

LIVRO DE EXERCÍCIOS

PREPARAR/ENRIQUECER
Construindo Casamentos Sólidos

Livro de Exercícios do Casal

www.prepare-enrich.com

LIVRO DE EXERCÍCIOS DO CASAL

ÍNDICE

*COMPARTILHAR OS PONTOS FORTES E AS ÁREAS DE CRESCIMENTO	2
COMUNICAÇÃO: Positividade e Ouvir Ativo	3
*Criar uma Lista de Desejos usando a Positividade e o Ouvir Ativo	4
Diálogo e Elogios Diários	5
PERFIL DO ESTRESSE PESSOAL:	
*Identificar as Questões Mais Críticas	6
Equilibrar Suas Prioridades.....	7
Estresse no Preparo das Bodas.....	8
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS:	
*Dez Passos para a Resolução de Conflitos.....	9
Como “Dar um Tempo”	10
Pedir e Dar o Perdão	11
ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA:	
Os Desafios do Dinheiro	12
Importância dos Alvos Financeiros.....	13
Orçamento.....	14
O Significado do Dinheiro	15
ATIVIDADES DE LAZER: O Exercício do Namoro	16
SEXO E AFEIÇÃO: A Expressão da Intimidade	17
PAPÉIS NO RELACIONAMENTO: Divisão dos Papéis.....	18
CRENÇAS ESPIRITUAIS: Sua Jornada Espiritual.....	19
EXPECTATIVAS NO CASAMENTO: Administrar Suas Expectativas.....	20
FILHOS E PATERNIDADE:	
Discussão do Casal Quanto aos Filhos	21
Planejamento de uma Reunião Semanal em Família.....	21
Famílias Conjugadas: Escolher Expectativas Realistas	22
*MAPAS DO CASAL E DA FAMÍLIA:	
Mapear Seu Relacionamento	23
Exercícios para a Intimidade.....	25
Exercícios para a Flexibilidade.....	26
*PERSONALIDADE: Escopo de Sua Personalidade	27
ALVOS: Alcançar os Alvos, Juntos	28
*SEIS EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS	

COMPARTILHAR OS PONTOS FORTES E AS ÁREAS DE CRESCIMENTO

“A sua força decorre da resolução de seus problemas.”

Confira em quais áreas você mais concorda ou discorda de seu/sua parceiro/a.

- Escolha Três Áreas de Pontos Fortes (onde há mais acordo e aspectos positivos do relacionamento).
- Escolha Três Áreas de Crescimento (onde há mais divergências e áreas que deseja melhorar).

	PONTOS FORTES	ÁREAS DE CRESCIMENTO
1. COMUNICAÇÃO <i>Partilhamos os sentimentos e compreendemos um ao outro.</i>		
2. RESOLUÇÃO DE CONFLITOS <i>Somos capazes de discutir e de resolver as diferenças.</i>		
3. ESTILO E HÁBITOS DO/A PARCEIRO/A <i>Apreciamos a personalidade e hábitos um do outro.</i>		
4. ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA <i>Concordamos nas questões orçamentárias e financeiras.</i>		
5. ATIVIDADES DE LAZER <i>Mantemos bom equilíbrio nas atividades conjuntas e separadas.</i>		
6. SEXUALIDADE E AFEIÇÃO <i>Sentimo-nos bem discutindo questões sexuais e da afeição.</i>		
7. FAMÍLIA E AMIGOS <i>Sentimo-nos bem a respeito do relacionamento com parentes e amigos.</i>		
8. PAPÉIS NO RELACIONAMENTO <i>Concordamos em como partilhamos a tomada de decisões e as responsabilidades.</i>		
9. FILHOS E PATERNIDADE <i>Concordamos com as questões relacionadas a ter filhos e como criá-los.</i>		
10. CRENÇAS ESPIRITUAIS <i>Mantemos os mesmos valores e crenças religiosas.</i>		

DISCUSSÃO DO CASAL:

1. Revezar-se dizendo o cada um sente como pontos fortes do relacionamento. Mencione um ponto forte por vez, até que cada um tenha apresentado três.
2. Use o mesmo procedimento para mencionar e discutir as áreas de crescimento.
3. Agora, discutam as seguintes questões:
 - a. Você ficou surpreso/a com alguma das respostas de seu/sua parceiro/a?
 - b. Em quais áreas você mais concorda com seu/sua parceiro/a?
 - c. Em quais áreas você mais discorda de seu/sua parceiro/a?

COMUNICAÇÃO

“São necessários dois para falar a verdade... um para falar e o outro para ouvir.” – Henry David Thoreau

POSITIVIDADE E OUVIR ATIVO

POSITIVIDADE:

A positividade é a capacidade de expressar os sentimentos e de pedir o que você deseja no relacionamento.

A positividade é uma valiosa habilidade de comunicação. Os casais bem-sucedidos tendem a serem bastante positivos. Ao invés de presumirem que o/a parceiro/a é capaz de ler-lhe os pensamentos, eles falam de seus sentimentos e de forma clara e direta pedem o que desejam.

Os indivíduos positivos assumem a responsabilidade por suas mensagens ao usar declarações usando o “Eu”. Evitam as que iniciam com “Você”. Ao fazer solicitações construtivas, são positivos e respeitosos em sua comunicação. Usam frases polidas como “por favor” e “obrigado/a”.

Exemplos de Declarações Positivas:

“Não me estou sentindo muito bem. Embora goste de estar na sua companhia, também desejo estar com meus amigos. Gostaria que encontrássemos tempo para falarmos a esse respeito.”

“Gostaria de ir para as montanhas nas próximas férias, mas sei que você gosta de ir à praia. Estou na dúvida quanto à escolha que faremos.”

OUVIR ATIVO

Ouvir ativamente é a capacidade de permitir que seu/sua parceiro/a saiba que você o/a compreende ao ouvir sua mensagem.

A boa comunicação depende do ouvir atentamente a outra pessoa. O ouvir ativo envolve ouvir com atenção sem interrupção e então reafirmar o que ouviu. Reconhecer o conteúdo e os sentimentos de quem fala. O processo de ouvir atentamente permite que o interlocutor saiba se ou não a mensagem proferida foi claramente compreendida pela reafirmação do ouvinte.

Exemplos do Ouvir Ativamente:

“Você me disse que não está se sentindo bem, que gosta do tempo que passamos juntos mas que gostaria de ter mais tempo para estar com os amigos. Você deseja que dediquemos um tempo para conversarmos a respeito.”

“Se entendi bem o que você disse, você está preocupado/a porque deseja ir para as montanhas nas próximas férias. Mas acredita que eu prefira ir à praia. É isso?”

Quando cada pessoa sabe o que o outro sente e sabe o que ele/a deseja (positividade), e quando sabe que foi ouvido/a e compreendido/a (ouvir ativo), a intimidade aumenta. Essas duas habilidades de comunicação podem ajudá-lo/a a ter maior intimidade como casal.
--

COMUNICAÇÃO

“É maravilhoso ser compreendido.” – Ralph Waldo Emerson

CRIAR UMA LISTA DE DESEJOS

Neste exercício, vocês, individualmente, criarão uma Lista de Desejos daquilo de que gostam mais em seu relacionamento, ou menos. Depois, revezem-se falando de sua Lista de Desejos.

A **positividade** é a capacidade de expressar seus sentimentos e de pedir aquilo que você deseja em seu relacionamento.

Ouvir Ativo é a capacidade de permitir que seu/sua parceiro/a saiba que você entendeu o que foi dito ao reafirmar a mensagem ouvida.

Ao mencionar sua Lista de Desejos com seu/sua parceiro/a, você estará demonstrando sua positividade. Ao dar o *feedback* (resposta) a seu/sua parceiro/a quanto à sua Lista de Desejos, estará demonstrando a habilidade de Ouvir Ativamente.

- **Faça uma Lista de Desejos, com três itens, que você mais aprecia, ou menos, em seu relacionamento.**

1. _____.
2. _____.
3. _____.

PARA SER DISCUTIDO PELO CASAL:

Revezem-se apresentando suas Listas de Desejos um para o outro.

TAREFA DO INTERLOCUTOR:

1. _____ F
ale por si mesmo (Declarações com “eu”. Ex.: Eu gostaria...).
2. _____ D
escreva como você se sentiria se o seu desejo se tornasse realidade.

TAREFA DO OUVINTE:

1. _____ R
epita/resuma o que você ouviu.
2. _____ D
escreva o desejo E como seu/sua parceiro/a se sentiria se isso se tornasse realidade.

Depois de concluir este Exercício, respondam às seguintes perguntas:

Quão positivo cada um de nós foi?

De que maneiras cada um usou eficientemente a habilidade do ouvir ativo

COMUNICAÇÃO

“O casamento é um time; ou vocês ganham juntos ou perdem juntos.”

DIÁLOGO E ELOGIOS DIÁRIOS

O **Diálogo Diário** é um esforço proposital de falar a respeito de seu relacionamento, em vez de discutir as atividades do dia. O foco desse diálogo deve estar nos sentimentos a respeito um do outro e de seu relacionamento. Dediquem cinco minutos, por dia, para discutirem o seguinte:

- *O que mais vocês apreciaram em seu relacionamento hoje?*
- *O que os aborreceu em seu relacionamento hoje?*
- *Como vocês podem se ajudar mutuamente?*

Elogios Diários ajudam a focar nos aspectos positivos que apreciam um no outro. A cada dia faça um elogio sincero a seu/sua parceiro/a. Pode ser algo geral (*“Você é divertido/a.”*) ou específico (*“Fiquei feliz por você ter chegado na hora.”*).

HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO PARA AUMENTAR A INTIMIDADE

1. **Dê total atenção a seu/sua parceiro/a quando estiverem conversando.** Desligue o telefone, a televisão, olhe nos olhos dele/a.
2. **Foque nas boas qualidades um do outro e elogiem sempre um ao outro.**
3. **Seja positivo/a.** Fale de seus pensamentos, sentimentos, necessidades.
Uma forma boa de ser positivo sem ser crítico/a é usar o “Eu” ao invés do “Você”. (Ex.: *“Fico preocupado/a quando você não me avisa que chegará mais tarde.”*, ao invés de: *“Você está sempre atrasado/a.”*).
4. **Evite a crítica.**
5. **Se fizer uma crítica, contrabalance-a com, pelo menos, um comentário positivo.** (Ex.: *“Agradeço por você pôr o lixo para fora todas as semanas. Será que daria também para colocar a lixeira de volta no lugar?”*).
6. **Ouçã para compreender, não para julgar.**
7. **Use o ouvir ativo.** Resuma o comentário de seu/sua parceiro/a antes de transmitir sua reação ou sentimentos.
8. **Evite censurar um ao outro e busquem juntos a solução.**
9. **Use a abordagem dos Dez Passos.** Para os problemas que ocorrem repetidamente, usem os *Dez Passos para a Resolução dos Conflitos do Casal*.
10. **Procurem aconselhamento.** Se não conseguirem resolver os problemas, busquem um conselheiro antes que eles se agravem.

PERFIL DO ESTRESSE PESSOAL

“Conceda-me a serenidade para aceitar o que não posso mudar; a coragem para mudar o que eu posso; e sabedoria para compreender a diferença.” – Reinhold Niebuhr

IDENTIFICAR AS QUESTÕES MAIS CRÍTICAS DO CASAL

Você controla o estresse em sua vida ou o estresse o controla?

Estressores são eventos que levam a reações emocionais e/ou físicas. O estresse pode ser positivo (casamento, promoção no trabalho) ou negativo (perda do trabalho, acidente automobilístico, doença grave). Mas o que é importante é ser capaz de lidar com os muitos estressores em sua vida.

Uma forma de lidar com o estresse é dar prioridade às questões que lhe são mais importantes. Outra, é decidir quais podem ser mudadas ou resolvidas e quais não. Esse exercício irá ajudá-lo/a a focar nas questões de elevada prioridade e naquelas que podem ser mudadas (Célula 1).

Exercício do Casal:

1. Cada um escolhe **quatro questões** que lhe são mais estressantes, do Relatório do Computador.
2. Cada questão deve ser revista e posta em uma das quatro células abaixo.
3. A Célula 1 contém as “Questões Mais Críticas”.

	Pode Ser Mudada	Difícil de Ser Mudada
Alta Prioridade	1: Questões Mais Críticas <i>Que mudanças cada um pode fazer?</i>	2: <i>Como você pretende agir?</i>
Baixa Prioridade	3: <i>Você está gastando muito tempo em questões menos prioritárias?</i>	4: Questões Menos Críticas <i>Você é capaz de aceitar ou de perdoar a respeito dessas questões?</i>

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

Escolham uma questão da Célula 1 com a qual vocês trabalharão juntos como casal. Trabalhem juntos, como equipe, para alcançarem seus alvos.

1. Conversem a respeito da questão.
2. Usem as boas habilidades para a resolução de conflitos.
3. Sejam flexíveis um com o outro.

PERFIL DO ESTRESSE PESSOAL

“Você não pode parar as ondas, mas pode aprender a surfar.” – Jon Kabat-Zinn

EQUILIBRAR SUAS PRIORIDADES

Primeiro, indique quanto tempo você “agora” dedica a cada uma das seguintes áreas. Depois, decida quanto tempo idealmente dedicará – “Seu Alvo”. Defina como alcançará seu alvo.

	AGORA (Horas por semana)	SEU ALVO	Como você agirá para alcançar seu alvo?
TRABALHO:			
Tempo no trabalho/escola.	_____	_____	_____
Trazer trabalho para casa.	_____	_____	_____
Tempo de ida e volta do trabalho.	_____	_____	_____
PESSOAL:			
Exercício.	_____	_____	_____
Televisão.	_____	_____	_____
Computador/videogame.	_____	_____	_____
Hobby/recreação.	_____	_____	_____
Leitura.	_____	_____	_____
Amigos.	_____	_____	_____
Atividades Religiosas.	_____	_____	_____
Serviço Voluntário.	_____	_____	_____
Sono (horas por noite).	_____	_____	_____
CASAMENTO: (Casal)			
Juntos em casa.	_____	_____	_____
Atividades/Namoro.	_____	_____	_____
Discussão (minutos por dia).	_____	_____	_____
CASA:			
Limpendo a casa.	_____	_____	_____
Cozinhand.	_____	_____	_____
Fazendo supermercado.	_____	_____	_____
Saídas para pagamentos, etc.	_____	_____	_____
Cuidando do quintal.	_____	_____	_____
Manutenção da casa.	_____	_____	_____
FAMÍLIA: (se tiverem filhos)			
Número de refeições em conjunto.	_____	_____	_____
Atividades em família.	_____	_____	_____
Transportando os filhos.	_____	_____	_____
Ajudando nos deveres de casa.	_____	_____	_____
Passando tempo juntos em casa.	_____	_____	_____

DISCUSSÃO DO CASAL:

- _____ Q
uais áreas parecem em desequilíbrio para cada um de vocês?
- _____ Q
uais passos devem ser dados a fim de que seu alvo se torne realidade?

ESTRESSE NO PREPARO DAS BODAS

As diferenças e divergências são tão inevitáveis no planejamento das bodas quanto no casamento em si. Esta é uma boa oportunidade para saber como lidar com elas. Estas são algumas estratégias que lhe podem ser úteis.

1. *Considere o quadro total e quanto ele afeta cada decisão.* Algumas decisões serão tomadas em consequência de outros desejos que serão discutidos. Por exemplo: A lista de convidados deve ser feita no início, porque orientará as decisões quanto às instalações e os custos, entre outros. Se um deseja que a cerimônia do casamento seja realizada ao ar livre e o outro em ambiente fechado, deve-se discutir as opções à luz de outras questões tais como o fato de que ambos desejam que os avós estejam presentes. Ver o quadro todo pode ajudar a resolver as diferenças.

2. *Pergunte-se que se importa mais com a questão.* Você pode decidir, graciosamente, ajustar suas preferências se a outra parte tiver sentimentos fortes a respeito da questão. Talvez você prefira uma cerimônia simples, com poucos convidados, mas seu/sua parceiro/a sonha em realizá-la conforme a tradição da família, como algo maior. Tentem estabelecer um número que atenda mais aquele que se importa mais com essa questão.

3. *Avalie periodicamente seu estresse no planejamento para as bodas e seus sentimentos de competência.* Caso seu/sua parceiro/a não tenha feito o acompanhamento de uma tarefa que estava sob a sua responsabilidade ou se você se sente melhor equipado/a para determinada ação, gentilmente, ofereça-se para ajudar (ex.: “*Como eu terei mais tempo livre amanhã, talvez eu poderia ir fazer os acertos com o fotógrafo. O que você acha?*”). A chave é que haja acordo quanto à mudança de responsabilidade, em vez de dizer: “*Já que você ainda não fez isso, eu irei fazer.*” A pessoa que ficou desincumbida de alguma responsabilidade deveria se oferecer para ajudar em outros aspectos.

4. *Ensinem e aprendam um do outro ao invés de presumirem que o outro “já sabe”.* Algumas vezes, um de vocês não verá um problema que é bastante evidente para o outro. Vocês devem informar um ao outro a respeito das tradições de suas famílias. O noivo de uma família católica deveria explicar à sua noiva, protestante, o que está envolvido em um casamento tradicional católico, ao invés de ter surpresas.

5. *Quando vocês estiverem fazendo o seu melhor para lidar com suas diferenças e ainda permanecerem polarizados, busquem as questões mais a fundo que estão encobertas em seu conflito.* Por exemplo, algumas vezes a questão não é o tamanho da festa do casamento, mas o sentimento de inveja ou de competição porque um de vocês possui uma família ou círculo de amigos maior. Algumas vezes a questão não é entre vocês, mas entre vocês e os membros de suas famílias.

As ferramentas padrão da comunicação eficaz ensinadas no PREPARAR/ENRIQUECER são especialmente importantes quando há tensão entre vocês. Os exemplos falam por si ao usar “declarações ‘Eu’” em vez de atacar a outra pessoa; ouvindo para compreender antes de propor soluções, e escolhendo a melhor ocasião em lugar de falar a respeito de questões difíceis. Seus padrões diários de comunicação podem ser bons para as questões quotidianas, mas quando estão negociando a cerimônia do casamento, é melhor que eles sejam ótimos!

Extraído de: *Take Back Your Wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, de William J. Doherty e Elizabeth Doherty Thomas (2007). Para mais informações e materiais para lidar com seu casamento, visite o site www.TheFirstDance.com.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

DEZ PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Todos os casais têm diferenças e divergências. Os estudos mostram que o montante de divergências não está relacionado com a felicidade conjugal, antes, em como elas são tratadas. Os casais felizes não evitam as divergências, resolvem-nas e mantêm o respeito um pelo outro, fortalecendo assim seu relacionamento. Este Modelo de Dez Passos é uma forma simples e eficiente na resolução de conflitos, evitando os padrões comuns e destrutivos. Usem este modelo nas questões atuais de seu relacionamento, bem como nas futuras.

1. **Estabeleçam um tempo e lugar para a discussão.**
2. **Definam os problemas – Sejam específicos.**
_____.
3. **Relacionem as formas pelas quais cada um contribui para o problema.**
Ele: _____.
Ela: _____.
4. **Relacionem as tentativas passadas de resolver as questões e que não tiveram sucesso.**
1) _____ . 3) _____ .
2) _____ . 4) _____ .
5. **Troquem ideias – Reúnam suas sugestões e tentem relacionar as 10 possíveis soluções para o problema. Não julguem ou critiquem quaisquer das sugestões neste ponto.**
1) _____ . 6) _____ .
2) _____ . 7) _____ .
3) _____ . 8) _____ .
4) _____ . 9) _____ .
5) _____ . 10) _____ .
6. **Discutam e avaliem cada uma das possíveis soluções.** (Sejam o mais objetivos possível. Falem a respeito de quão útil e apropriada cada sugestão parece na resolução do problema.)
7. **Entrem em acordo quanto a uma solução e coloquem-na em prática.**
_____.
8. **Entrem e acordo quanto a como cada um irá se empenhar na solução.** (Sejam o mais específicos possível.)
Ele: _____.
Ela: _____.
9. **Definam outra reunião para avaliarem seu progresso.**
Lugar: _____ Data: _____ Hora: _____.
10. **Recompensem um ao outro pelo progresso.** (Se você nota que seu/sua parceiro/a fez uma contribuição positiva para a solução, elogie seu esforço.)

RESOLUÇÃO DO CONFLITO

*“Qualquer um pode zangar-se - isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa - não é fácil.” – Aristóteles**

COMO “DAR UM TEMPO”

Alguns dos conflitos se acaloram passando para a ira e a frustração. Ao invés de falar positivamente, os cônjuges começam a fazer acusações, críticas ou a gritar. Ao invés de ouvir atentamente, fazem interrupções, deprecições e ignoram. Psicologicamente, a resposta “lute ou fuja” é desencadeada quando cada um entra em seu modo de proteção com pouca ou nenhuma consideração pelo outro. Nesse grau de sentimentos, não é raro dizer ou fazer coisas das quais depois nos arrependemos. Além disso, é praticamente impossível ter um diálogo produtivo que leve a uma solução de acordo mútuo. Este é o momento quando “dar um tempo” pode ser benéfico. Isso provê aos parceiros a oportunidade de esfriarem a cabeça, identificarem seus sentimentos e necessidades e começarem a pensar produtivamente a respeito de como abordar as questões que enfrentam.

- 1. RECONHEÇA sua necessidade de “um tempo”.** Seus punhos estão cerrados? Seu rosto está vermelho? As lágrimas começam a rolar por suas faces? Você sente vontade de gritar ou de atirar algo? Você sente medo pela intensidade da reação de seu/sua parceiro/a? Você se sente emocionalmente fechado?
 - Aprenda a reconhecer os sinais de que as coisas se tornaram muito intensas para que haja uma interação produtiva com seu/sua parceiro/a.
 - Que reações físicas e emocionais indicam que você necessita de um tempo?
- 2. PEÇA “UM TEMPO”.** Peça esse tempo dizendo algo como: “Estou muito zangando/a para falar agora; necessito de um tempo. Por favor, permita-me uma hora para me acalmar e organizar meus pensamentos.”
 - Lembre-se de pedir esse tempo para si mesmo. Raramente ajuda dizer à outra pessoa: “Você necessita de um tempo!” Sugira esse tempo quando realmente crê que vocês estarão prontos para conservar.
- 3. RELAXE E SE ACALME.** Respire profundamente. Faça uma caminhada ou tome um banho. Escreva em seu diário. Leia, ore ou assista a algum programa na televisão.
 - Faça algo que o/a ajude a descontraír e a recuperar sua integridade emocional.
 - Quais métodos você pode usar para se acalmar?
- 4. LEMBRE-SE DO QUE É IMPORTANTE.**
 - Tente identificar o que você estava pensando e sentindo e que se tornou tão difícil discutir.
 - Pense nas mensagens “Eu” que você poderia usar para dizer a seu/sua parceiro/a o que você estava pensando ou sentindo, e o que você necessita dele/a.
 - Tente passar alguns momentos em silêncio considerando o ponto de vista de seu/sua parceiro/a e o que ele/a está sentindo.
 - Lembre-se que vocês dois formam uma equipe e que a única forma de seu relacionamento “ganhar” é se vocês buscarem a solução que deixe ambos satisfeitos.
- 5. RESUMA A CONVERSA.** Ponha em prática as habilidades da Positividade, do Ouvir Ativo e/ou os Dez Passos para a Resolução do Conflito. Essas habilidades estruturadas podem ajudar a conter a intensidade de sua tentativa de resolver um conflito. Honre seu compromisso de voltar à questão quando estiver pronto/a para ter um diálogo mais produtivo.

* Extraído de: <http://www.ditados.com.br/frases/frases.asp?frase=3974> [Tradução.]

RESOLUÇÃO DO CONFLITO

“O fraco nunca perdoa. O perdão é o atributo do forte.” – Mahatma Gandhi

PEDIR E DAR O PERDÃO

Todos os casais, vez por outra, passam por períodos de conflitos, mágoas e de depressão. Algumas vezes, a ofensa é algo tão pequeno quanto esquecer uma data ou deixar de dar um recado. Para alguns casais, a ofensa poderia envolver algo maior como infidelidade, vício ou abuso. O que quer que seja, dedicar tempo para buscar e obter o perdão pode desempenhar um papel poderoso na cura e na restauração do relacionamento.

O perdão é a decisão ou a escolha de desistir da vingança, da retribuição e dos pensamentos negativos sobre o ofensor a fim de ser liberto da ira e do ressentimento. Esse processo promove a cura e a restauração da paz interior e pode permitir que a reconciliação ocorra no relacionamento.

É também importante ser claro a respeito do que não é o perdão. Perdoar não é esquecer, fechar os olhos ou perpetuar a injustiça. Visto que algumas vezes não é seguro ou possível, o perdão nem sempre envolve a reconciliação. O perdão nem sempre é imediato; é um processo que pode levar tempo. Não apresse seu/sua parceiro/a se ele/a necessitar de dias ou semanas para processar o assunto e oferecer o perdão.

Seis Passos para Pedir o Perdão:

1. Admita seu erro ou a mágoa que causou.
2. Tente compreender/ter empatia pela dor que você provocou.
3. Assuma a responsabilidade por seus atos e faça restituição se necessário.
4. Assegure a seu/sua parceiro/a que você não fará isso novamente.
5. Peça desculpas e peça o perdão.
6. Perdoe a si mesmo/a.

Seis Passos para Dar o Perdão:

1. Reconheça sua dor e ira. Permita-se sentir-se desrespeitado/a.
2. Seja específico/a a respeito de suas expectativas futuras e dos limites.
3. Abra mão de seu direito da “desforra”, mas insista em ser tratado/a melhor no futuro.
4. Ponha de lado a censura, o ressentimento e os sentimentos negativos para com seu/a parceiro/a.
5. Mencione seu ato de perdão a seu/sua parceiro/a.
6. Empenhe-se pela reconciliação (quando for seguro).

Criado em parte com a contribuição de Richard D. Marks, Ph.D., Marriage for Life, Inc., Jacksonville, FL.

ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

“A economia costumava ser uma virtude básica americana. Agora a virtude americana é gastar dinheiro.” – David Brinkley

OS DESAFIOS DO DINHEIRO

A união de dois indivíduos é a união de duas orientações diferentes quanto ao dinheiro. Nossas experiências anteriores ajudam a moldar nossos valores a respeito do dinheiro. O dinheiro opera metaforicamente em nossa vida, representando muitas outras coisas como a segurança, educação, oportunidade, confiança e relacionamento entre dependência e independência. Não assusta, então, que o dinheiro seja a principal causa de conflito e múltiplos problemas para os casados.

Exercício para Estabelecer os Alvos Financeiros:

Muitas vezes os alvos são uma extensão da orientação para com o dinheiro e devem ser considerados conjuntamente. O parceiro/a que é orientado/a para a segurança é mais apto a ter alvos financeiros como poupar do que o outro, cuja orientação para o dinheiro está centralizada no divertimento. Criar, discutir e partilhar os alvos financeiros no exercício dos Alvos Financeiros.

Exercício: Criar o Orçamento:

Fazer o orçamento é o processo de alocar as despesas de forma regular. Fazer orçamento coloca-o no controle de seus gastos – um processo que pode ser muito habilitante em uma cultura que constantemente tenta as pessoas a gastarem o dinheiro. Uma boa forma de criar o orçamento é fazer acompanhamento de tudo que é gasto no período de 1 a 3 meses, e então tirar a média dos gastos, por categoria. Concluir a Folha do Orçamento como seu orçamento executável, certificando-se de permitir um montante mensal como “poupança”.

Exercício: O Significado do Dinheiro:

Este exercício avaliará e discutirá sua orientação para com o dinheiro. A vantagem de compreender a orientação de seu/sua parceiro/a no uso do dinheiro é poder capitalizar e equilibrar os pontos fortes um do outro.

Uma Palavra a Respeito de Poupar. O livro *The Millionaire Next Door*, de Stanley e Danko (1996) iluminou o fato de que a média dos milionários americanos se fizeram, com muita frequência vivendo de forma modesta, escolhendo poupar, pelo menos, 15% de suas entradas e gastando muito menos em posses materiais. O perfil do esbanjador, que dirige carros caros e usa roupas de marca, muitas vezes é o que faz poucos investimentos ou poupança.

Apenas 19% dos milionários sobreviveram recebendo sua riqueza por herança ou fundo de confiança, afastando o mito popular de que a riqueza é transmitida pelos ancestrais. A poupança permite à pessoa o benefício dos juros e é a chave para qualquer plano bom na administração financeira.

ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

“Não há nada errado em possuir riquezas. O erro acontece quando estas possuem o homem.” – Billy Graham

IMPORTÂNCIA DOS ALVOS FINANCEIROS

Os casais brigam por questões financeiras mais do que a respeito de outros assuntos. Independentemente de terem muito ou pouco dinheiro, a decisão a respeito do que comprar e de como gastar o dinheiro é problemática para a maioria dos casais.

Tipicamente, a maioria dos casais foca apenas nos alvos financeiros de curto prazo, como: “Hoje pagarei a fatura de mil reais do cartão de crédito”. Mas os alvos de curto prazo deveriam também levar em conta seus alvos de longo prazo: “Desejamos poupar o suficiente para amortizar as prestações da casa.”

Uma forma de reduzir o conflito referente às finanças é você e seu/sua parceiro/a discutirem e decidirem seus alvos financeiros de curto e de longo prazos. Estabelecer alvos comuns pode aumentar seu senso de equipe e de colaboração nessa área complexa das finanças.

Identificar e Decidir seus Alvos Financeiros

Cada um deve, individualmente, pensar em seus alvos financeiros de curto e longo prazos e então conversarem entre si. Os alvos de curto prazo devem ser aqueles que podem ser alcançados em seis meses ou um ano. Os alvos de longo prazo podem ser alcançados a partir de um a cinco anos. Lembre-se, seus alvos devem ser realistas, claros e específicos.

Alvos de Curto Prazo: (seis meses a um ano):

1. _____
2. _____
3. _____

Alvos de Longo Prazo: (um a cinco anos):

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSSÃO DO CASAL:

- _____ M
ostrem um ao outro a lista que prepararam. O que elas têm em comum?
- _____ Q
uais são as diferenças?
- _____ D
ecidam quais serão seus alvos comuns.
- _____ C
onversem a respeito de como podem, individualmente, contribuírem para alcançar esses alvos.
- _____ R
evejam-nos de tempos em tempos para seguirem na linha estabelecida.

ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

ORÇAMENTO

ENTRADAS MENSAIS: (Pagamento)			
		Total dele:	
		Total dela:	
		TOTAL DO CASAL:	
DESPESAS MENSAIS		Gastos Atuais	Plano Orçamento Futuro
DOAÇÕES	Ofertas/Dízimo:		
CASA	Aluguel ou Prestações;		
	Água, Luz, Gás		
	Telefone:		
EMPRÉSTIMO/DÍVIDAS	Carro:		
	Pessoal:		
	Cartão de Crédito:		
CARRO:	Gasolina:		
	Conserto/Manutenção:		
ALIMENTAÇÃO	Dentro de casa:		
	Fora de casa:		
PLANO DE SAÚDE			
SEGURO	Médico:		
	Carro:		
	Casa/Vida/Saúde:		
VESTUÁRIO			
BENS PESSOAIS			
ELETRODOMÉSTICOS			
SERVIÇOS	Celular:		
	TV Cabo:		
	Internet:		
	Lavanderia:		
	Outros:		
OUTRAS DESPESAS	Poupança:		
	Presentes:		
	Entretenimento:		
	Creche:		
	Outras com o filho:		
	Outras:		
TOTAL DAS ENTRADAS DO CASAL:			
TOTAL DAS DESPESAS:			
SALDO POSITIVO OU DÉFICT:			

ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo	Não Sei	Concordo	Concordo Totalmente

O SIGNIFICADO DO DINHEIRO

Use a escala de 1-5 para responder a cada uma das declarações abaixo:

- _____ 1. Consulto pessoas que são financeiramente bem-sucedidas.
- _____ 2. Ao fazer uma compra principal, considero o que os outros pensarão de minha escolha.
- _____ 3. Possuir coisas de alta qualidade refletem bem o meu eu.
- _____ 4. Para mim é importante manter um estilo de vida igual ou melhor do que meus pares.
- _____ 5. Ter algum dinheiro na poupança é muito importante para mim.
- _____ 6. Prefiro ter dinheiro extra no banco a comprar algo novo.
- _____ 7. Prefiro investimentos conservadores a investimentos de risco com rendimento maior.
- _____ 8. Sinto-me mais seguro quando sei que temos dinheiro suficiente para pagar as contas.
- _____ 9. Realmente gosto de fazer compras e ter coisas novas.
- _____ 10. Pessoas com mais dinheiro se divertem mais.
- _____ 11. Realmente gosto de gastar dinheiro comigo mesmo e com os outros.
- _____ 12. O dinheiro não compra a felicidade, mas sem dúvida ajuda.
- _____ 13. Manda mais quem controla o dinheiro.
- _____ 14. Não gosto da ideia de pôr todo meu dinheiro em uma conta conjunta.
- _____ 15. Um dos benefícios do dinheiro é a capacidade de influenciar os outros.
- _____ 16. Creio que cada um deve controlar seu próprio salário.

Pontuação e interpretações: Acrescente às suas respostas as quatro questões para cada categoria e registre sua pontuação abaixo. A pontuação para cada categoria pode ir de 4 a 20. A pontuação maior indica que você concorda mais com determinada abordagem. É possível ter pontuação alta ou baixa em mais de uma categoria. Geralmente as diretrizes para interpretar sua pontuação aparecem no quadro abaixo.

Categoria	Some os Itens	Sua Pontuação	Interpretação da Pontuação	Pontuação	Interpretação
Dinheiro como <i>status</i> .	1 – 4	_____	_____	17-20	Muito Alta
Dinheiro como segurança.	5 – 8	_____	_____	13-16	Alta
Dinheiro como entretenimento	9 – 12	_____	_____	9-12	Moderada
Dinheiro como controle	13 - 16	_____	_____	4-8	Baixa

PARA DISCUSSÃO DO CASAL

Compare a pontuação individual de vocês em cada categoria. Discutam como cada um valoriza o dinheiro.

ATIVIDADES DE LAZER

EXERCÍCIO DO NAMORO

Se você deseja manter seu relacionamento vivo e crescendo, nosso melhor conselho é namorar seu/sua parceiro/a! O namoro manterá a amizade – um dos melhores indícios do casamento bem-sucedido e permanente. O hábito de namorar é o catalisador para estabelecer a amizade em seu relacionamento e para permanecerem emocionalmente conectados ao longo dos anos. Esse exercício ajudará a estabelecer, reestabelecer ou reforçar o hábito do namoro.

1. Separadamente escrevam suas respostas às seguintes perguntas:

- _____
Ao você pensar a respeito da vida de seu relacionamento, quais têm sido seus encontros favoritos?
- _____
O que vocês gostam de fazer juntos? (esportes, *hobbies*, interesses e atividades recreativas).
- _____
Quais são algumas coisas que vocês gostariam de aprender ou de realizar juntos? (ex.: esportes, cozinhar, caminhadas).

2. Compartilhem as respostas e troquem e façam uma lista combinada dos encontros potenciais.

- a. _____ . c. _____
b. _____ . d. _____

3. Avalie sua lista e classifique a ordem na qual realizá-las. Use o critério abaixo para avaliar seus encontros. Por exemplo, se o seu orçamento for apertado, vocês poderão recriar um encontro favorito quando comiam sanduíches em casa ou em um parque.

- _____ Tempo requerido para o encontro (ex.: 1 hora, 2 horas, noite, tarde, manhã, dia todo).
 - _____ Recursos financeiros necessários para o encontro (\$ = sem gasto; \$\$ = moderado; \$\$\$ = caro).
 - _____ Nível de energia (baixa, média, alta).
- a. _____ . c. _____
b. _____ . d. _____

4. Peguem o calendário e anotem um encontro por semana nos próximos dois meses. São necessárias três semanas para se criar um novo hábito (ou reaprender um antigo) e seis semanas para se sentir bem a respeito dele. Marquem um encontro uma vez por semana nos próximos dois meses e vocês estarão no bom caminho de energizar seu relacionamento com alegria, romance e risadas!

Para informações sobre *10 Great Dates*, de David e Claudia. Visitar: www.marriagealive.com.

SEXO E AFEIÇÃO

A EXPRESSÃO DA INTIMIDADE

A intimidade emocional e a intimidade física estão intimamente relacionadas. Os casais que têm bom relacionamento emocional e que se sentem amados e apreciados têm melhor relacionamento físico.

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

As seguintes perguntas foram designadas usando a definição de afeição como “toda expressão verbal ou não que transmite amor de forma não sexual.”

A afeição é, em grande medida, uma habilidade aprendida. Até mesmo os que parecem agir com naturalidade nessa área, normalmente receberam algum treinamento na infância ao verem e experimentarem as expressões de afeição modelada ao redor deles. Aqueles para quem a afeição parece complicada podem ter vindo de um lar onde ela não existia ou raramente era expressada. Qualquer que seja, é importante discutir sua criação e como ela afetou suas expectativas nessa área.

- _____
O que a “afeição” significa para você?
- _____
Quanto de afeição houve em sua família (verbal e não verbal)?
- _____
Como você respondeu à afeição (ou falta dela)?
- _____
Como seu pai demonstrava afeição?
- _____
Como sua mãe demonstrava afeição?
- _____
Na escala de 1 – 10, quanta afeição você deseja em seu casamento?
(1 – muito pouca; 10 – muita afeição.)

Para Namorados Noivos:

- Qual era a atitude para com o sexo em sua família? Esse tema era conversado?
- Onde você aprendeu a respeito do sexo?
- Você revelou plenamente sua história sexual a seu/sua parceiro/a? Se não, por quê?
- A falta de afeição ou a insatisfação sexual alguma vez foi fator para romper um relacionamento?
- Comente sua visão a respeito da pornografia.
- Vocês discutiram o planejamento familiar e/ou controle natalício?

Para Casados:

- O que você necessita para sentir desejo de fazer sexo?
- Você se sente bem iniciando o sexo? Por que sim ou por que não?
- Com que frequência você prefere ou espera ter relação sexual?
- Quais atividades sexuais você mais aprecia?
- Há atos sexuais específicos que o/a levam a não se sentir bem?
- Como cada um de vocês poderia contribuir para tornar seu relacionamento sexual mais satisfatório?

PAPÉIS NO RELACIONAMENTO

“Todos os animais são iguais, mas alguns animais são mais iguais que os outros.”

– George Orwell

DIVISÃO DOS PAPÉIS

Relacione suas responsabilidades e as de seu/sua parceiro/a referentes às tarefas domésticas e/ou filhos. Seu/sua parceiro/a também deve criar, separadamente, as mesmas duas listas.

Nota: Para aqueles que ainda não vivem juntos, preencha a lista de acordo com aquilo que você espera fazer em seu futuro lar.

O que Você Faz (ou planeja fazer) **nas Atividades Domésticas:**

- a. _____ .
- b. _____ .
- c. _____ .
- d. _____ .
- e. _____ .
- f. _____ .

O que seu/sua parceiro/a Faz (ou planeja fazer) **nas Atividades Domésticas:**

- a. _____ .
- b. _____ .
- c. _____ .
- d. _____ .
- e. _____ .
- f. _____ .

PARA DISCUSSÃO DO CASAL:

1. Depois que cada um tiver completado sua lista, comparem e discutam as respostas. Houve surpresa?
2. As tarefas são principalmente divididas por interesses e habilidades, ou mais pelos papéis tradicionais do homem e da mulher?
3. Considerem o quão parecidas e diferentes suas listas são comparadas com o que vocês vivenciaram nos lares de seus pais?
4. Discutam o que cada um poderia ajustar em sua lista de papéis. Se necessário, entrem em acordo quanto a como vocês podem revisar suas listas atuais.
5. Revejam suas listas atuais, finalizando um acordo a respeito das tarefas que cada um fará no futuro. Definam um tempo quando revisarão as novas listas.

Exercício dos Papéis no Relacionamento: Mudança de Papéis por Uma Semana

Depois de concluírem suas Listas de Atividades Domésticas, planejem um dia (ou uma semana) quando vocês podem realizar as responsabilidades do/a parceiro/a. Essa experiência de Trocar os Papéis irá ajudá-los a ter renovada apreciação um pelo outro.

CRENÇAS ESPIRITUAIS

“Não somos seres humanos tendo uma experiência espiritual; somos seres espirituais tendo uma experiência humana.” – Pierre Teilhard de Chardin

SUA JORNADA ESPIRITUAL

Espiritualidade e fé são dimensões poderosas da experiência humana. As crenças espirituais podem prover o fundamento para os valores e comportamentos de indivíduos e casais. As pessoas que professam a fé espiritual o fazem, sem dúvida, sentindo que suas crenças dão vida a seus relacionamentos. Os casais com elevado acordo quanto às crenças espirituais informam maiores níveis de satisfação conjugal e de intimidade do que aqueles que pouco concordam nas questões espirituais.

Diante dos benefícios potenciais das crenças espirituais no relacionamento, faz sentido que os parceiros explorem e avaliem sua compatibilidade com respeito às crenças espirituais. Os casais com fortes crenças e práticas espirituais dizem que sua fé provê o fundamento que aprofunda seu amor e que os ajuda a crescerem juntos e a alcançarem seus sonhos. Se as crenças de vocês forem incompatíveis, falar a respeito da origem de suas crenças pode ajudar na compreensão um do outro.

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

Quanto você conhece da história religiosa de seu/sua parceiro/a? Quanto você conhece a respeito de sua própria história religiosa? A herança da família fornece um senso de estabilidade e de tranquilidade aos relacionamentos.

Dediquem algum tempo para discutirem as seguintes perguntas e para partilharem suas respostas individuais. Caso você não tenha as respostas, pergunte a outros membros da família a respeito de sua perspectiva.

1. Qual é a tradição e herança religiosa de sua família?
2. Que feriados (dias santos) e rituais sua família observa?
3. Quão parecidas ou diferentes são sua religião e crenças espirituais comparadas com as de sua família?
4. Quais feriados (dias santos) e rituais você, pessoalmente, julga significativo?
5. Quais feriados/símbolos religiosos têm especial significado para você (o Menorah, a Cruz ou a árvore de Natal)?
6. O alimento que você prepara tinha/tem algum significado?
7. Qual é o significado dos presentes que vocês trocam?
8. Como sua vida espiritual afeta seus valores e decisões?
9. Em que medida você gostaria de integrar sua fé e vida espiritual em seu relacionamento conjugal?
10. Você tem opiniões fortes a respeito da formação religiosa na qual deseja que seus filhos cresçam?
11. Como sua compreensão de Deus mudou ao longo de sua vida?
12. O que você crê que é o significado da vida?

EXPECTATIVAS NO CASAMENTO

“Todo desapontamento envolve uma expectativa não satisfeita.”

ADMINISTRAR SUAS EXPECTATIVAS

As expectativas a respeito do amor e do casamento exercem poderoso impacto nos relacionamentos. Em grau elevado, você ficará desapontado ou feliz na vida com base em quão bem o que está acontecendo se enquadra no que você pensa que deveria acontecer. Todos os casados iniciaram esperando e crendo que iriam experimentar o melhor. Ocorrem problemas quando essas esperanças e crenças não estão fundamentadas na realidade.

As seguintes declarações são fantasias comuns que os casais têm a respeito do casamento. Leiam-nas e escolham aquelas que são verdadeiras. Revezem-se comentando e discutindo-as um com o outro.

1. Meu/minha parceiro/a satisfará todas as minhas necessidades de companheirismo.
2. O tempo resolverá nossos problemas.
3. Se eu tenho de pedir, não é tão significativo.
4. Deveríamos viver “felizes para sempre”, sem grandes problemas.
5. Guardar segredos a respeito de meu passado ou presente é aceitável para não causar dor a meu/minha parceiro/a.
6. Menos romance significa que temos menos amor um pelo outro.
7. Nosso relacionamento permanecerá o mesmo.
8. O interesse de meu/minha parceiro/a permanecerá o mesmo que o meu.
9. Nosso relacionamento irá melhorar quando tivermos um filho.
10. Faremos exatamente como minha família fez.
11. Nada nos poderá levar a questionar nosso amor um pelo outro.
12. Creio que sei tudo que há para saber a respeito de meu/minha parceiro/a.
13. O amor é tudo o de que necessitamos para ter um ótimo casamento.
14. É melhor guardar silêncio a respeito de algo que me aborrece do que causar problemas desnecessários em nosso relacionamento.

PARA DISCUSSÃO DO CASAL:

1. Em quais dessas afirmações você foi tentado/a a crer?
2. Se você concorda com essas afirmações, como elas poderiam ser tratadas para que você não venha a se decepcionar depois?
3. Como a crença o ou viver essas afirmações o/a impede de amar plenamente e/ou honrar a si mesmo/a e a sua/seu parceira/o?

FILHOS E PATERNIDADE

“Antes de me casar, eu tinha seis teorias a respeito da criação de filhos, agora tenho seis filhos e nenhuma teoria.” – John Wilmot

PARA OS CASAIS QUE PLANEJAM TER FILHOS:

DISCUSSÃO DO CASAL QUANTO AOS FILHOS

1. Discutam se e quando pretendem ter filhos.
2. Quantos filhos vocês gostariam de ter?
3. O que vocês fariam se ocorresse uma gravidez inesperada, antes do que vocês planejaram?
4. O que vocês fariam se soubessem que não poderiam ter filhos (ex.: adoção, tratamentos de fertilização)?
5. Quais são suas expectativas quanto aos papéis do pai e da mãe?
6. Quem vocês antecipam ou esperam que cuidará de seus filhos na infância e anos escolares (Vocês; seu/sua parceiro/a; uma creche; os avós)?
7. Como vocês desejam lidar com a disciplina? (Vocês acreditam nas palmadas; colocar de castigo; tirar privilégios, etc.)
8. Como pais, o que vocês desejam fazer de forma diferente da criação de vocês?
9. Qual a importância para vocês de que seus filhos sejam criados perto dos parentes?
10. Vocês acreditam que os filhos devem ser criados com algum fundamento religioso ou espiritual?

PARA CASAIS COM FILHOS:

PLANEJAMENTO DE UMA REUNIÃO SEMANAL EM FAMÍLIA

A reunião em família é um tempo para a família se conectar e considerar as experiências recentes em família e pessoais. Dedicar tempo juntos ajuda os membros da família a se apoiarem e a darem novo vigor e senso de solidariedade ao sistema familiar.

Diretrizes:

- Certifique-se de que todos que tenham idade suficiente participem.
- Estabeleça um tempo e lugar regular quando a família toda normalmente está reunida.
- Incentivem e troquem ideias. Não censurem ou façam críticas.

DISCUSSÃO PARA A FAMÍLIA:

1. O que você crê foi a melhor coisa que lhe aconteceu ou à família nesta semana?
2. Qual foi a pior coisa que lhe aconteceu ou à família nesta semana?
3. Quanto ao que foi comentado na pergunta anterior, o que poderia ter sido feito de forma diferente?
4. Qual é o ponto forte de sua família?

FILHOS E PATERNIDADE

“Depois de dois anos ainda me sinto um intruso.” – Um Padrasto

FAMÍLIAS CONJUGADAS: ESCOLHER EXPECTATIVAS REALISTAS

Leia os seguintes mitos comuns, notando se alguns deles se enquadram em sua vida ou na de seu/sua parceiro/a. Use as perguntas na Discussão do Casal (abaixo) para guiar a discussão.

Mito: Por que nos amamos, os outros membros da família também irão amar um ao outro.

Realidade: O amor e/ou os bons relacionamentos podem ou não acontecer entre os membros da família conjugada. O provável é que leve tempo para que sejam formados os laços; alguns laços se formarão prontamente, outros lentamente e é possível que alguns indivíduos nunca formem laços.

Mito: Tornaremos nosso casamento melhor agora.

Realidade: Aqueles que passaram por um rompimento ou divórcio muitas vezes aprenderam lições duras do passado. Embora o novo casamento envolva pessoas e dinâmicas diferentes, não é raro que os indivíduos enveredem pelos mesmos velhos problemas e rotinas (ex.: retrair-se durante um conflito). Esteja atento para não repetir os erros do passado.

Mito: Nossos filhos ficarão felizes com essa nova família assim como nós estamos.

Realidade: A verdade é que, na melhor das hipóteses, os filhos ficarão confusos a respeito do novo casamento, e, na pior, irão se ressentir. As novas núpcias é um ganho para os adultos e um desafio para os filhos. Somente depois de muito tempo, quando se consegue a estabilidade na família, o novo casamento também se torna ganho para os filhos. Sejam pacientes com eles.

Mito: O padrasto/madrasta prontamente se ligará aos filhos e agirá como outro pai/mãe.

Realidade: Algumas vezes o padrasto/madrasta deseja tanto ser aceito/a que tentará conduzir os filhos como o pai ou mãe o faria. Podem até mesmo demonstrar afeição como o pai/mãe biológicos o fariam. Os filhos, muitas vezes, necessitam de algum espaço inicialmente para formarem o relacionamento com o padrasto/madrasta. Muitas vezes o ideal é deixar que a criança estabeleça o ritmo e seguir-lhe a direção.

Mito: Facilmente conseguiremos formar uma nova família.

Realidade: Na maioria dos casos, os filhos não pediram por essa nova família; eles necessitam tempo para desenvolverem uma história e senso de família. Não force os relacionamentos. Muitas vezes é melhor ter o mínimo de expectativas de como o relacionamento se desenvolverá em vez de manter elevadas expectativas que podem não se concretizar.

PARA DISCUSSÃO DO CASAL:

1. Em quais desses mitos você foi tentado a crer?
2. Como essas expectativas irrealistas poderiam gerar frustrações e desapontamentos?
3. Como vocês irão equilibrar/dar prioridade aos desafios de uma família conjugada enquanto também nutrem seu relacionamento como casal?

Adaptado de *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family*, de Ron L. Deal, Minneapolis: Bethany House Publisher (2002).

MAPAS DO CASAL E DA FAMÍLIA

“Quando você se casa com alguém, também se casa com sua família.”

MAPEAR SEU RELACIONAMENTO (ver a figura da próxima página).

No relatório computadorizado, encontra-se o **Mapa do Casal** que indica como cada um descreveu seu relacionamento como casal e o **Mapa da Família** que indica como cada um descreveu sua família de origem. Esses Mapas se destinam a ajudá-los a compreenderem melhor e a discutirem seu relacionamento como casal e família. O fato de que as famílias são tão diferentes pode acrescentar os desafios de fundir indivíduos de duas famílias em um relacionamento como casal.

INTIMIDADE: *A intimidade (proximidade) se refere a quão emocionalmente ligado você se sente de seu/sua parceiro/a e da família.* Como você equilibra a separação e a proximidade? Os indicadores da proximidade são o Eu X Nós; lealdade e independência X dependência. Há cinco níveis de proximidade. Os **níveis equilibrados** (3, níveis centrais) da proximidade são mais saudáveis para o casal e família, enquanto que os dois **níveis desequilibrados** (2, cantos extremos) são mais problemáticos.

FLEXIBILIDADE: *A flexibilidade se refere a quão abertos os casais e famílias são para com as mudanças.* Como você equilibra a estabilidade e a mudança? Os indicadores de flexibilidade são liderança, papéis no relacionamento, disciplina e normas. Como ocorre com a proximidade, há cinco níveis de flexibilidade: **Níveis Equilibrado** (3, central), sendo este o mais feliz e saudável; enquanto os dois **Níveis Desequilibrados** (2, cantos extremos) são mais problemáticos.

PARA DISCUSSÃO DO CASAL:

- **Comparem como cada um descreveu seu relacionamento como casal.**
 - **Comparem sua origem familiar para discutir a proximidade e a flexibilidade em sua família de origem:**
 - Reuniões da família durante os feriados.
 - Celebração de natalícios e aniversários.
 - Hora do almoço / jantar.
 - Forma de lidar com a disciplina e responsabilidades paternas.
 - Proximidade no casamento de seus pais.
 - Flexibilidade no casamento de seus pais.
 - Cuidado para com um membro enfermo da família.
 - Ajuste diante de uma mudança estressante (ex.: mudança de casa, de trabalho).
- 1) Quão parecidas ou diferentes suas famílias eram em termos de proximidade e de flexibilidade?
 - 2) Como as similaridade ou as diferenças exercem impacto em seu relacionamento atual?
 - 3) O que de sua família de origem você gostaria de repetir em seu relacionamento?
 - 4) O que de sua família de origem você não gostaria de repetir em seu relacionamento?
 - 5) Quão satisfeito/a você está com o nível atual de proximidade e de flexibilidade em seu relacionamento?
 - 6) Considere as formas pelas quais você poderia aumentar ou diminuir a proximidade e flexibilidade (ver sugestões na próxima seção).

**F
L
E
X
I
B
I
L
I
D
A
D
E**

		INTIMIDADE						
		DECONECTADA	POUCO CONECTADA	CONECTADA	BEM CONECTADA	MUITO CONECTADA		
MUITO FLEXÍVEL							INDICADORES DE FLEXIBILIDADE	<u>DESEQUILÍBRIO</u> MUITO FLEXÍVEL Mudança: Muita Mudança Liderança: Falta de Liderança Divisão Papéis: Mud. Dramática Papéis Disciplina: Disciplina Frouxa
BEM FLEXÍVEL							INDICADORES DE FLEXIBILIDADE	<u>EQUILIBRADA</u> POUCO FLEXÍVEL MUITO FLEXÍVEL
FLEXÍVEL							MUDANÇA	Pode mudar quando necessário
UM TANTO FLEXÍVEL							LIDERANÇA	Liderança Partilhada
INFLEXÍVEL							DIVISÃO PAPÉIS	Divisão de Papéis
							DISCIPLINA	Disciplina Democrática
							INDICADORES DE FLEXIBILIDADE	<u>DESEQUILÍBRIO</u> INFLEXÍVEL Mudança: Pouca Mudança Liderança: Liderança Autoritária Divisão Papéis: Raras Mud. Papéis Disciplina: Disciplina Rígida
INDICADORES INTIMIDADE	<u>DESEQUILIBRADA</u>	<u>EQUILIBRADA</u>			<u>DESEQUILIBRADA</u>			
"Eu" X "Nós"	Desconectada Muito (eu) Separados	De Pouco para Muito Conectada Boa Eu-Nós Equilibrados			Muito Conectada Muito (nós) Juntos	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> EQUILIBRADA </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; background-color: #f0d0d0; margin-right: 5px;"></div> MAIS OU MENOS </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; background-color: #d06060; margin-right: 5px;"></div> DESEQUILIBRADA </div>		
INTIMIDADE LEALDADE	Pouca Intimidade Falta de Lealdade	Intimidade Moderada à Elevada Lealdade Moderada à Elevada			Muita Intimidade Exigência Lealdade			
INDEPENDÊNCIA	Muita Independência	Interdependente			Muita Dependência			

MAPAS DO CASAL E DA FAMÍLIA

EXERCÍCIOS DA INTIMIDADE – SUGESTÕES PRÁTICAS PARA EQUILIBRAR SEU RELACIONAMENTO

Caso você se sinta “Desconectado” ou “Um Tanto Conectado”, tente uma ou mais das seguintes sugestões para se tornar mais conectado:

- Preencha os espaços em branco. Use as seguintes sugestões (ou as suas) para descobrir ou redescobrir seus sentimentos mais íntimos sobre seus pais. “Sinto-me feliz quando _____”; “Tenho medo de _____”; “Se eu tivesse mais tempo, iria _____”; “Um de meus livros favoritos é _____”; “Minha refeição favorita é _____”.
- Diga “Não” às atividades externas que tomam muito do tempo e energia que deveriam ser dedicados a seu relacionamento.
- Participem de serviço comunitário ou se ofereçam para atuar como voluntários juntos.
- Façam planos e sonhem juntos. Criem uma lista de coisas que gostariam de fazer em sua vida e comentem as listas um com o outro.
- Façam um curso ou tirem férias juntos.
- Elogie seu/sua parceiro/a.

Se você sente que está “Muito Conectado” ou “Bem Conectado”, tente uma ou mais destas sugestões para estabelecer sua independência.

- Mantenha, crie e fortaleça sua amizade com outras pessoas.
- Faça um curso sozinho/a ou com amigos.
- Ofereça-se como voluntário/a sem a participação de seu/sua parceiro/a.
- Permita-se caminhar, correr, fazer um diário sozinho/a. Conheça-se e goste de si mesmo/a. Quando seu tanque estiver abastecido, você terá mais o que compartilhar com seu/sua parceiro/a posteriormente.

MAPAS DO CASAL E DA FAMÍLIA

EXERCÍCIOS DA FLEXIBILIDADE – PRATIQUE AS SUGESTÕES PARA EQUILIBRAR SEU RELACIONAMENTO

Se você se sente “Inflexível” ou “Um Tanto Flexível”, tente uma ou mais das seguintes sugestões para ser mais flexível:

- **Compartilhe a liderança e os papéis.** Se você e seu/sua parceiro/a têm papéis e liderança estritamente definidos, tentem mudar a rotina normal.
- **Ponha de lado, por um dia, suas listas, calendários e horários.** Passem juntos o dia, sem olhar para o relógio.
- **Preparem uma lista de seus papéis e expectativas para seu relacionamento.** Revejam a lista de forma a aumentar a flexibilidade.
- **Troque os papéis com seu/sua parceiro/a por uma semana.** Se seu/sua parceiro/a normalmente faz as compras de supermercado, reveze com ele/a por uma semana enquanto ele/a assume suas responsabilidades.
- **Faça algo realmente espontâneo.** Deixe sua agenda livre por um dia ou por uma semana e use o tempo para um encontro romântico com seu/a parceiro/a.

Se você se sente “Muito Flexível” ou “Bem Flexível” tente uma ou mais destas sugestões para acrescentar mais estabilidade:

- **Atenha-se de forma mais consciente às tradições e rituais.** A pesquisa revelou que os rituais e rotinas estão associados a um nível de maior satisfação conjugal e a relacionamentos familiares mais fortes. Os rituais criam laços fortes e estabelecem relacionamentos amorosos e são organizadores da vida familiar. Os rituais são mais do que feriados e ritos de passagem – as rotinas diárias também são rituais muito importantes para os casais e famílias. Os rituais diários incluem a hora das refeições, a hora de acordar, de dormir e os cumprimentos e despedidas diários.
- **Faça uma lista das tarefas domésticas e quem irá realizá-las.** Negocie-as com seu/sua parceiro/a.
- **Acrescente mais consistência à sua paternidade.**
- **Cumpra as promessas feitas a seu/sua parceiro/a.**

PERSONALIDADE

*“Perguntas: “Os opostos se atraem” ou “São farinha do mesmo saco”.?
Respostas? Ambas estão corretas.*

ESCOPO DE SUA PERSONALIDADE

Explorar a sua personalidade e a de seu/sua parceiro/a pode ser um processo fascinante e divertido. Pode também ser desafiante para os parceiros que se amam, mas que têm personalidades e abordagens à vida muito diferentes.

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

Primeiro revejam a seção SCOPE Personalidade no relatório computadorizado.

1. **Em qual área ou áreas suas personalidades são semelhantes?**
 - a. Como essas semelhanças podem ser um ponto forte?
 - b. Como suas semelhanças podem criar problemas?
2. **Em quais áreas suas personalidades são diferentes?**
 - a. Como suas diferenças podem representar pontos fortes?
 - b. Como suas diferenças podem criar problemas?
3. **Os papéis que vocês ocupam em seu relacionamento estão de acordo com seus pontos fortes?** (Ex.: A pessoa que tem pontuação alta na organização controla os extratos bancários?)

Lidar com as Diferenças das Personalidades

- Não tente mudar a personalidade de seu/sua parceiro/a. Isso não funciona!
- Lembre-se dos aspectos positivos da personalidade de seu/sua parceiro/a que a/o atraiu em primeiro lugar.
- Seja responsável por si mesmo/a. Tente aprender comportamentos que contribuam positivamente para seu relacionamento.
- Como você pode usar as diferenças de sua personalidade como pontos fortes em seu relacionamento.

ALVOS

“Aproximar-se é um começo; ficar juntos é um processo; trabalhar juntos é o sucesso.” – Henry Ford

ALCANÇAR OS ALVOS... JUNTOS

Clareie e defina seus alvos pessoais, como casal e família para os próximos anos. Então converse com seu/sua parceiro/a. Lembre que seus alvos devem ser realistas e claramente declarados.

Cônjuge 1 Alvos Alvos Pessoais

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Cônjuge 2 Alvos Alvos Pessoais

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Alvos do Casal

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Alvos do Casal

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Alvos da Família

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

Alvos da Família

1. _____ .
2. _____ .
3. _____ .

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

- Você ficou surpreso/a com alguns dos alvos de sua/seu parceira/o?
- Quais alvos são mais importantes para você agora?
- Quais são as questões atuais que cercam esses alvos?
- Como os alvos de seu/sua parceiro/a complementam ou competem com os seus?
- Como cada um pode contribuir para alcançar esses alvos?
- Qual será o primeiro passo para fazer com que esses alvos se tornem realidade?