazão à ira. Se as tentativas de revolver o problema falharem, as pessoas podem seguir o mandamento do Salvador: "Amai a vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem" (Mateus 5:44).

As pessoas podem encarar as situações difíceis como problemas que precisam ser solucionados ou como oportunidades, não como eventos ameaçadores que exigem uma resposta espetacular. Raymond Novaco, da Universidade da Califórnia em Irving, recomendou frases que podem ajudar a acalmar pensamentos que resultem em ira.<sup>8</sup> Alguns exemplos: "Não vou ganhar nada ao irar-me. Se eu me irritar, as conseqüências serão desagradáveis". Os cônjuges podem praticar essas frases mentalmente antes de encolerizarem-se a fim de que estejam a seu alcance quando surgir a necessidade.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: RESISTIR A PENSAMENTOS NEGATIVOS

Peça aos alunos que descrevam situações que os levem a irritar-se. Oriente-os a escrever frases que podem ajudá-los a evitar a ira nessas situações. Convide-os a mostrar algumas de suas frases ao restante da classe. Em seguida, peça-lhes que visualizem cada uma das situações que levam à ira identificadas por eles e que pratiquem enunciar as frases para si mesmos. Peça-lhes que repitam esse exercício várias vezes por dia o tempo que for necessário, até incorporarem a nova forma de pensar. A prática mental é uma forma eficaz de preparar-se para reagir de modo adequado em situações reais.

_

#### Sair de Situações que Induzam à Ira

À medida que a ira aumenta e as reações químicas se sucedem no organismo, a capacidade de raciocinar e controlar o comportamento diminui. Pode ser útil para as pessoas imaginar um termômetro que mostra o nível da raiva. Se elas costumam perder o controle a 25 graus, devem aprender a sair da situação antes que se atinja essa temperatura. Se precisarem retirar-se de uma situação, podem dizer ao interlocutor: "Estou perdendo a serenidade. Preciso de tempo para acalmar-me".

Um sinal combinado previamente para interromper a discussão pode ser útil, como fazer com as mãos o sinal de "T" (tempo), usado em eventos esportivos. As duas pessoas devem comprometer-se a honrar o sinal quando for usado. Essas pausas terão sucesso se ambos os cônjuges souberem que terminarão a conversa posteriormente. Além da pausa, um dos cônjuges pode sugerir outro momento para retomar a conversa, como 30 minutos depois, duas horas depois ou no dia seguinte.

#### Identificar Atividades que os Acalmem

Vários tipos de atividade podem ajudar as pessoas a acalmar-se quando começam a irritar-se. Entre as atividades relaxantes, podemos citar: meditar, trabalhar, correr, nadar, ouvir música, ler um livro, estudar as escrituras e orar. Os cônjuges não devem externar continuamente seus motivos para irar-se ou pensar constantemente em incidentes correlatos. Se ficarem remoendo a situação em palavras ou pensamentos, é muito provável que a ira aumente. Ao reviverem mentalmente o acontecimento sem cessar, tenderão a continuar a exagerá-lo. Ao desabafarem oralmente, fazem o mesmo, justificando em sua mente a violenta expressão de sua fúria.

Para controlar sua ira, as pessoas podem seguir os conselhos do Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos, que sugeriu que os pensamentos indesejáveis sejam substituídos por hinos sagrados: "Quando a melodia do hino começar e a letra surgir em sua mente, os [pensamentos] indignos se retirarão, envergonhados. Isso mudará por completo a atmosfera do palco de sua mente. Como [essa música] é edificante e pura, os pensamentos mais desprezíveis desaparecerão. Afinal, assim como a virtude, por opção, *não* se associa à imundície, o mal *não pode* tolerar a presença da luz".9

#### **Expressar Sentimentos Subjacentes**

A ira costuma vir à tona no lugar de mágoa, medo, vergonha ou rejeição. Algumas pessoas ficam reticentes para expor esses sentimentos, temendo revelar fraqueza ou vulnerabilidade. Se exprimirem seus sentimentos mais profundos, contudo, conseguirão resolver mais facilmente os conflitos, e as outras pessoas ficarão menos na defensiva e mais dispostas a achar uma solução para os problemas.

Os sentimentos que se escondem por detrás da ira, como a mágoa e o medo, são delicados e intimamente ligados à percepção que a pessoa tem de seu próprio valor e bem-estar. Muitos acham que é mais seguro se irar do que expor essas emoções. No entanto, quando as pessoas mostram honestamente como são afetadas pelos atos alheios, em geral descobrem que as pessoas reagem de maneira mais positiva e que os conflitos são resolvidos mais facilmente. A ira tende a diminuir e os relacionamentos se fortalecem, como mostra o seguinte exemplo:

#### BETE E MARCOS

Sempre que Bete freqüentava reuniões fora de casa, temia a reação do Marcos. Depois de participarem do curso Fortalecer o Casamento, Marcos começou a expressar os sentimentos profundos ligados a sua ira. "Tenho medo de que você se envolva numa relação com outro homem e me abandone, como minha mãe fez com meu pai", revelou ele. Bete respondeu tranqüilizando Marcos e garantindo-lhe sua total fidelidade. Marcos sentiu-se mais seguro e passou a apoiar as atividades dela.

As pessoas precisam usar de bom senso ao externar seus sentimentos subjacentes. Uma pessoa pode deparar-se, por exemplo, com alguém que goste de infligir penas emocionais ou físicas. Nesses casos, expor a dor pessoal apenas incentiva mais maustratos futuros. Contudo, existem melhores maneiras de reagir do que retaliar com ira. Já foi mencionado o mandamento do Salvador: "Amai a vossos inimigos" (Mateus 5:44). Em certos casos, é melhor evitar um confronto.

#### **Buscar Mudanças Espirituais**

O processo de vir a Cristo envolve uma transformação espiritual que resulta num comportamento pacífico e amoroso. Como explicou o Élder Marvin J. Ashton, do Quórum dos Doze, quando nos convertemos verdadeiramente, "nosso modo de tratar o próximo enche-se cada vez mais de paciência, bondade, aceitação bondosa e o desejo de desempenhar um papel positivo em sua vida". <sup>10</sup>

O Livro de Mórmon descreve uma "vigorosa mudança" de coração que ocorre quando as pessoas se convertem e se tornam discípulos — a disposição de "fazer o bem continuamente" (Mosias 5:2). Paulo descreveu os frutos do Espírito como "amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança" (Gálatas 5:22–23). O Presidente Ezra Taft Benson prometeu que a mudança acontece quando seguimos o Salvador: "Quando optamos por seguir a Cristo, optamos por mudar. (...) O coração humano pode mudar? Claro! Trata-se de algo que ocorre todos os dias no grandioso programa missionário da Igreja. É um dos milagres de Cristo mais freqüentes em nossos dias. Se ainda não aconteceu com vocês, deve acontecer". 11

O Élder L. Whitney Clayton, dos Setenta, ensinou que jejuar pode ajudar as pessoas que estão tentando mudar sua natureza: "Devemos também recordar que o jejum verdadeiro propicia o fortalecimento da fé. Isso é de especial importância ao buscarmos diligentemente corrigir as falhas de caráter profundamente impregnadas que 'não se expulsa[m] senão pela oração e pelo jejum' (Mateus 17:21; ver também Marcos 9:29)."<sup>12</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: AUMENTAR A ESPIRITUALIDADE

Peça aos participantes que pensem no que podem fazer para seguir o Salvador mais de perto. Entre as possibilidades: o estudo das escrituras, a aplicação dos ensinamentos de Jesus Cristo em sua vida, a oração diária para receber auxílio para lidar com a ira, o arrependimento e a freqüência fiel à Igreja e ao templo. Desafie-os a dedicar-se de modo diligente e fervoroso a isso, procurando a ajuda do bispo ou presidente de ramo se necessário. Sugira que façam um plano por escrito para aumentar a espiritualidade e que o consultem regularmente para verificar o progresso realizado.

EVITAR AS RECAÍDAS
Para evitar as recaídas, é preciso seguir mudando os pensamentos e o comportar venção que a pessoa descobrir. As estrate acumulação da ira. A prevenção das recenvolver o auxílio de familiares, amigos curso. A prevenção de recaídas costuma fases do ciclo de ira: a fase de fingir norm soa aprende a reconhecer os fatores e readesencadeiam a ira) de modo a interromp plo de como alguém pode evitar a reincicio
Fase de Fingir a Normalidade
A pessoa reconhece seu problema com a consciência das crises de ira e usa estratég tar situações de alto risco, relaxar e fazer para resolver os conflitos e problemas qu
 Fase de Acúmulo da Ira e Uso de
A pessoa usa novas estratégias para lim substitui os pensamentos negativos por "Posso achar outras soluções para este dolorosos que dão origem à ira e admite comportamentos destrutivos, tal como e vazão ao comportamento e planejar ext problemas ou, se a situação não puder se gasta energia em atividades físicas, aume cia e empenha-se para passar por um resultado de empenha-se para passar por um resultado em passar por um resultado em passar por um resultado em passar por um resultad
A PAZ DE DEUS  O Apóstolo Paulo escreveu sobre "a paz (Filipenses 4:7). As pessoas que se deba sabem como é libertador sentir paz e sob "Antes eu tinha vontade de fazer mal a todominava minha vida. Quando apliquei sar de modo diferente e a ver as pessoas dissipou-se. Agora posso sentir-me bem as rédeas de minha vida".

o processo de interrupção do ciclo de ira mento e usando outras estratégias de interégias de intervenção propõem alternativas à aídas e as estratégias de intervenção podem , colegas de trabalho, bispo ou instrutor do a ter mais êxito durante as primeiras duas alidade e a fase de acumulação da ira. A pesagir a eles (acontecimentos ou emoções que per o ciclo e evitar a recaída. Segue um exemdência.

ira, mas administra-o de modo salutar. Tem gias para lidar com elas ou escapar, como eviintervalos. A pessoa empenha-se ativamente ue culminam com a ira.13

#### Intervenções

itar o nível e a intensidade da ira. Corrige e frases positivas ("Posso lidar com isso" ou problema"). Ela reconhece os sentimentos e que são normais. A pessoa interrompe os ensaiar na mente a maneira de agir para dar ternar os sentimentos irados. Ela discute os er mudada, escreve a respeito deles. A pessoa enta a autoconfiança fazendo algo que aprenascimento espiritual.14

## 0 : DE PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

de recaídas na página 49 para ajudar os parritar a volta da ira. Forneça cópias aos alunos. podem aplicar-se ao esboço de prevenção de n, em espírito de oração, o auxílio do Senhor ararem e aplicarem seu plano.

de Deus, que excede todo o entendimento" teram no passado com a ira e a venceram repujar essa fragueza. Certa pessoa relatou: odos que passavam pela minha frente. A ira os princípios do evangelho e aprendi a pende uma maneira mais positiva, minha raiva na presença das pessoas. Sinto que retomei

#### **NOTAS**

- 1. Conference Report, abril de 1991, p. 97; ou Ensign, maio de 1991, p. 74.
- 2. A Liahona, julho de 1998, p. 90.
- 3. A Liahona, janeiro de 2002, p. 60.
- 4. A Liahona, janeiro de 2002, p. 97.
- 5. Ver Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
- 6. Adaptado do registro de ira de Cullen e Freeman-Longo, Men and Anger, pp. 31-32.
- 7. The Feeling Good Handbook, edição revisada (New York: Plume, 1999), pp. 8-9.
- 8. Ver Raymond Novaco, Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), pp. 7, 95–96.
- 9. Conference Report, outubro de 1973, p. 24; ou Ensign, janeiro de 1974, p. 28.
- 10. Conference Report, abril de 1992, p. 26; ou Ensign, maio de 1992, p. 20.
- 11. Conference Report, outubro de 1985, p. 4; ou Ensign, novembro de 1985, p. 5.
- 12. A Liahona, janeiro de 2002, p. 32.
- 13. Ver Men and Anger, pp. 70-71.
- 14. Ver Men and Anger, pp. 72-74.


## IDENTIFICAR MEU CICLO DE IRA

Descreva as situações típicas que desencadeiam sua ira (por exemplo: meu cônjuge discute comigo; a conta bancária está no vermelho; a casa está em desordem):
Descreva os pensamentos ou justificativas que alimentem sua fúria (por exemplo: meu cônjuge só se preocupa consigo mesmo; meu marido é totalmente irresponsável):
Descreva os sentimentos que estão por trás de sua raiva (por exemplo: você sente-se desrespeitado, usado, ignorado):
Descreva os sinais físicos que indicam que você está ficando irritado (por exemplo: mãos que transpiram, taquicardia, tensão, agressividade):
Descreva o que você faz que alimenta sua ira (por exemplo: remoer a ofensa, recusar-se a falar a respeito,
tomar álcool):
Descreva como você age para extravasar sua ira (inclua seus piores comportamentos):
Descreva seus pensamentos, sentimentos e comportamentos depois de dar vazão a sua fúria (por exemplo: alívio, culpa, pesar, arrependimento):

## MODELO DE REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

Informações Solicitadas	Situação A	Situação B
Data do acontecimento ou pessoa que constituiu o estopim:	10/19 Discussão com o marido.	10/20 Os filhos comportam-se mal.
Intensidade de minha ira:	Branda Grave 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Branda Grave 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pensamentos que alimentaram minha ira:	Ele é um idiota. Não se importa comigo.	As crianças nunca me escutam. Não me respeitam.
Sentimentos por trás de minha ira:	Não me sinto amada ou valorizada, mas ignorada.	Sinto-me usada, ignorada.
Como lidei com minha ira:	Gritei com ele. Chamei-o de imbecil.	Disse-lhes calmamente que ficassem no quarto até se comportarem.
Frases que disse para mim mesmo para lidar com a ira:	Ele merece ser punido. Ele magoou-me. Estou apenas dando o troco.	Eles estavam apenas agindo como crianças. Não estavam tentando afrontar-me.
Sucesso ao controlar minha ira:	Nenhum Grande 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nenhum Grande 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
O que parece ter ajudado:	Nada do que fiz ajudou. Meus atos só pioraram as coisas.	Fiz uma pausa. Fui caminhar e depois conversei com as crianças.
Ira suprimida, extravasada ou resolvida:	Suprimi os sentimentos depois de minha explosão de ira.	Exprimi minhas frustrações.
O que farei melhor na próxima vez:	Não reagir. Acalmar-me antes de falar.	Nada. Fiz bem esta vez.

Adaptado de Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.

## REGISTRO DOS ACESSOS DE IRA

Informações Solicitadas	Situação A	Situação B
Data do acontecimento ou pessoa que constituiu o estopim:		
Intensidade de minha ira:	Branda Grave 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Branda Grave 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pensamentos que alimentaram minha ira:		
Sentimentos por trás de minha ira:		
Como lidei com minha ira:		
Frases que disse para mim mesmo para lidar com a ira:		
Sucesso ao controlar minha ira:	Nenhum Grande 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nenhum Grande 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
O que parece ter ajudado:		
Ira suprimida, extravasada ou resolvida:		
O que farei melhor na próxima vez:		

Adaptado de Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.

# MEU PLANO DE PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

# FASE DE NORMALIDADE O que Desencadeou a Ira: Estratégias para Lidar com a Ira ou Escapar: Ações para Resolver os Problemas que Conduzem à Ira: FASE DE ACÚMULO DA IRA E USO DE INTERVENÇÕES O Que Desencadeou a Ira: Estratégias para Lidar com a Ira ou Escapar:



## "AQUELE QUE TEM O ESPÍRITO DE DISCÓRDIA NÃO É MEU, MAS É DO DIABO, QUE É O PAI DA DISCÓRDIA."

3 NÉFI 11:29





## RESOLVER CONFLITOS

#### OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Entender que as diferenças no casamento são normais e que a resolução de conflitos pode fortalecer a relação e aumentar a fé, força moral e o caráter;
- Saber aplicar o modelo de três fases para resolver conflitos;
- Entender as regras para a discussão de problemas a fim de que sejam resolvidas as diferenças.

#### ACHAR SOLUÇÕES PARA AS DIFERENÇAS DE OPINIÃO

O Élder Joe J. Christensen, dos Setenta, observou: "Qualquer casal inteligente terá diferenças de opinião. Nosso desafio é saber resolvê-las. Isso faz parte do processo de melhorar um casamento que já é bom".

O Élder Robert E. Wells, dos Setenta, observou que, como o marido e a mulher têm origem e experiências diferentes, é natural que surjam diferenças entre eles: "Mas o fato de serem diferentes não significa necessariamente que uma pessoa está certa e que a outra está errada — ou que uma maneira é melhor que outra. (...) Ainda que haja diferenças de opinião, hábitos ou formação, os cônjuges podem ter 'os corações entrelaçados em unidade e amor uns para com os outros' (Mosias 18:21)."<sup>2</sup>

As diferenças entre os cônjuges podem ser benéficas quando eles se amam e aprendem a trabalhar juntos; seus interesses e capacidades tornam-se complementares, e o casal pode alcançar muito mais realizações do que cada um o faria individualmente.

Infelizmente, muitos casais não conseguem resolver as diferenças amigavelmente. Deborah Tannen, educadora e escritora, descreveu a civilização ocidental como uma "cultura de confronto", na qual os cidadãos são incentivados a enxergar uns aos outros como adversários.<sup>3</sup> O resultado é o ceticismo, os processos judiciais e os tribunais lotados de pessoas que buscam a solução para seus conflitos.

Se não forem resolvidas, as diferenças podem intensificar-se e tornar-se grandes conflitos, conforme mostram as estatísticas de divórcio, que indicam que quase metade dos casamentos dos Estados Unidos termina em divórcio. Se os casamentos cheios de problemas não resolvidos não acabarem em divórcio, tendem a levar a muitos outros problemas, como a infelicidade, a insatisfação, a depressão e no final a separação.

O divórcio e o conflito têm conseqüências que costumam afetar os filhos ao longo de toda a vida. Linda Waite, da Universidade de Chicago, e a co-autora Maggie Gallagher afirmaram: "Os filhos criados num lar com apenas um dos pais têm, em média, maior

probabilidade de ser pobres, apresentar problemas de saúde e disfunções psicológicas, praticar crimes e exibir outros distúrbios de comportamento, ter relacionamentos menos satisfatórios com os familiares e amigos e, na idade adulta, eles em geral têm menos anos de instrução formal, um casamento menos estável e uma situação profissional menos avantajada que os filhos cujos pais se casaram e permaneceram juntos".<sup>4</sup>

#### Resolução de Conflitos Bem-Sucedida

A resolução de conflitos bem-sucedida inclui evitar o egoísmo, achar um denominador comum e concentrar-se nas semelhanças e não nas diferenças. Exige também boa capacidade de comunicação, cooperação e o desejo de achar soluções aceitáveis para ambas as partes. A resolução de conflitos, embora seja por vezes dolorosa, é uma parte saudável da vida que pode aumentar a fé, a força moral, o caráter e a retidão pessoal.

O Élder Loren C. Dunn, dos Setenta, declarou: "Precisamos, talvez mais do que nunca, dar o máximo de nós mesmos e permitir que a qualidade do respeito mútuo — aliada à caridade e ao perdão — influencie nossos atos uns para com os outros. Assim, conseguiremos discordar sem ser desagradáveis, abaixar o tom de voz e criar um relacionamento centrado nas afinidades. Afinal, teremos consciência de que continuaremos a conviver depois da tempestade". <sup>5</sup>

O evangelho ensina-nos a evitar a discórdia. O Senhor deu-nos o mandamento: "Sede um; e se não sois um, não sois meus" (D&C 38:27). Ensinou aos nefitas que o diabo é fonte das contendas: "Não haverá disputas entre vós. (...) Aquele que tem o espírito de discórdia não é meu, mas é do diabo, que é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros" (3 Néfi 11:28–29).

Para serem unos, os cônjuges precisam resistir ao impulso da discórdia; devem aprender a resolver os conflitos de modo amigável. Alguns conflitos se resolvem quando uma pessoa decide não reagir a uma provocação ou quando uma pessoa pede perdão e efetua uma mudança necessária de comportamento. Essa modificação costuma motivar a outra pessoa a ter o desejo de mudar também. Muitos conflitos podem ser resolvidos quando ambos os cônjuges estão mais interessados em compreender — e não em mudar — um ao outro.

#### Diretrizes das Escrituras

As escrituras contêm diretrizes para evitar ou resolver os conflitos. O rei Benjamim alertou seu povo sobre o perigo das contendas: "Cuidado, porém, ó meu povo, para que não surjam contendas entre vós" (Mosias 2:32). Alma identificou o amor como uma virtude que pode evitar a discórdia. Ensinou: "Que cada um [ame] o próximo como a si mesmo, para que não [haja] disputas" (Mosias 23:15). O Senhor deu a Seus seguidores o mandamento: "Cessai de contender uns com os outros" (D&C 136:23). E pediu-lhes que fossem um, assim como Ele e o Pai são um (ver João 17:11).

A conversão ao evangelho também traz paz e harmonia. Ao abraçar o ministério do Salvador entre os nefitas e lamanitas, "o povo de toda a face da terra foi convertido ao Senhor (...) e não havia contendas nem disputas entre eles (...) em virtude do amor a Deus que existia no coração do povo. E não havia invejas nem disputas nem tumultos (...) e certamente não poderia haver povo mais feliz entre todos os povos criados pela mão de Deus" (4 Néfi 1:2, 15–16).

Os cônjuges que estiverem verdadeiramente convertidos — que se empenharem para amar uns aos outros e promover o bem-estar mútuo — resolverão mais prontamente as diferenças que surgirem em sua vida.

#### UM MODELO PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

O modelo de resolução de conflitos apresentado a seguir, adaptado da obra da psicóloga Susan Heitler, pode ajudar os casais a resolver conflitos de maneira amigável e produtiva. Ele os ajudará a identificar soluções que satisfaçam a ambos.

Este modelo de três fases tem as seguintes características:

- Baseia-se na comunicação e na expressão das perspectivas, o que constitui um dos segredos para resolver os problemas;
- Tem como alicerce a cooperação e não a competição, a evasão, a coerção e o antagonismo;
- Aborda todas as preocupações e assim conduz a um resultado aceitável para todos.

#### Primeira Fase: Exprimir Opiniões

Nesta fase, o marido e a mulher devem exprimir em detalhe suas opiniões sobre o conflito. Por exemplo, o João pode dizer: "Quero cuidar das finanças da família: fazer o orçamento, pagar as contas, controlar os gastos com cheques". A Rita, por sua vez, diz: "Quero administrar nosso dinheiro. Tenho tempo e capacidade para isso". O marido e a mulher devem ouvir com respeito as opiniões um do outro.

Às vezes, quando o casal exprime com clareza suas opiniões, os cônjuges descobrem que seus desejos na verdade não são opostos. O que antes era visto como conflito simplesmente era o resultado de um mal-entendido.

Se cada cônjuge continuar a mostrar forte apego a suas preferências individuais e as posições persistirem em conflito, o casal poderá chegar a um impasse por causa de opiniões aparentemente incompatíveis. No exemplo acima, nem o João nem a Rita estão dispostos a abrir mão do controle do dinheiro. Quando se chega a tal impasse, o casal deve passar para a fase seguinte do modelo de resolução de conflitos.

#### Segunda Fase: Examinar as Dúvidas

O casal deve examinar as dúvidas e preocupações que estão por trás dos pontos de vista de cada um: os sentimentos, desejos, temores, lembranças, gostos, aversões e valores. O foco deve estar na compreensão e aceitação das dúvidas e preocupações do outro e na explicação de suas próprias preocupações com clareza.

Ao examinarem suas preocupações mais profundas, os cônjuges costumam verificar que muitos dos valores, pensamentos, sentimentos e desejos dos dois são semelhantes e compatíveis. No exemplo de João e Rita, o João não quer ficar dependente da Rita para administrar as finanças; tem medo de perder o controle de seu bem-estar financeiro. A Rita não quer deixar nas mãos do marido o controle total das finanças do casal porque acha que a administração financeira é um dos pontos fortes dela. Ambos valorizam a independência, bem como a interdependência. Ambos foram criados num lar em que um dos pais dominava as questões financeiras e o outro se sentia excluído.

Nesta fase, a oposição cede espaço à cooperação. Em vez de verem a si mesmos como oponentes, os cônjuges pensam em si mesmos como membros da mesma equipe que estão estudando as origens de um problema no relacionamento.

Quando essa fase é bem-sucedida, o marido e a mulher ampliam o enfoque do problema de "o que eu quero" e "o que você quer" para "o que nós dois queremos". Compreendem que qualquer preocupação de um deles é importante para o outro. Ainda que as posições entrem em conflito, as preocupações subjacentes dos cônjuges podem ser diferentes e, ainda assim, conciliáveis. A empatia deles tende a aumentar

quando conseguem compreender e apreciar os receios, mágoas e desejos um do outro. Às vezes, uma solução se tornará óbvia quando ambos externarem suas preocupações subjacentes.

Se as dúvidas parecerem incompatíveis e não houver solução em vista, talvez o casal necessite examiná-las em maior profundidade. Uma boa capacidade de comunicação é de suma importância. As críticas, a agressividade e outras posturas de confronto prejudicam o processo de resolução conjunta de problemas. Por outro lado, ter tato, escutar com o intuito de compreender, demonstrar afeto, rir e ter boa vontade são atitudes que facilitam a compreensão mútua e a chegada a soluções que beneficiem a ambos. Há mais informações na segunda sessão sobre a comunicação eficaz.

#### Terceira Fase: Escolher Soluções que Satisfaçam a Ambos

Muitas vezes, surgirá naturalmente uma solução aceitável depois que os cônjuges examinarem juntos e detidamente as preocupações subjacentes. Se a solução não for tão evidente, o casal deve enumerar todas as possibilidades, anotando cada idéia que lhes vier à mente. Em seguida, devem buscar a solução que melhor supra as necessidades e desejos essenciais dos dois e alterar ou expandir a solução até que comporte aspectos que atendam aos anseios de ambos.

Cada pessoa se concentra no que pode fazer para resolver as maiores preocupações e dúvidas, em vez de tentar determinar e ditar a contribuição da outra. Susan Heitler chama esse processo de desenvolver uma solução de "criar um conjunto de soluções" em vez de simplesmente (...) achar uma solução ou a solução".<sup>7</sup>

Depois de chegarem à solução, os cônjuges devem perguntar a si mesmos se ainda há algum aspecto do problema que pareça não ter sido contemplado. Caso não se sintam à vontade com a solução ou não consigam chegar a uma solução aceitável, podem repetir a segunda fase, passando mais tempo esmiuçando as preocupações e dúvidas menos visíveis. Em seguida, ao repetirem a terceira fase, é muito provável que encontrem uma solução conveniente.

Achar uma solução pode ser surpreendentemente fácil se os cônjuges tiverem examinado juntos de modo exaustivo suas dúvidas mais profundas. Mesmo quando as opções forem limitadas, o casal pode chegar a uma solução que pareça a melhor ou mais justa para ambos.

No exemplo de João e Rita, ambos concordaram em fazer o orçamento familiar juntos e dividir a responsabilidade no pagamento das contas. Decidiram consultar um ao outro antes de fazer despesas não previstas no orçamento. Previram ainda uma avaliação de seu plano no fim do mês.

A resolução de conflitos não se dá numa seqüência metódica da primeira fase à terceira. Pode ser que o casal precise fazer adaptações em todas as três fases.

#### REGRAS PARA A DISCUSSÃO DE PROBLEMAS

Foram fornecidas regras na página 57 para a discussão de problemas a fim de ajudar os casais a usarem com sucesso o modelo de resolução de conflitos. Os participantes têm um exemplar das regras em seu manual, mas se desejar, faça cópias para facilitar a consulta à medida que os alunos aprenderem essas técnicas ou para aqueles que tiverem esquecido o manual.

Examine e discuta as regras com os alunos antes de pedir aos casais que pratiquem o modelo de resolução de conflitos. Caso tenham dúvidas sobre uma dessas regras, volte a ressaltar os princípios ensinados na segunda sessão, se necessário.

## ATIVIDADE DE APRENDIZADO: APLICAR O MODELO DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Peça a um casal que faça uma encenação usando o modelo de resolução de conflitos. Acompanhe-os durante o processo, chamando atenção para cada fase do modelo ao ajudá-los a aplicarem-no. Peça ao casal que use a situação abaixo, crie outra ou escolha um conflito sem muita importância em seu casamento. Os casais lidarão com os grandes problemas mais facilmente depois de aprenderem a usar o modelo para resolver questões menos relevantes.

#### SITUAÇÃO

Um homem tem um negócio que não tem dado muito lucro nos últimos dez anos. Sua esposa é professora numa escola para complementar a renda da família. Ela quer que ele venda o negócio e ache emprego em outro ramo. Ela gostaria de deixar seu trabalho para ficar em casa com os cinco filhos, de 3 a 12 anos. Ele deseja que ela tenha paciência e acha que os negócios vão melhorar em breve. Ele dedicou muito tempo e esforço a esse empreendimento e não quer vê-lo fracassar.

#### PRIMFIRA FASE

Peça ao casal que identifique e expresse suas posições discordantes. Lembre que devem expor seus pontos de vista com clareza e ouvir a opinião do cônjuge sem interrupções. Se começarem a exaltar-se, pare a conversa e ensine-os a usar com maior eficácia as técnicas de comunicação da segunda sessão para abordarem problemas. Quando eles exprimirem suas posições, peça-lhes que certifiquem-se de ter declarado suas visões com clareza. Uma pessoa poderia dizer: "Externei meus desejos e sentimentos mais importantes. Você também?"

Para realizar a transição da primeira fase da resolução de conflitos para a segunda, peça-lhes que resumam os desejos que expressaram. Oriente-os a incluir em seu resumo a palavra **e** (em vez de **sim, mas...**) para demonstrar aceitação de desejos conflitantes e **nós** (em vez de **eu**) para passar a idéia de união na resolução do conflito. O esboço abaixo pode ser útil nesse processo.

Eu quero... (resuma sua posição).

**E** você quer... (resuma a posição do cônjuge).

**Nós** precisamos... (resuma o conflito que precisa ser resolvido).

#### SEGUNDA FASE

Peça ao casal que exponha suas dúvidas e preocupações mais profundas, usando as diretrizes fornecidas anteriormente. Dê tempo ao casal para que examine suas dúvidas. Assegure-se de que cada cônjuge tenha a oportunidade de externar seus sentimentos sem ser interrompido ou criticado. Se necessário, faça perguntas para ajudá-los a externar as dúvidas em sua totalidade. No decorrer da conversa, anote as dúvidas do casal no quadro-negro. Peça que identifiquem as dúvidas que sejam complementares.

#### TERCEIRA FASE

Ao começar esta fase, você pode sugerir que o marido ou a esposa diga: "O que podemos fazer para resolver este problema". As respostas podem surgir prontamente se o casal tiver examinado criteriosamente suas dúvidas e preocupações subjacentes. Incentive-os a procurar soluções que atendam às necessidades e preocupações de ambos.

Não permita que nenhum cônjuge critique as idéias citadas no processo de enumeração de possibilidades. As críticas tolherão a criatividade e inibirão a expressão, entravando assim o processo de identificação das soluções em potencial.

Depois da criação da lista de possíveis soluções, peça aos cônjuges que as avaliem e procurem uma solução que melhor atenda aos anseios e necessidades de ambos. Se um dos cônjuges não se sentir à vontade com o resultado ou se o casal não conseguir chegar a um consenso, ajude-os a examinar as dúvidas menos visíveis (segunda fase) com maior profundidade.

#### **RELACIONAMENTOS HARMONIOSOS**

Os cônjuges acharão beleza no casamento ao empenharem-se para seguir os princípios do evangelho, trabalharem com diligência para resolver desacordos e conflitos e esforçarem-se para promover a felicidade e bem-estar um do outro.

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou:

"Não existe nenhum outro acordo que atenda aos propósitos divinos do Todo-Poderoso. O homem e a mulher são criação Sua. A dualidade deles é também desígnio Seu. O relacionamento e as funções em que um completa o outro são fundamentais a Seus propósitos. Um é incompleto sem o outro. (...)

A cura para a maior parte dos problemas conjugais não repousa no divórcio. Repousa no arrependimento e no perdão, em demonstrações de bondade e consideração. Ela é encontrada na aplicação da Regra de Ouro."9

O Presidente Hinckley explicou também:

"O casamento torna-se belo quando se procura e cultiva a beleza. (...) Posso mostrar-lhes na Igreja centenas de milhares de famílias que fazem seu casamento funcionar por meio do amor, paz, disciplina, honestidade, carinho e altruísmo.

Tanto o marido como a mulher devem reconhecer o caráter solene e sagrado do casamento e do plano que Deus concebeu para ele.

Devem estar dispostos a relevar as pequenas falhas, perdoar e finalmente esquecer.

Devem refrear a língua. A irritabilidade é algo vicioso e corrosivo que destrói o afeto e expulsa o amor. (...)

Deve reinar o Espírito de Deus, que deve ser convidado, buscado, nutrido e fortalecido. Deve-se reconhecer o fato de que todos são filhos de Deus — o pai, a mãe, o filho e a filha, cada um com uma herança divina — e também se deve reconhecer que, quando ofendemos uma dessas pessoas, ofendemos nosso Pai Celestial."<sup>10</sup>

#### **NOTAS**

- 1. Conference Report, abril de 1995, p. 86; ou Ensign, maio de 1995, p. 65.
- 2. "Overcoming Those Differences of Opinion", Ensign, janeiro de 1987, p. 60.
- 3. The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue (New York: Random House, 1998), p. 3.
- 4. The Case for Marriage (New York: Doubleday, 2000), p. 125.
- 5. Conference Report, abril de 1991, p. 109; ou Ensign, maio de 1991, p. 82.
- 6. Ver From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy by Susan M. Heitler, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1990 por Susan Heitler. Usado com permissão de W. W. Norton & Company, Inc. Páginas 22–43.
- 7. The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage (California: New Harbinger Publications, 1997), p. 202.
- 8. Ver Susan Heitler, The Power of Two, p. 203; From Conflict to Resolution, pp. 41–42.
- 9. A Liahona, novembro de 2004, p. 84.
- 10. Conference Report, abril de 1991, p. 97; ou Ensign, maio de 1991, p. 74.

## REGRAS PARA A DISCUSSÃO DE PROBLEMAS

- Marquem uma hora e um local para conversar. Só comecem quando ambos se sentirem preparados.
- **Atenham-se ao assunto.** Caso necessário, anotem seus pontos de vista (primeira fase do modelo de resolução de conflitos) e mantenham-nos sob os olhos. É fácil fugir do assunto.
- Tentem entender em vez de discutir. Ambos perderão, caso tentem sair-se vencedores numa discussão.
- Deixem o cônjuge falar. Vocês dois devem ter chances iguais de falar sem serem interrompidos.
- **Falem com mansidão.** Você e o cônjuge conseguirão expor os pensamentos e sentimentos com mais facilidade num ambiente estável, calmo e sem agressividade. Quando o tom de voz for suave, é mais provável que vocês ouçam e sintam os sussurros do Espírito Santo.
- **Façam uma pausa, se necessário.** Se os ânimos se exaltarem, façam uma pausa e marquem outra hora para recomeçarem a conversa quando estiverem calmos.
- Sejam bondosos. Não ataquem as fraquezas do cônjuge ou outros pontos sensíveis.
- **Usem linguagem adequada.** Os insultos e xingamentos são ofensivos, humilhantes e ultrajantes e obstruem o processo de resolução de conflitos.
- **Tratem de assuntos atuais.** Não tragam à baila acontecimentos passados. Problemas antigos só devem ser abordados caso façam parte de um problema não resolvido em curso.
- Não usem de violência. O comportamento violento é destrutivo e contrário aos princípios do evangelho.
- **Não ameacem com o divórcio ou a separação.** Ameaças dessa natureza já levaram casais a tomar atitudes que vieram a lamentar depois.
- **Busquem auxílio espiritual.** Se orarem sinceramente pedindo auxílio, o Senhor guiará seus esforços, abrandará o coração de ambos e os ajudará a achar soluções.
- **Descansem e façam outra tentativa depois**. Se não conseguirem resolver um problema usando o modelo sugerido, entrem num acordo para deixar o problema de lado temporariamente. Marquem um horário para recomeçarem a conversa com energia renovada.
- Achem soluções mensuráveis. Por exemplo, uma solução como "Eu tomarei a iniciativa para a oração familiar e você para o estudo das escrituras" é tanto mensurável quanto observável.
- Planejem a aplicação da solução. Decidam quem vai fazer o quê, quando e com qual freqüência.
- **Cheguem a um acordo quanto aos lembretes**. Decidam se são necessários lembretes para as soluções propostas, quem será responsável por eles e como isso será feito.
- **Façam planos no tocante às exceções.** Planejem como vão lidar com circunstâncias que venham a interferir na solução.
- **Façam uma reavaliação e revisão**. Marquem um dia e hora para realizarem uma reavaliação de sua solução e façam revisões se necessário.



"PARA ENRIQUECER O CASAMENTO, O MAIS IMPORTANTE SÃO AS PEQUENAS COISAS. (...) O CASAMENTO É UMA BUSCA CONJUNTA DO QUE É BOM, BELO E DIVINO."

PRESIDENTE JAMES E. FAUST





## ENRIQUECER O CASAMENTO

#### OBJETIVOS DA SESSÃO

Nesta sessão, ajude os participantes a:

- Entender que a falta de atenção e a falta de um enriquecimento constante contribuem para o fracasso do casamento;
- Aprender os princípios e atividades-chave para enriquecer o casamento;
- Desenvolver um plano para enriquecer seu casamento.

#### Amar-se e Cuidar um do Outro

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos confirmaram a importância central do casamento e da vida familiar no plano do Pai Celestial para Seus filhos. Declararam: "O marido e a mulher têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e (...) de cuidar um do outro". O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze, ensinou: "Nenhum relacionamento tem maior potencial de exaltar um homem e uma mulher do que o convênio do casamento. Nenhuma obrigação na sociedade ou na Igreja reveste-se de mais importância".

Os cônjuges não podem dar-se ao luxo de negligenciar seu relacionamento conjugal. Infelizmente, muitos o fazem. Quando era membro dos Setenta, o Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, discorreu sobre as causas do divórcio, fixando a atenção numa delas em particular:

"Entre elas estão (...) o egoísmo, a imaturidade, a falta de comprometimento, a comunicação inadequada, a infidelidade e todas as demais causas, que são óbvias e muito conhecidas.

Segundo minha experiência, há outro motivo que não parece tão evidente, mas que precede e permeia todos os outros. É a falta do enriquecimento constante no casamento. É a ausência de algo extra que o torne precioso, especial e maravilhoso, pois também é feito de momentos enfadonhos, difíceis e fastidiosos."<sup>3</sup>

No decorrer da época do namoro, os casais tendem a passar muito tempo juntos. Voltam a atenção para seu relacionamento e tentam atender às necessidades um do outro. Com freqüência, externam afeto demonstrando bondade e respeito, sendo generosos, falando de suas metas e valores, conversando e ouvindo um ao outro, dando presentes, recordando ocasiões especiais e mandando bilhetes carinhosos, cartas e cartões.

Depois de casarem-se, porém, os estudos, a carreira, os filhos e o serviço começam a preencher sua vida. Muitas coisas exigem parte de seu tempo, como o trabalho,

a família, as atividades pessoais e o serviço na Igreja e na comunidade. À medida que aumentam suas responsabilidades, alguns cônjuges interagem cada vez menos um com o outro. O tempo passa e o marido e a mulher envolvem-se demais em outras atividades; o casamento deixa de ser tão importante quanto antes, e o relacionamento se enfraquece. Os atos de bondade diminuem ou cessam por completo, a comunicação torna-se rara e superficial, e as expressões de afeto e amor diminuem. Os cônjuges tornam-se descuidados em suas conversas e comportamento. O romance desaparece, e o relacionamento conjugal começa a definhar.

O Élder Marlin K. Jensen, dos Setenta, advertiu que o diabo desempenha uma papel importante no deslocamento das prioridades para fora do casamento: "Vozes sedutoras nos falarão de conquistas e sucessos do mundo que poderão nos levar a fazer desvios perigosos, dos quais poderemos voltar apenas com grande esforço. Escolhas pequenas e aparentemente insignificantes ao longo do caminho terão grandes conseqüências que determinarão nosso destino eterno". Com demasiada freqüência, os homens e mulheres trocam as promessas de paz, felicidade e vida eterna pela oportunidade de prestígio efêmero, poder e orgulho. As pequenas escolhas acumulam-se até as pessoas acordarem e descobrirem que perderam o que consideravam mais importante.

#### FAZER A DIFERENÇA

O Presidente Spencer W. Kimball descreveu esse problema: "Muitas pessoas (...) permitem que seu casamento perca o frescor, se enfraqueça e se desvalorize. (...) Convém-lhes reavaliar suas prioridades, renovar o namoro, expressar afeto, demonstrar gratidão pelos atos de gentileza e aumentar sua atenção a fim de que seu casamento volte a tornar-se belo e agradável e a florescer". Para neutralizar essa desvalorização do casamento, ele aconselhou os cônjuges a empenhar-se para fortalecer seu amor: "Não se deve esperar que o amor (...) dure para sempre a menos que seja nutrido continuamente com porções de amor, manifestações de estima e admiração, expressões de gratidão e a existência da abnegação".

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos proclamaram que "a família é essencial ao plano do Criador para o destino eterno de Seus filhos". As escrituras afirmam: "O homem deixará seu pai e sua mãe e apegar-se-á a sua mulher" (Moisés 3:24). Como a família desempenha um papel primordial no plano do Criador, aqueles que desejam obedecer a Ele tornam seu casamento e família o centro de sua própria vida. Embora muitas outras atividades na vida sejam louváveis, não devem tornar-se tão importantes a ponto de impedir o casal de investir o tempo e a energia necessários para enriquecer seu relacionamento. Quando o marido e a mulher fazem um do outro e do casamento a principal prioridade, sentem felicidade e paz e, por fim, desfrutarão uma relação conjugal eterna.

O evangelho de Jesus Cristo ajuda as pessoas a tornarem seu casamento uma alta prioridade. Em termos de prioridade, o casamento fica em segundo lugar, logo atrás de Deus. A irmã Marjorie P. Hinckley falou das prioridades do homem que ela desposou: "Com a data do casamento que se aproximava, eu tinha total confiança no amor de Gordon por mim. Mas por algum motivo, sabia também que eu nunca viria em primeiro lugar para ele. Sabia que eu estaria em segundo lugar na vida dele e que o Senhor estaria em primeiro. E ele tem razão". 8

Quando o marido e a mulher amam a Deus e cumprem Seus mandamentos, também amam e valorizam um ao outro e tratam-se com respeito. Guardam os convênios que fizeram. Sua prioridade é amar e servir a Deus; amar e servir o cônjuge vem logo em seguida, no segundo lugar — na verdade, é algo que faz parte do cumprimento da primeira prioridade. Da mesma forma, quando eles amam a Deus, sua capacidade de amar um ao outro aumenta e o compromisso de fidelidade ao casamento torna-se inabalável.

Assim como pequenas decisões podem fazer as pessoas afastarem-se de seu casamento, atos pequenos e aparentemente insignificantes de bondade, de caridade e amor podem curar feridas emocionais e estabelecer um alicerce firme para um relacionamento saudável e gratificante.

O Presidente Faust deu o seguinte conselho: "Para enriquecer o casamento, o mais importante são as pequenas coisas. É a constante apreciação mútua e uma demonstração carinhosa de gratidão. É o incentivo e ajuda para o crescimento mútuo. O casamento é uma busca conjunta do que é bom, belo e divino"."

O marido e a mulher enriquecerão seu casamento ao centrarem o relacionamento no evangelho, reservarem tempo um para o outro, divertirem-se juntos, conversarem com freqüência e de modo positivo e realizarem atos de bondade.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ENRIQUECER SEU CASAMENTO

Peça aos alunos que reflitam sobre os benefícios de investirem mais energia em seu casamento. Peça-lhes que anotem os benefícios à medida que a classe os discutir. (Entre os possíveis benefícios, podemos citar: maior felicidade; o senso de propósito e realização; uma melhor saúde física, emocional e espiritual; maior amor; maior intimidade; melhor comunicação e paz de espírito.)

Peça que os casais alistem algumas das pequenas coisas que podem fazer para melhorar seu casamento, como demonstrar regularmente interesse, estima e gratidão; oferecer incentivo; e ajudar-se mutuamente ao longo das dificuldades e desafios. Peça aos alunos que conversem com seu cônjuge ao identificarem coisas específicas que podem fazer.

Convide os alunos a comprometerem-se a começar a fazer as coisas que identificaram. Sugira que surpreendam o cônjuge com palavras e gestos amorosos — demonstrando aprovação, gratidão e afeto, tendo consciência das necessidades do cônjuge.

#### Centrar o Casamento no Evangelho de Jesus Cristo

O Presidente Faust observou: "Há um ingrediente especial para enriquecer o casamento, que acima de todos os outros ajudará a unir o homem e a mulher de modo muito real, sagrado e espiritual. Trata-se da presença divina no casamento". 10

O Presidente Spencer W. Kimball ensinou que os cônjuges terão grande felicidade se amarem o Senhor e um ao outro, mais do que a si mesmos e forem ao templo com freqüência, orarem juntos, assistirem às reuniões da Igreja, mantiverem sua vida perfeitamente casta e trabalharem juntos para edificar o reino de Deus.<sup>11</sup>

Quando o marido e a mulher centram seu relacionamento no evangelho de Jesus Cristo, seu casamento e sua vida pessoal melhoram. Os cônjuges devem orar juntos de manhã e à noite, estudar as escrituras e realizar a noite familiar semanalmente.

O evangelho ensina as pessoas a amar e servir umas às outras e "carregar os fardos" umas das outras (Mosias 18:8). Quando as pessoas tomam sobre si o nome de Cristo,

fazem convênio de amar o próximo dessa forma. As atitudes e gestos cristãos nutrem e fortalecem o relacionamento conjugal quando o casal guarda seus convênios.

O Presidente Faust identificou uma das maiores fontes de felicidade: "Ter a companhia da Santa e Divina Presença e gozar de Seus frutos. (...) A unidade espiritual é a âncora". Observou ainda: "O número de divórcios está aumentando porque, em muitos casos, falta à união o enriquecimento resultante da obediência aos mandamentos de Deus. É a ausência de alimento espiritual". 12

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: BUSCAR UNIDADE ESPIRITUAL

Peça aos alunos que falem de seus sentimentos sobre a busca de maior unidade espiritual no casamento. Qual é a importância disso para eles? Que diferença isso poderia fazer em seu relacionamento? O que eles precisariam mudar para alcançar unidade espiritual? Peça-lhes que anotem algumas metas que gostariam de atingir como casal a fim de aumentarem a espiritualidade e a unidade. Devem anotar também quem será responsável por iniciar as atividades para alcançar as metas.

#### Reservar Tempo para o Cônjuge

O marido e a mulher devem procurar persistentemente maneiras de nutrir seu relacionamento. Com bastante freqüência, as atividades que consomem tempo e energia são louváveis. Terminar os estudos, ter sucesso na carreira, criar os filhos, cumprir chamados na Igreja e honrar obrigações cívicas e militares são todas atividades que podem competir com o casamento e o tempo despendido com a família.

Falando aos líderes da Igreja, o Presidente Gordon B. Hinckley advertiu-os: "É fundamental que não negligenciem sua família. Nada que vocês possuem é mais precioso. (...) No final de tudo, é o relacionamento familiar que levaremos para além desta vida". <sup>13</sup>

Às vezes as pessoas precisam tomar decisões difíceis. Quando a felicidade e a estabilidade conjugal estiverem em jogo, talvez precisem sacrificar empregos que remunerem bem e consumam muito tempo ou adiar metas financeiras e pessoais. Talvez necessitem até reduzir a quantidade de tempo dedicado ao serviço dos outros a fim de reservarem tempo para esse que é o mais sagrado dos relacionamentos.

O Presidente Hinckley aconselhou-nos: "Determinem junto com [sua família] quanto tempo vocês passarão com ela e quando. E depois cumpram o combinado. Não deixem que nada interfira nisso. Considerem-no algo sagrado. Considerem-no um compromisso a ser cumprido. Considerem-no um merecido momento a ser desfrutado.

Considerem a noite de segunda-feira sagrada para a reunião familiar. Reservem uma noite para estarem sozinhos com sua esposa. Programem umas férias com toda a família".<sup>14</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ESTABELECER PRIORIDADES E FAZER PLANOS PARA UM CASAMENTO MELHOR

O marido e a mulher podem achar proveitoso verificar se suas prioridades são semelhantes. Anote os sete itens a seguir no quadro-negro. Peça aos alunos que classifiquem essas sete prioridades da mais alta à mais baixa. Em seguida, solicite que as classifiquem de acordo com o que achem ser as prioridades do cônjuge.

- Atingir metas profissionais
- Magnificar um chamado da Igreja
- Prestar serviço comunitário
- Aumentar o amor pelo Pai Celestial e Jesus Cristo e a fé Neles
- Alcançar sucesso no casamento
- Ter um bom relacionamento com os filhos
- Desenvolver os talentos

Peça aos participantes que comparem sua lista com a do cônjuge, discutindo as áreas de acordo e desacordo. Pergunte se quaisquer diferenças são grandes o bastante para revelar problemas no relacionamento.

Peça-lhes que façam um plano para reservarem mais tempo e atenção a seu casamento. Ajude-os a examinar idéias de como inserir o item "marcar tempo para passar juntos" na agenda de uma reunião semanal de conselho familiar, reduzir o número de atividades menos importantes, tirar alguns momentos para conversar ao fim do dia de trabalho e combinar para sair juntos, mesmo que seja apenas uma caminhada no parque ou pelo bairro.

#### **Divertir-se Juntos**

Os líderes da Igreja ensinaram que a recreação fortalece a vida familiar. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze citaram a importância de "atividades recreativas salutares" no estabelecimento de um casamento e família feliz". <sup>15</sup>

Os psicólogos Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg observaram que, em relacionamentos conturbados, não é de repente que os cônjuges perdem a atração um pelo outro. Na verdade, "o principal motivo para a diminuição da atração é o fato de o casal negligenciar as próprias coisas que constituíram e mantiveram a atração: a amizade e a diversão". Eles recomendam que os cônjuges reservem tempo para o entretenimento e não tentem resolver problemas nesses momentos. 17

A escritora Susan Page observou: "Os cientistas sociais que estudaram o tempo dedicado ao lazer corroboram a conclusão a que cheguei em minhas entrevistas [com casais bem-sucedidos]: os cônjuges que participam de atividades recreativas juntos tendem a estar muito mais satisfeitos com seu casamento do que as pessoas que não o fazem". <sup>18</sup>

Page relata que os casais que ela entrevistou fazem muitas coisas juntos: "Dançam, correm ou fazem ginástica, caminham, esquiam, jogam voleibol, (...) comem fora, vão ao cinema, teatro ou concertos, recebem amigos, participam de jogos de salão e assim por diante". Acrescentou que "assistir à televisão não contava para a maioria desses casais como tempo de lazer, a menos que estivessem assistindo a um programa especial juntos". 19

Markman, Stanley e Blumberg mencionaram atividades como fazer exercícios, nadar, caminhar, fazer yoga, brincar de pega-pega, cozinhar, colecionar conchas, ver filmes, tomar refrigerante e conversar. (Falar de metas, sonhos, planos, esperanças e fazer elogios.)<sup>20</sup> As atividades em si não são tão importantes quanto a atitude ao realizá-las. Trabalhar juntos em tarefas domésticas pode ser divertido. Muitas vezes, as atividades mais agradáveis são as menos dispendiosas.

Enquanto os cônjuges estiverem pensando em atividades que podem fazer juntos, lembre que não devem levar em conta apenas as atividades que ambos apreciam. Se


os cônjuges se revezarem para escolher as atividades e partilharem seus interesses, poderão adquirir uma melhor compreensão um do outro e talvez venham a desenvolver novos interesses. A disposição de experimentar novas atividades e apoiar-se mutuamente enriquecerá seu casamento. O marido e a mulher não precisam abandonar as coisas boas que fazem, mas podem começar a apresentá-las um ao outro e participar delas juntos.

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou que a noite familiar é um momento propício para a diversão em família: "A noite familiar deve realizar-se uma vez por semana como um momento de recreação, projetos de serviço, esquetes, músicas em volta do piano, brincadeiras, lanches especiais e orações familiares. Como os elos numa corrente, essa prática unirá a família em amor, orgulho, tradição, força e lealdade".<sup>21</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: PLANEJAR ATIVIDADES A SEREM FEITAS JUNTOS

Peça aos cônjuges que enumerem livremente atividades salutares que podem realizar juntos. Oriente-os a anotar tudo que lhes vier à mente, tornando as listagens o mais exaustivas possível. Com essa lista em mãos, peça-lhes que escolham uma ou duas atividades para realizar a cada semana no decorrer do mês seguinte. Você também pode convidá-los a planejar como vão comemorar acontecimentos importantes em seu casamento, como uma segunda lua-de-mel ou o aniversário de 10, 20, 25 ou 30 anos de casamento.

#### Conversar de Modo Frequente e Positivo

O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos, ressaltou a importância da comunicação freqüente: "Alguns cônjuges não ouvem um ao outro. Reservar tempo para dialogar é essencial para manter intactas as linhas de comunicação. Como o casamento desempenha um papel primordial na história de nossa vida, merece o horário nobre! Contudo, muitas vezes compromissos menos importantes acabam ganhando prioridade, e sobram apenas tênues brechas para ouvir os companheiros tão preciosos".<sup>22</sup>

O Presidente Faust declarou: "O relacionamento conjugal pode enriquecer-se pela melhora na comunicação. (...) Comunicamo-nos de milhares de formas: sorrindo, mexendo no cabelo, dando um leve toque, lembrando-nos de dizer diariamente: 'Amo você' e o marido de dizer: 'Você é linda'. Uma frase importante, caso necessário, é: 'Sinto muito'. Escutar é uma excelente forma de comunicação".<sup>23</sup>

A segunda sessão mencionou o estudo de John Gottman, que verificou que, nos casais bem-sucedidos, os cônjuges interagem de modo positivo demonstrando interesse um pelo outro, sendo afetuosos, fazendo gestos carinhosos, sendo gratos, mostrando preocupação e empatia, aceitando uma opinião diferente, brincando e externando alegria quando estiverem contentes.<sup>24</sup>

Em seu estudo sobre casamentos bem-sucedidos e felizes, Susan Page também verificou que a comunicação eficaz é essencial. Os cônjuges cujo casamento era feliz "tinham relativamente poucos problemas de comunicação; conseguiam falar com facilidade de assuntos complexos; sentiam que se compreendiam; escondiam bem poucas coisas um do outro; e podiam confiar na capacidade do casal de resolver conflitos". Page verificou também que alguns casais nunca tinham recebido ensinamentos sobre as regras de comunicação, mas pareciam segui-las de maneira intuitiva. Outros aprenderam técnicas em livros, artigos, seminários, discursos ou com conselheiros profissionais.<sup>25</sup>

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: MELHORAR A COMUNICAÇÃO

Peça aos cônjuges que examinem as características da boa comunicação. Instrua-os a identificar seus pontos fortes ao interagirem entre si e como melhoraram desde a segunda sessão. Em seguida, dê-lhes a designação abaixo.

Eles devem conversar diariamente (5 minutos nos dias úteis e 15 minutos ao menos duas vezes por semana) nas duas semanas seguintes a respeito de seus sentimentos um pelo outro e de sua vida juntos. Peça-lhes que discutam (1) o que foi satisfatório em seu relacionamento naquele dia e (2) o que mais gostaram em sua relação naquele dia. Não é o momento para comentários negativos ou para abordar preocupações ou resolver problemas. Os cônjuges devem a cada dia incluir pelo menos um elogio relativo às qualidades do outro.

Esta atividade os ajudará a ver os pontos fortes de sua relação e a externar seus bons sentimentos um para o outro. Ela pode fortalecer seu casamento, mas somente se forem sinceros ao realizarem-na.

#### Praticar Atos de Bondade

O Presidente Gordon B. Hinckley ressaltou a importância da bondade que se deve mostrar ao cônjuge: "Se todo marido e toda esposa fizessem, constantemente, o que fosse possível para garantir o conforto e a felicidade do companheiro ou da companheira, haveria bem poucos divórcios, se é que houvesse algum. Nunca haveria discussão. Nunca fariam acusações um contra o outro. Nunca ocorreriam acessos de cólera. Ao contrário, o amor e a consideração substituiriam a violência e a maldade".

O Presidente Hinckley incentivou os homens da Igreja a ajudar as mulheres de sua vida a expressar e desenvolver seus talentos e outros pontos fortes: "As mulheres de nossa vida são (...) dotadas com qualidades particulares, qualidades divinas, que fazem com que elas estendam a mão com bondade e amor para os que as cercam. Podemos incentivar essa atitude se lhes dermos oportunidade de dar vazão aos talentos e impulsos que repousam dentro delas. Na nossa velhice, minha amada companheira disse-me serenamente, certa noite: 'Você sempre me deu asas para voar e eu o amo por isso' ".²º

O namoro e o romance que precedem o casamento devem ter maior importância ainda, depois do casamento. Os cônjuges ajudam um ao outro a lidar com as dificuldades da vida ao mostrar respeito genuíno, bondade e afeto um pelo outro. Os relacionamentos ficam extremamente abalados quando esses elementos estão ausentes. Os atos contínuos de bondade e as expressões de amor criam um laço forte e duradouro entre marido e mulher.

#### ATIVIDADE DE APRENDIZADO: ELABORAR UMA LISTA DE "ATOS DE BONDADE"

A fim de ajudar os alunos a mostrar maior interesse e afeto, peça-lhes que elaborem uma lista de 10 ou mais coisas que gostariam que o cônjuge fizesse com mais freqüência. Os pedidos devem ser específicos ("Perguntar como foi o meu dia") em vez de solicitações gerais ("Interessar-se mais por mim"), que são difíceis de serem medidas. Não devem estar ligados a questões centrais de um grande conflito na relação. Os pedidos também devem ser simples e baratos. Sugira que os cônjuges pensem em pedir atos de bondade como elogios, bilhetes carinhosos, telefonemas e assim por diante.

Outros pedidos possíveis incluem lavar roupa ou cuidar de outras tarefas domésticas, andar de mãos dadas, afagar-se no sofá, mostrar gratidão ou reconhecimento, telefonar, cuidar dos filhos, escutar, visitar amigos e familiares juntos, trocar as fraldas do bebê ou fazer as compras.

Ao longo da semana seguinte, os alunos devem fazer pelo menos três das coisas que figuram na lista de seu cônjuge a cada dia, mesmo que o outro se esqueça de fazer o mesmo. Não devem ficar incomodados ou frustrados se o cônjuge deixar de cumprir os itens solicitados a ele.

Peça aos alunos que prestem atenção a como se sentem quando o cônjuge faz as coisas previstas na lista de pedidos. Oriente-os a reconhecer os atos de ternura do cônjuge e agradecer-lhe. Devem também observar como se sentem ao fazerem as coisas por seu cônjuge.

Embora se trate de um exercício planejado, é algo que pode melhorar o relacionamento conjugal dos alunos, principalmente se praticarem os atos como expressões genuínas de amor, gratidão e dedicação ao outro.

Peça aos alunos que marquem uma data dentro de um mês, seis meses e um ano para fazer uma avaliação de como estão saindo-se como casal para aplicar as informações contidas nesta sessão.

#### A FELICIDADE NO CASAMENTO

O relacionamento conjugal florescerá se os cônjuges mostrarem amor e gratidão um pelo outro. Os atos de ternura, consideração e compaixão são ingredientes essenciais. Quando as pessoas recebem esses nutrientes, sentem-se vivas e motivadas para atingir todo o seu potencial. O marido e a mulher não devem esperar que tudo sempre corra bem. Contudo, se amarem e respeitarem um ao outro, terão grande satisfação no casamento. Como o Presidente Faust observou: "A felicidade no casamento e na paternidade e maternidade ultrapassa mil vezes qualquer outra felicidade".<sup>27</sup>

Os casais terão grande felicidade ao viver o evangelho, seguir os ensinamentos inspirados dos líderes da Igreja e aplicar princípios e técnicas sólidos para o sucesso do relacionamento. Haverá dificuldades, mas os casais podem ter esperança com a declaração do Presidente Spencer W. Kimball: "Quando houver desafios, vocês só fracassarão se deixarem de enfrentá-los!" A persistência trará a recompensa prometida de maior felicidade nesta vida e vida familiar eterna no mundo vindouro.

#### NOTAS

- 1. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 2. Conference Report, abril de 1981, p. 17; ou Ensign, maio de 1981, p. 15.
- 3. Conference Report, outubro de 1977, p. 13; ou Ensign, novembro de 1977, p. 10.
- 4. "A Union of Love and Understanding", Ensign, outubro de 1994, p. 50.
- 5. Marriage and Divorce (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), p. 22.
- 6. Marriage and Divorce, p. 23.
- 7. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 8. Citado por Sheri L. Dew, Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley (Salt Lake City: Deseret Book, 1996), p. 114.
- 9. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.
- 10. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.
- 11. Ver Marriage and Divorce, p. 24.

- 12. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.
- 13. "Regozijar-nos pelo Privilégio de Servir", Reunião Mundial de Treinamento de Liderança, junho de 2003, p. 22.
- 14. Reunião Mundial de Treinamento de Liderança, junho de 2003, pp. 22-23.
- 15. "A Família: Proclamação ao Mundo", A Liahona, outubro de 2004, p. 49.
- 16. Fighting for Your Marriage (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), pp. 262–263.
- 17. Fighting for Your Marriage, pp. 254-256.
- 18. The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive (New York: Dell Publishing, 1997), p. 56.
- 19. The 8 Essential Traits, p. 54.
- 20. Fighting for Your Marriage, pp. 257-261.
- 21. Conference Report, outubro de 1982, p. 86; ou Ensign, novembro de 1982, p. 60.
- 22. Conference Report, abril de 1991, p. 28; ou Ensign, maio de 1991, p. 23.
- 23. Conference Report, outubro de 1977, p. 13.
- 24. Why Marriages Succeed or Fail, de John Gottman, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1994 por John Gottman. Reimpresso com permissão de Simon & Schuster, Inc. NY. Páginas 59–61.
- 25. The 8 Essential Traits, p. 133.
- 26. A Liahona, novembro de 2004, pp. 84-85.
- 27. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.
- 28. Conference Report, outubro de 1980, p 5; ou Ensign, novembro de 1980, p. 5.

. –

# **APÊNDICE**

### FORTALECER O CASAMENTO

#### **CURSO PARA MELHORAR OS RELACIONAMENTOS**

Preparado pelos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD)

#### COMO POSSO BENEFICIAR-ME COM ESTE CURSO?

Este curso oferece auxílio prático para os casais usando uma perspectiva do evangelho. Foi designado para ajudá-lo a:

- Entender como os princípios e convênios eternos podem ter um impacto sobre o casamento;
- Comunicar-se de modo eficaz com seu cônjuge e filhos;
- Promover a união, igualdade e generosidade no casamento;
- Vencer problemas de irritabilidade;
- Aprender técnicas para resolver conflitos;
- Enriquecer seu casamento e torná-lo uma prioridade.

#### QUEM PODE FREQÜENTAR O CURSO?

Esse curso é benéfico principalmente para casais que estejam passando por problemas e dificuldades em sua relação, mas os princípios ensinados podem melhorar qualquer casamento. É altamente recomendável que você e seu cônjuge o freqüentem juntos.

#### QUANTO TEMPO DURA O CURSO?

A duração do curso varia de acordo com as necessidades dos participantes. Em geral, estão previstas de seis a oito sessões, com uma sessão por semana. Cada sessão dura cerca de 90 minutos.

#### O QUE SE ESPERA DE MIM SE EU PARTICIPAR?

Você deve assistir a todas as aulas. Você receberá o manual Fortalecer o Casamento: Guia de Recursos para Casais e deve estudá-lo. Esse guia contém informações e atividades ligadas ao curso para ajudá-lo a fortalecer seu casamento. Você será convidado a preencher um questionário ao fim do curso para ajudar a avaliar seu sucesso. Você não terá de assiná-lo. Todas as informações são estritamente confidenciais.

QUANTO CUSTA O PROGRAMA?
Será cobrada uma taxa de para cobrir as despesas.
QUANDO E ONDE SERÃO DADAS AS AULAS?
O próximo curso Fortalecer o Casamento está marcado para, começando às
em
COMO POSSO MATRICULAR-ME NO CURSO OU RECEBER MAIS INFORMAÇÕES?
Telefone para
ou nos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD),
OUEM MINISTRARÁ O CURSO?

Um representante dos LDS Family Services (Serviços Familiares SUD) ou um voluntário de uma ala ou estaca.

# LISTA DE PREPARAÇÃO

Pequenos detalhes podem contribuir para um curso bem-sucedido. Use a lista de verificação abaixo para lembrar-se desses detalhes.

Os	s itens a seguir foram reservados:	
	☐ microfone ou sistema de som	□ giz
	☐ vídeos ou DVD	☐ cavalete/blocos de papel
	□ pódio	☐ marcadores
	□ retroprojetor	□ papel em branco
	☐ TV e vídeo ou leitor de DVD	☐ lápis
	☐ quadro-negro	outros:
	☐ Todos os materiais necessários para os par	ticipantes foram copiados e preparados.
	☐ A sala foi reservada.	
	☐ A sala foi arrumada para o número espera	ado de participantes.
	☐ Há cadeiras adicionais à disposição.	
	☐ Os banheiros estão limpos e são de fácil ao	cesso. (Se não, foram preparados cartazes com setas.)
	☐ O ar-condicionado ou aquecedor foi ligad agradável.	lo com antecedência para que a sala esteja numa temperatura

# LISTA DE PARTICIPANTES DO CURSO FORTALECER O CASAMENTO

Data	de Início do Curso	:													
Loca	1:			Instrutor:											
	Nome	Telefone	Endereço			üêr					•	•	10	11	10
,					2	3	4	5	6	/	8	9	10	11	12
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
17															

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

Obrigado por participar de nosso curso sobre o casamento. Você investiu tempo para aprender informações e técnicas para melhorar sua relação. Gostaríamos de saber se o curso o ajudou a alcançar essa meta. Queira preencher este formulário de avaliação. Não escreva seu nome. Desejamos que responda às perguntas abertamente, sem se preocupar com a divulgação de sua identidade. Com sua ajuda, poderemos melhorar os cursos futuros.

Queira circular a resposta em cada coluna que melhor descreva como você está-se saindo agora comparando com antes de começar o curso.

					•	rando com	
		Como	estou-me saindo:		começa	r o curso, o	igora estou:
А	Confiança de que nosso casamento será eterno.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
В	. Capacidade de comunicar-me melhor com o cônjuge.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
С	. Igualdade e tomada de decisões conjuntas em nosso casamento.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
D	. Capacidade de controlar e refrear a ira.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
Е	. Capacidade de resolver conflitos de maneira satisfatória para ambas as partes.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
F.	Prioridade dada a nossa relação.	Mal	Medianamente	Bem	Pior	Igual	Melhor
_	uais áreas você ainda precisa melhorar?  o esse curso pode ser melhorado?						
  que	e você gostou ou não gostou no estilo de ens	sinar d	lo instrutor?				
que	e você gostou ou não gostou no estilo de ens	sinar d	lo instrutor?				
_	e você gostou ou não gostou no estilo de ens	sinar d	lo instrutor?				
  Juan Jum		o valc		s e sua	utilidao	de para	você.
  Juan	tas lições você leu? a escala de 1 a 5, queira dar uma nota para	o valc	or geral das liçõe:	s e sua	utilidao	de para	você.
  Quan Juma N	tas lições você leu? a escala de 1 a 5, queira dar uma nota para lenhum Valor	o valc	or geral das liçõe rande Valor 5	s e sua	utilidad	de para	você.
Juan Juma N	tas lições você leu? a escala de 1 a 5, queira dar uma nota para lenhum Valor 1 2 3 4 fez as atividades de aprendizado de cada lição	o valc Gi	or geral das liçõe cande Valor 5 _SimNão				
Juan Juan Numa N Você	tas lições você leu? a escala de 1 a 5, queira dar uma nota para Jenhum Valor 1 2 3 4	o valc Gi o? eral da	or geral das liçõe cande Valor 5 _SimNão				

## FORTALECER O CASAMENTO

Atestamos que

concluiu

Fortalecer o Casamento

Curso dos

LDS Family Services

(Serviços Familiares SUD)

DATA

DIRETOR DA AGÊNCIA

INSTRUTOR



