

Aprendendo a Amar Josh Mc Dowell Ed Candeia

Compartilho meu resumo pessoal, mas...

- NADA COMO LER O LIVRO
- Esgotado há muitos anos,
- talvez ache em algum sebo)

Sumário

Parte 1

Cap 01	2
*Como ser a pessoa adequada em um relacionamento amoroso	2
Cap 02 PROCURANDO A PESSOA CERTA.....	4
Cap 03 AUTO IMAGEM ADEQUADA.....	6
Cap 04 MANTENHA A COMUNICAÇÃO ABERTA.....	9
Cap 05	10
COMO TRANSFORMAR-SE EM BOM COMUNICADOR	10
Cap 06 SOLUCIONANDO CONFLITOS	15
Cap 07 APRENDER A PERDOAR : solução para conflitos.....	21
Cap 08 - SER DIGNO DE CONFIANÇA	29
Cap 09 CONSIDERAÇÃO	31
Cap 10 O QUE FAZER COM O PASSADO	33
Cap 11 ALIMENTE O ESPÍRITO	34
Cap 12 O PROBLEMA DA TENSÃO	37
Cap 13 NÃO SER ESCRAVO DO DINHEIRO.....	42
Cap 14 SEU, MEU, NOSSO	44
PARTE 2 VERIFICAR SE O AMOR QUE SENTEM JÁ É AMADURECIDO	46
Cap 15 AMAR A PESSOA COMO UM TODO,	47

- EM SUA TOTALIDADE!	47
Cap 16 AMAR= DAR (DOAR-SE).....	49
Cap 17 RESPEITO e DEFERÊNCIA MÚTUOS	51
Cap 18 INCONDICIONALMENTE.....	53
Cap 19 ALEGRIA DE ESTAR JUNTO (prazer pela presença do outro.....	55
Cap 20 SENDO REALISTA	55
Cap 21 ATITUDE PROTETORA.....	60
Cap 22 ASSUMA RESPONSABILIDADES	61
Cap 23 DEMONSTRANDO COMPROMETIMENTO	62
Cap 24 CRESCIMENTO DINÂMICO.....	63
Cap 25	64
CRIATIVIDADE no modo de demonstrar respeito e consideração	64
Cap 26 CONCLUSÃO:.....	65
NOTA PESSOAL.....	68

Prefácio : importante é **demonstrar** e **fazer saber** ao cônjuge e filhos que são **prioridade** em sua vida, pela **qualidade do relacionamento** se empenha em desenvolver, nem tanto pelo tempo que passam juntos

& Presente, mesmo Ausente!

& Imprimir frente e verso,encadernar com espiral.

Cap 01

***Como ser a pessoa adequada**

- em um relacionamento amoroso

*** SEXO NÃO É O BASTANTE**

> **O que há, além do sexo? INTIMIDADE ! pg 10**

> O mundo caiu em sucessivos casamentos além de promiscuidade sexual para perceber que os valores

tradicionais são os que trazem real satisfação num relacionamento homem/ mulher.

>A maior necessidade das pessoas é o afago,
o calor humano.

Ec 4.9-12

> Sexo por si só é mecânico (é físico, é instintivo!)

A FALÊNCIA DA LIBERDADE

>Pior do que a repressão vitoriana

(que até certo ponto 'apimentava' o contato sexual)

- é constatar que **sexo perdeu a graça** : tornou-se tão banal, tão vulgar, que perdeu o encanto e a alegria,
- o significado de **pertencer** ao outro

***Com tanta liberdade sexual, as pessoas sofrem de solidão, falta de carinho e de companheirismo.**

TÉCNICA NÃO É A RESPOSTA

>Técnicas bem aplicadas só resultam em sexo satisfatório a ambos **SE** antes do sexo, o casal usufruiu a bons momentos de amizade e real afeto.

> Não há técnica que compense

- relacionamento emocional insatisfatório!

***Viagra** está aí para provar: a química só possibilita a ereção, mas não funciona se não houver tesão entre o par

ESTABELECENDO A PRIORIDADE CORRETA

Casamento é relação de dois seres racionais:

➤ **amor,união, sexo: o jeito de Deus é o melhor !**

1º. **A qualidade de cada um como pessoa** influi no tipo e qualidade do relacionamento: **você** precisa **ser pessoa equilibrada** e ter maturidade

>Depois, se apresenta **os atributos do amor genuíno**

A TIRANIA DO MEDO...

Dois tipos de medo: - de não ser amado

- de ser incapaz de amar

*Pessoas que não receberam amor são incapazes de manter relaciona-mento afetivo satisfatório. São pessoas emocionalmente prejudicadas.

*Não viram seus pais expressarem amor um pelo outro.

**Se não aprendeu a amar,
o casamento se torna assustador e terrível**

*** HÁ ESPERANÇA!**

>Por mais rude ou ferida que uma pessoa seja ela
- **pode aprender a amar e demonstrar amor desde que** queira e seja instruída a **acertar** sua maneira de pensar (sua mente) de modo amoroso.

Questões aos noivos:

- 1- Estou preparado para o casamento?
- 2- **Há amor maduro o bastante** para que o casamento
- seja duradouro e saudável, além do sexo?

Questões aos casados:

- Áreas de dificuldades revelam áreas de sua vida que precisam e pode ser melhoradas:
- Verificar: por que não funcionam de modo satisfatório?

Serve de diretriz e apoio a conselheiros.

Para meditar:

- 1- o que procura num relacionamento?
- 2- qual a característica de relacionamento duradouro?
- 3- qual medo o impede de procurar intimidade?

Cap 02 PROCURANDO A PESSOA CERTA

Quais qualidades **você quer** nno futuro cômjuge ?

- Se quer uma rainha, **você precisa ser** rei.
- Se quer alguém amoroso,
> **você precisa ser** pessoa amorosa.
> **'faça aos outros o que quer que lhe façam'**

TRANSFORME-SE NO PADRÃO

Seu casamento está baseado na **pessoa que você é...**
Pessoas felizes e bem ajustadas tendem a ser felizes no casamento

Se você enfrentou os problemas de adaptação naturais ao casamento com mais satisfação e boa vontade do que com aborrecimento, seu ajuste será satisfatório.

>Se você é pessoa insatisfeita, amarga quanto ao seu quinhão da vida: precisará mudar **antes** de contar com uma experiência de felicidade.

**> Na realidade, a origem da felicidade (ou infelicidade)
- está NO QUE A PESSOA LEVOU (de si)
AO SEU CASAMENTO**

>Cada um procura a pessoa certa, o par ideal, quando melhor seria empenhar-se em se preparar para SER o parceiro ideal, o par perfeito.

> Casamento é compromisso de dar e receber:
- é preciso estar disposto a dar
- exatamente o que quer receber.

A Esposa ideal (sonho de todo homem)

- 1- sempre bonita e alegre.
- 2- sempre bem disposta e saudável.
- 3- COZINHA BEM!
- 4- super econômica (só quer o essencialíssimo)
- 5- não amola pedindo ajuda (uma FAZ-TUDO!
- 6- dona de casa exemplar...
- 7- subserviente: **que posso fazer para vc?**
- 8- não implica que ele saia com seus amigos,
(ela fica em casa costurando)
- 9- acha-o o super homem TOTAL.
- 10- AMA-O pelo sexo que lhe dá! Ou está
(satisfeita com o que ele lhe dá na cama, seja o que for...)

Na realidade, o que o homem consegue:

- > mulher faladeira, não cozinha bem
- > põe defeito em tudo o que você diz ou faz,
- > nunca parece bem arrumada, não importa o que faça,
- > ela está sempre atrás de dinheiro_

Com o passar do tempo: ela ficou um monstro de feia,
> come demais.

Marido ideal (aos olhos do autor) bom de papo, sensível, bondoso, compreensivo, afetuoso, trabalhador com ótimo salário, ajuda em todo o trabalho doméstico, **forte(físico e no emocional)** inteligente e bonito

O que ela encontra:

Um homem **não com tanto dinheiro**, quanto ela gostaria, e, às vezes, até sovina. Irritante, burro (faz sempre os mesmos erros) folgado, acomodado, não sabe como agradar uma mulher, ocasionalmente (ou sempre)
> Costuma fechar-se em mutismo

E quando fala, é só para agredir, reclamar, implicar, exigir, dizer como se faz, quando não, **aos berros**.

Na realidade, expectativas irreais é causa de muitas frustrações;

**-Sábio é aprender a conhecer seu parceiro
-para saber o que esperar dele !**

No entanto, há um mínimo de educação, consideração e respeito que todos precisam estar dispostos dar e esperam receber.

Muitos tratam a esposa como não o fariam com um animal.

Pense nisso:

- 1- Como é uma pessoa equilibrada e saudável emocionalmente ?
- 2- que qualidades você precisa desenvolver ?
- 3- é importante orgulhar-se de seu cônjuge?

Cap 03 AUTO IMAGEM ADEQUADA

***Qual o retrato mental que você tem de si mesmo?**

* Pense : quanto você vale ?(como pessoa).
Sente-se bem consigo mesmo?

***Como pensamos sobre nós mesmos
> afeta tudo o que fazemos**

- As maiores dificuldades entre casais são
> auto estima e comunicação
- > Existe auto imagem doentia e auto imagem sadia.

* **Como é auto imagem sadia ?** Romanos 12.3

'*não pense de si mesmo além do que convém...*
Mas(pense sim) com moderação'

- Nem **mais**, que evidencia orgulho
- Nem **menos, sinal de** auto comiseração,
- Ou falsa humildade.

> Como você pensa de si mesmo?

> Pense:- '**Como Deus me vê?**'

O autor diz: 'apesar de falhas e impossibilidades (bem consciente delas) - não existe no mundo outra pessoa que ele gostaria de ser.

* **VERTIGEM ESPIRITUAL** pg 26 , pg 27

>Devo crer no que a Bíblia diz que eu sou,
- **não** o que me dizem ou o que eu sinto

*Pilotos precisam olhar e confiar nos aparelhos que dizem
onde estão indo, → e **não** confiar no seu 'achômetro'

> **No que você vai crer para se orientar?**
- **na Bíblia ou em seus sentimentos?**

* Já tentou montar o quebra cabeças de sua vida com o modelo errado? Será só frustração.

> **Bem mais valeis do que pardais, Mt 6.26** pg 28-30

1º. **Você vale** o que Deus se propôs a pagar por você:
> o sangue de Jesus

2- **Você é pessoa única** no mundo: **seja você!**
- E ninguém é só lixo: sem invejar, sem competir

3- **Você é pessoa amada** por Deus: o Soberano do Universo! **Jr 31.3, João 3.16 Rm 8.38-39** ler, copiar,
decorar

4- Você é pessoa criada por Deus, Sl 139.4

5- Você é pessoa conhecida por Deus 'pelo nome!'
Gn 16 Hagar...

ADMITINDO SUA ACEITAÇÃO pg 32

'Ele nos fez agradáveis a si no Amado' Ef 1.6

- > Deus me aceita como sou,
 - e você... se aceita como você é ?

Dois enganos comuns sabotam a auto aceitação:

a)tenho de ser perfeito _ b) tenho de ser o melhor.

***Tentativas das pessoas de nos fazer melhorar,
- não nos ajudam**

*É preciso saber **motivar** a pessoa a **querer melhorar**,
- em vez de impor padrão de melhoria

*Mostrar em que áreas a pessoa pode ser melhor,
- e se você quiser trabalhar duro_ terá ajuda
'**como o homem pensa em seu coração,assim ele é**',
Pv 23.7

TRAZENDO 'NADA' PARA DEUS - o que 'não dava para nada' , nas mãos de Jesus, alimentou multidão

➤ não depende do que você é ou faz... mas o que Deus fará através de você, vazio de si mesmo e limpo

>A questão é **entrega** !
- Ele opera o querer e o realizar, Fp 2.13
- Deus faz a obra, Ez 36.26, Hb 13.21

Cada um é perfeito, em Jesus 1João 4.10

***AMANDO COM O VERDADEIRO AMOR** Rm 13.8-9>>>
'*nisto conhecerão todos...sois meus discípulos, se tiverdes amor*' João 13.35

> Mandamentos são **dicas práticas** de como expressar o verdadeiro amor, a fim de não sermos manipulados pelo conceito de 'amor' dos outros

→ O que vc pode fazer para se lembrar de manter a perspectiva correta sobre si mesmo? Quando cansado, e sozinho: torna-se alvo fácil: **envie-se** 5dz de rosas!

- *Para ser a pessoa certa,
- o primeiro requisito é...**ter auto imagem SADIA**

Cap 04

MANTENHA A COMUNICAÇÃO ABERTA

*Cada cônjuge traz uma bagagem de vida diferente (muitas coisas não resolvidas, também!) pg 43

* Incapacidade (dificuldades) de comunicação:
- é a queixa mais freqüente

*Com o tempo, boa comunicação torna-se mais importante do que atração física, aparência e boa personalidade

***Principal causa de fracasso:**

- não é a sexual, mas a verbal
- Homens são atraídos pelo que vêem
- Mulheres são atraídas pelo que ouvem, CI 3.19

- COMUNICAÇÃO VERBAL

* Comunicar-se é compartilhar, falar de si:
- falar, ouvir e entender :isso é diálogo

* Para bem se comunicar é preciso

a) haver **duas** pessoas:

- SE uma se fecha, a inviabiliza a comunicação

b) saber ouvir o outro, e não apenas expor as suas idéias.

c) não ficar pensando no que vai responder,

- enquanto o outro fala!

- '**pronto para ouvir, tardio para falar**, Tg 1.19

EXTROVERTIDOS, CUIDADO!

*Geralmente, a mulher fala demais,

- o homem não presta a atenção.

* Homens não têm paciência para ouvir

- os detalhes ditos pelas mulheres

& **'Ela precisa saber...** de Gary Samalley _ dá dica: coloque no papel o que quer dizer, depois RESUMA em 10 palavras essenciais...então terá a tenção do seu marido. #

Ouvir com atenção mostra que a pessoa é valorizada

> Quem nunca é ouvido, acaba se fechando... pg 47

a) uso suas opiniões para auto avaliar-me,
permanecemos em níveis diferentes(?)
se estou preocupado com o que pensam a meu respeito,
já o excluí da comunicação (?)

OUVIR... é mais do que SIMPLES ESCUTAR ler pg 49

- Ouvir é apenas captar o som que a pessoa emite
- Escutar é empatia, capta o que quer dizer (ouvir nas entrelinhas)

Mesmo o silêncio é forma de comunicação

FALAR...mais ou menos: homens apreciam **idéias** gerais,

> mulheres querem **detalhes**

- Alguns precisam falar sobre seus sentimentos
> Para outros, as idéias é que são importantes
- Há os que têm facilidade em falar sobre fatos e eventos,
> mas não sobre seus pensamentos íntimos

Para meditar:

que palavras especiais expressam seus sentimentos sobre s/cônjuge?

que tipo de ouvinte vc é ? (pergunte ao seu cônjuge)

c) **quando(?)** especificamente, você e seu cônjuge vão
_ separar um tempo especial para melhorar sua comunicação ?

Cap 05

COMO TRANSFORMAR-SE EM BOM COMUNICADOR

- A intimidade do casal nunca é além do nível de sua comunicação

01- Esforço para melhorar / 02- Aprender a transigir

03- procure compreender / 04- ser realista e incentivador

05- dar ao cônjuge apreço, dignidade e importância

- 06- saber guardar confidências
- 07- esperar pelo momento oportuno (ou aprenda a criá-lo)
- 08- compartilhar seus sentimentos
- 09- evite presumir (Não tente adivinhar)
- 10 - responda para mostrar que está ouvindo, captando a mensagem
Seja franco

1- esforço para melhorar (de modo prático)

1.1 qual o momento mais propício para uma prosinha?

Criar um !

1.2 parar e olhar para ouvir o outro, e RESPONDER !

1.3 **deixar a mulher falar primeiro**

>Programe a sua mente quanto a estes tópicos

2- Aprendendo a 'acertar o passo'

2.1 Adaptar-se à necessidade do outro.

> Homens: cite pelo menos alguns detalhes.

> Mulheres: Sejam mais objetivas

> Usar o bom senso e saber ser conveniente.

3- Para boa compreensão

- Aprenda a se expressar com clareza

- Ouça até o fim, antes de responder / Confira o que entendeu

> Não ser ouvido faz pensar que não é considerado.

Perigo!

-Livre-se das idéias pré – concebidas, expectativas negativas (ou irreais)

Aprenda a ouvir, mesmo que não concorde

3.1 Aquiescer, não significa concordar mas que se compreendeu o que o outro quis comunicar

3.2- Dê ao seu cônjuge apreço, dignidade e importância, pg 60

Um relacionamento geralmente não ultrapassa o nível de

> Comunicação e respeito demonstrado mutuamente

- Importante: não ter intenção de avaliar ou mudar seu cônjuge ,

> mas... compreendê-lo ! (viu, conselheiros ???)

Ex: Como o autor demonstra que respeita sua esposa:

Obs: A esposa é quem escreve estes itens:

- a) reconhece a capacidade dela, e a verbaliza !
- b) às vezes, substitui a esposa em trabalho voluntário,
> por achá-lo de suma importância.
- c) pede opinião dela ao planejar coisas
- sempre pronto para ouvir (acatar) os comentários dela.

- não se zanga com ela, por causa deles

d) Ele gosta de saber como a esposa se sente em relação a certas situações, e assuntos, e valoriza o que digo !

e) acata minha intuição sobre algo

- *'Por suas atitudes ele passa a mensagem que me acha especial*

Em tempo : a esposa diz que **ele** se tornou assim
- depois que ela se propôs a compreendê-lo! >

2

3.3- Ser realista e incentivador.

- A tendência é só lembrar dos pontos negativos...
- Conversa sadia tem 10% de crítica e 90% de comentários positivos!

3.4- Gabarito da Palavra:

> o que deve ocupar o nosso pensamento=palavras

> Tudo o que é verdadeiro, honesto, justo, puro, amável,

~ ~ ~ boa fama, virtude e louvor ~ ~ ~ Fp

4.8

- Conforte e anime ressaltando os pontos positivos

Uma esposa comentou:

- 'Fiz isso e ele me considera - **Inimiga!** ' Sabe por que? CUIDADO em ser pessoa super positiva perto de gente negativa, pessimista: **Pv 25.20 'O que entoa canções junto ao coração aflito é como despir uma peça de roupa num dia de frio, e como vinagre sobre a chaga'**

- Deus nos ensina a considerar o outro:
(pode pedir sabedoria para agir, falar)

3.5- Saiba guardar confidências (respeite, não expor os defeitos de seu par...)

Os que habitualmente falam mal dos outros levantam barreira na comunicação, pois as pessoas ficam 'em guarda' pensando no que irá dizer mal delas. Seja cuidadoso em compartilhar sobre seu próprio relacionamento conjugal.

Tornar público assuntos particulares destrói a confiança !

3.6 - Espere pelo momento oportuno (ou aprenda a criá-los)

'...a palavra dita seu tempo,quão boa é !' Pv 25.11

- Não convém dar más notícias antes de comer, quando cansado, com sono ou interessado em outras coisas: jogo de futebol, noticiário, etc.

Ex: Prepare o momento avisando :

- Podemos conversar...depois do noticiário?

3.7- Compartilhe seus sentimentos : (não acuse: você...)

ou ... fale da situação 'Como podemos resolver isso juntos?'

- Em relacionamento sadio há oportunidade para que sentimentos negativos sejam confessados sem que haja reação negativa do outro cônjuge. Não há intimidade sem tal nível de confiança.

3.8 'Engolir' ou 'enterrar' sentimentos negativos pode fazer adoecer.

* Homens têm mais dificuldades em compartilhar e emoções como seus fracassos, sonhos, ansiedades, frustrações.

Esse fechar-se em si mesmo leva à incapacidade
de pedir ajuda

> **quando precisar desesperadamente dela.**

3.9- Não presume Pergunte! (expectativas irreais causam muitas frustrações)

Comunique-se. Emoções negativas ‘engolidas’ ou enterradas’ tendem a aflorar nos momentos mais imprevisíveis e impróprios

3.10 Responda, para mostrar que está ouvindo , Pv 15.1

A resposta branda desvia o furor, - mas a palavra dura suscita a ira.

a) Linguagem corporal: volte-se para a pessoa, incline-se para a pessoa, balance a cabeça, resmungue: HUM, HUM... > **Olhe nos olhos**

b) Peça mais informações : o que quer dizer ? O que significa para vc?

c) Pondere o que foi dito, fazendo afirmações: deve ter sido frustrante!

- parece que foi muito bom!
- não interrompa, nem complete a frase do outro.

d) não fale só para preencher o silêncio, pausa na conversa.

e) não escute pensando em como refutar o argumento apresentado.

- Faz querer responder ‘em cima’ (pessoa retrucadora)
- Use palavras bondosas ‘como o mel’ Pv 15.24
- Ser ouvinte atento faz abrir o coração endurecido !

f) **Seja franco...falar a verdade em amor’** Ef 4.15

- Comece ressaltando o lado positivo
- levar em **consideração** os sentimentos do outro
- avalie ‘o peso’ de suas palavras.

g) **Pense para falar**: precipitado em suas palavras? Pv 29.20

- Se vai tocar em ponto ‘dolorido’ precisa primeiro sondar

seus próprios motivos do coração.

- Há o risco de...i) ser rejeitado, mal interpretado.

ii) expor seus pontos fracos, ficar vulnerável.

- Cuidado para não exagerar ou fingir = enfeitar a realidade

- Uns têm mais habilidade nata do que outros, mas
 > **vale a pena encetar pelo caminho de se aprimorar**
 - **em ser um bom comunicador.**
- Enfim, **comece** a se comunicar escolhendo situação em que a comunicação fará enorme diferença.
- Planeje abordagem observando tais princípios. Anote os resultados.

Pense nisso: intimidade no mesmo nível da comunicação depende de almejar franqueza e interação verbal.

- a) Quais os 2 aspectos mais importantes da comunicação?
- b) Falar/ouvir os elementos básicos para boa comunicação?
- c) Por que escutar é aspecto importante na comunicação?
- d) Quais são os diferentes níveis do 'escutar'?

Cap 06 SOLUCIONANDO CONFLITOS

Como conviver bem com seu cônjuge sendo você mesmo ?

- Conflitos surgem por sermos diferentes.

Cristãos precisam aprender a maneira de Cristo resolver questões, deixando de lado as de sua natureza carnal e as que aprendeu no mundo.

Muitos anseiam, em vão, verdadeira intimidade emocional, mas são emocionalmente incapazes de solucionar os conflitos que sempre surgem em relacionamentos íntimos duradouros. pg 76

SUPERANDO DOIS TEMORES: não ser amado, ser incapaz de amar

Conflitos são proporcionais ao nível de intimidade.

Não somos preparados para enfrentar os conflitos interpessoais

SOLUCIONAR ou DESTRUIR ?

- 'É mais recompensador solucionar um conflito,
 - do que destruir uma amizade'

FUGIR é mais fácil. CULPAR O OUTRO, também.

Convém atentar ao princípio:

> 'Não é bom que o homem esteja só' Gn 2.18

- Vivemos em época individualista: vencer é o que importa,

mesmo à custa de se **esmagar** o outro (o que não favorece em nada o aprofundar de relacionamentos) 'Amizades consolidam-se pelo doar-se, não pelo desejo de vencer (derrotar) o outro' pg 77

> Através de Cristo, isso é possível.

TRANSFORMANDO PONTOS NEGATIVOS EM POSITIVOS

Pv 27.17

Sentir-se gratificado ao resolver conflito é uma das coisas boas de um conflito: a gente cresce como pessoa, fortalece o relacionamento.

> A tribulação traz perseverança e prova o caráter, Rm 5.3-4

RESPOSTAS INÚTEIS

1-NÃO RECONHECER (ADMITIR) o problema.

- Síndrome do _ Vai tudo bem
- ignora-se o problema que fica sem solução, e piora.

2- RETRAIMENTO... não se fala no assunto. Falar com pessoas que escolheram essa abordagem faz se retrair mais e, no confronto, pode se tornar violenta.

> Por isso Deus chamou : para que Adão **saísse** de seu esconderijo!

3- MINIMIZAR ... - 'Não tem importância' 'Não faz mal...'

porque ...i) ele não vai me ouvir mesmo

ii) ele não vai mudar, mesmo!

iii) isso vai passar.

Não lidar devidamente com cada conflito faz crescer

- e manifestar-se com mais força

4- ESPIRITUALIZAR, cita Rm 8.28 _ Não é sincero e é tática de fuga

5- RECALCAR, ARQUIVAR, ENGOLIR, ENTERRAR
levam à explosão

- 'deixando o que para trás fica, prossigo para o alvo' **Fp 3.13**
- só é possível quando se resolve o conflito
- Caso contrário, a cada briga vem tudo à tona de novo.

6- ATACAR A PESSOA EM VEZ DO PROBLEMA ...não resolve

> pois desvia a atenção do verdadeiro alvo do conflito

7- CULPAR ALGUÉM, OU SITUAÇÃO...a pessoa é incapaz de assumir sua parcela de responsabilidade (culpa) no conflito.

8- DESEJO DE VENCER A QUALQUER CUSTO
(implica em derrotar o outro)

9- SÓ CEDER PARA EVITAR CONFLITOS:

ambos geram ressentimento Hb 12.

Sempre acaba com um dos envolvidos aniquilado, anulado, destruído ...o que a longo prazo pode vir à tona de forma violenta e muito difícil de ser revertida.

10- COMPRAR UM PRESENTE PARA A PARTE OFENDIDA *jeitinho* preferido dos maridos resolverem um conflito. Para não ter de lidar com o conflito preferem **comprar** um jeito de sair dele (fazer algo!)

AQUI COMEÇAM AS SOLUÇÕES

1-COMPROMISSO com o senhorio de Jesus e com os votos feitos

* Maturidade espiritual não se evidencia pela falta de conflitos, mas com a maneira de se lidar com ele, sem perder o auto controle Pg 80

2- PRINCÍPIOS DE VIDA que norteiam seu modo de agir

(se erra, volta)

2.1- Reconhecer que é falível, que não acerta sempre.
Pv 13.18

> Pobreza e afronta vêm ao que recusa a crítica,
- mas o que guarda a repreensão será honrado'

Pv 13.18

> Se estiver errado, admita. Se estiver certo, fique quieto

- 'O que começou a boa obra...a aperfeiçoará' Fp 1.6

Nenhum erro é fatal. **Deus é maior do que seus maiores enganos.**

Podem ser usados para nosso crescimento e para edificar outros.

- *'O que encobre suas transgressões jamais prosperará, mas o que as confessa e deixa alcançará misericórdia'* Pv 28.13

'Não nos julguemos mais uns aos outros; pelo contrário, tomai o propósito de não pordes tropeço ou escândalo ao vosso irmão' Rm 14.13

O autor ora: 'Senhor, solucione Tu este problema
- e, por favor, vem estar comigo' -x-

3- ASSUMIR A RESPONSABILIDADE POR SUAS REAÇÕES EMOCIONAIS. Não se pode culpar o outro pelo nosso temperamento e explosões de ira. Ira é justificável como reação a situações de injustiça,

> não contra falhas de outra pessoa.

4- USAR DE EMPATIA = coloque-se no lugar do outro.

'nada façais por partidarismo ou vanglória, mas por humildade, conside-rando cada um os outros superiores a si mesmo. Não tenha em vista o que é propriamente seu, senão também o que é dos outros' Fp 2.3-4

- Grande parte dos conflitos é resultado do apego da pessoa a uma suposição errônea. Convém pensar:

> O que Deus quer me ensinar com esse problema?

5-FÓRMULA VENCEDORA Mt 7.1-5

5.1- **entrega ao Senhor a tua causa** não julgueis...
Deus é o Juiz, Julgue o Senhor entre mim e ti,

5.2- **Seja honesto (andar na luz)** por que vês o argueiro
no olho do teu
irmão e não vês a trave em teu próprio olho?' Mt
7 ?

5.3- **Seja íntegro (reconheça os seus erros)**
Como dirá deixa -me tirar o argueiro do teu olho
> quando tens a trave no teu?'

5.4- **Seja ensinável** 'Hipócrita, tira primeiro a trave do
teu olho'

5.5- **Ponha o foco em Deus:** desejo de não ser humilhado
ou desejo de vingança coloca o EU no centro .

> 'Expurga-me Tu dos que me são ocultos' Sl
19....12

> 'Senhor, como posso evitar tal conflito?

6- Pode estar cego quanto aos seus defeitos: cada um
precisa ter o desejo de ser pessoa melhor, de crescer
como cristão. Dispor-se a deixar o Espírito Santo fazer a
obra necessária em seu interior. 1Pe 4.8

'**O amor cobre** (significa: não descobrir, acusando,
apontando o erro)
multidões de pecados/' 'os fortes devem suportar os
fracos' Rm 15.1

- Se ama realmente a pessoa,
suportará suas fraquezas dela e as tomará aos seus
cuidados ' pg 84

> 'suportando-vos uns aos outros em amor' Ef 4.2

- É preciso ter o desejo de transigir pelo bem do outro em
questões individuais, nunca em questões morais ou
padrão da palavra.

7- SOLUÇÕES FIRMES : Deus age em parceria com o homem:

- há a parte do homem e a parte de Deus.

Cristão em busca de soluções para seus problemas empenha-se em fazer sua parte , mas também busca na Palavra a orientação de Deus.

7.1 busca na Bíblia o que a Bíblia diz sobre o assunto.

7.2 inteira-se de todos os aspectos do problema
- muitos conflitos surgem por erro de interpretação.
> não fique cismado: esclareça a situação.

7.3 ore pela pessoa, e com a pessoa, se possível.
> ore pelo êxito da pessoa, 1Pe 3.9

7.4 procurar sábio conselho, de pessoa idônea
> ter em mente **a solução do conflito**,
> em vez de derrotar(vencer) o outro, **Pv 12.15**

7.5 lidar PRIMEIRO com suas emoções :
> 'irai-vos, não pequeis' Ef 4.26
> Ira e mágoa não resolvidos distorcem os fatos,
'vira'amargura.

Sem perdão, fica marionete do diabo.

2Co 2.11

8- MANTENHA SEU NOME HONRADO

'bom nome melhor do que...' Pv

- **Lide com seus sentimentos**...imediatamente, e

-**Volte para acertar a situação** ... quando estiver em paz, calmo

'resposta adequada...palavra a seu tempo, quão boa é'
Pv 15.23

'o coração do justo medita o que há de responder'
Pv 15.28

9- FALAR O QUE PENSA:expor o seu ponto de vista, como se sente:

-no momento oportuno, - calmo e com a - motivação correta

10- VERIFIQUE OS PONTOS POSITIVOS:

> não remoer os pontos negativos

'seja isso o que ocupe o vosso pensamento' nisto
pensai' Fp 4.8

- Pergunte-se

10.1- em sua mente, passa mais tempo criticando
ou reconhecendo qualidades nas pessoas ?

10.2- fala dos outros de maneira pejorativa?

10.3- tem padrão para os outros que não usa para si?

10.4- pressiona os outros a aceitar seus padrões para
aceitá-las?

> Há os que nos aceitam como somos: por isso nos
incentivam a

melhorar, - não deixam de nos amar quando
falhamos.

5- Enfim, a vida do cristão só funciona como tem de ser

> SE o Espírito Santo estiver no controle de sua vida.

Para pensar:

1- Por que é importante resolver em vez de fugir dos
conflitos?

2- Quais as respostas negativas?

3- Que atitudes, se desenvolvidas, ajudam a resolver
conflitos?

4- Quais atitudes tomar para resolver os conflitos?

Cap 07 APRENDER A PERDOAR : solução para conflitos

Na opinião de homem de negócios não cristão
psicólogos analistas da pregação de Billy
Graham

diretor de instituição de doentes mentais

7.1 OLEO NOS RELACIONAMENTOS

**Impossível se abrir a pessoa não perdoadora,
rancorosa**

- Pessoas extremamente ressentidas e rancorosas não
conseguem levar avante relacionamento íntimo: nunca têm
relacionamento duradouro pois os destrói por causa de
conflitos nunca perdoados que se acumulam.

-Quem convive com elas vive com medo de ofender, mesmo sem querer, e teme que tudo o que diga seja usado contra si.

Ser amado a despeito de seus erros desperta amor genuíno.

7.2 PERDÃO É COMO UMA LENTE

Suas idéias e atitudes quanto ao perdão
> revelam como lida com os conflitos:

CONHECENDO A SI MESMO:

1- em cada situação que exige perdão vejo oportunidade

de

a) reforçar amizade e também desenvolver meu próprio caráter?

b) consigo ver e compreender a necessidade de quem me magoou?

c) entendo que _ i) vingança pertence a Deus,
_ ii) Deus não deixa 'por isso mesmo'
_ andar com Deus é mais importante

que rancor

d) agradeço a Deus pois cada experiência é oportunidade para

> experimentar de Sua graça e crescer em amor?

Convém entender que: o que faz um aturar o outro é só o perdão.

- Quem avalia devidamente e se alegra com o perdão que recebeu de Deus, certamente irá perdoar o próximo, como ele mesmo foi perdoado por Deus. Efésios 4.32

2- **Falta de espírito perdoador indica que a pessoa não recebeu para si a maravilha de seu próprio perdão ofertado por Deus.** pg 92

3- só quem perdoa consegue viver como Jesus:
> sem ameaçar..nem revidar

7.3 O QUE É O PERDÃO?

Há varias definições(certamente uma delas tocará seu coração)

Perdão é ...'deixar p'ra lá' apagar a dívida, isentar do pagamento, abandonar o ressentimento, cancelar o castigo(a necessidade de vingança) desobrigar a pessoa

do débito, reabilitar a pessoa aos seus olhos, aceitar ignorar a ofensa visando a reconciliação (olhar para a pessoa como se não tivesse feito...)

Perdão é decisão pessoal, não depende do arrependimento do outro.

- É o primeiro passo para a reconciliação e
- restaurar relacionamentos rompidos.

Perdão também é desistir dos seus direitos, abrir mão do que lhe é devido, isentar a pessoa de sua obrigação, desistir da vingança (mesmo justificada) desistir de querer pagar na mesma moeda.

Perdoar é mostrar misericórdia, deixar de exigir justiça

Perdoar é absolutamente contra tudo o que nossa sociedade ensina.

Perdoamos quando 'não dói mais' ao lembramos do fato

Obs: a melhor definição que ouvi:

Perdoar é abrir mão do meu direito de ficar com raiva.

- **Raiva que me afasta de Deus e dá brecha ao diabo**
- **Ef 4.46-27 2 Co 2.10-11**
 - **Se não merece meu amor, não é digno do meu ódio**

> E se Deus nos tratasse como tratamos os outros ?

'Cristo morreu por nós senso nós ainda pecadores' Rm 5.8

A morte de Jesus, uma vez, é o preço do **nosso** perdão
Cl 1.14, Hb 10.10-12 1Pe 1.18-19

Deus lança nossos pecados nas profundezas do mar,
- e da nova terra é dito 'o mar já não existe' Ap

22?

7.4 TAMBÉM EU ?

A solução de conflitos interpessoais começa com a solução de nossos conflitos com Deus _ o que inclui perdoar a si mesmo.

- A questão não é **quanto** pecamos, mas
- **como** lidamos com **o nosso** pecado

O autor cita o caso que ocorreu com ele: Havia ofendido uma pessoa. A meio caminho de casa, voltei para pedir perdão e a pessoa disse: - Não perdão ! O que fazer? Mergulhar na auto piedade, ou auto justificativas,
> OU...olhar para Jesus, confessar e pedir perdão (que já havia feito) **Então:** seguir em frente, aprendendo como nunca mais deve agir.
> Não ficar espojando-se no rancor, nem autopiedade.

Não se pode deixar que a atitude do outro controle seu relacionamento com Deus > MPORTANTÍSSIMO!

perdoar-se, e andar pela fé ‘é Deus Quem me justifica’ Rm 8 ?

‘com uma única oferta aperfeiçoou para sempre...’Hb 10.14

O autor conta que sua atitude de paz interior e demonstrar amor , cordialidade por aquela pessoa _ fez a amizade se consolidar.

7.5 QUEIMANDO PONTES

- Recusar-se a perdoar é queimar ponte que um dia possa precisar.

- Todos nós, um dia, precisaremos do perdão do outro

- A quem perdoar? A todos os que nos o ofendem, magoam, ferem, decepcionam, tratam mal, perseguem, destratam, xingam, humilham, envergonham, menosprezam, criticam, acusam, intimidam, atormentam, atacam, irritam...

- Fazer lista dos erros e crimes da pessoa para, no finzinho, dizer:

> ‘ Eu te perdão de tudo isso’, não é perdoar.

Ex de Estêvão sendo apedrejado: ‘não lhes imputes pecado’ At 7.60

7.6 PERDÃO DIFÍCIL Ex: mãe cuja filha foi assassinada

- Quanto maior a dor, maior a necessidade de perdoar, pois
- tanto mais seremos derrotados pelo diabo, se não o fizermos

2 Co 2.11.

7.7 EM PAZ, já! 'não se ponha o sol sobre a vossa ira' Ef 4.26

- **Algumas vezes confissão imediata não é aconselhável**

> porque o outro não está emocionalmente pronto para ela.

- Talvez precise lidar sozinho por uns dias : orar, pedindo direção para falar no momento certo , e **depois ir falar com a pessoa ofendida.**

7.8 RECAPITULANDO O FUNDAMENTO

3 fontes de perdão:

- 1 Jesus Cristo e Sua provisão de perdão para nós
- 2 o Espírito Santo, sem o qual ninguém é capaz de perdoar
- 3- a orientação da Palavra de Deus

3 aspectos do perdão:

i) reconhecer a profundidade do perdão de Deus, em Cristo

ii) reconhecer que é absolutamente imerecido: é 'pela fé' Rm 14.17

é pela graça

Rom 3.25

- muitos, tendo começado pela fé, querem continuar pelas obras

Cristãos são pecadores salvos pela graça, até morrer.

iii) admitir que precisa muito mais do perdão dos outros

7.9 O QUE NÃO É PERDÃO

- Perdão não é...só pedir desculpas
(admite o problema mas não sua
responsabilidade)

Precisa dizer: Desculpe, vc me perdoa?

- Perdão não é condicional...só se a pessoa...fizer isso e
mais aquilo

- Perdão não pode ser conquistado a troco de se fazer
algo.

- Perdão não é sentimento: decido perdoar

> e o **faço pela fé** no poder de

Deus em mim

(renunciada a cobrança, vem a sensação de
alívio)

- Perdão não é arquivar os erros perdoados para mostrar
quão perdoador é. Trata como antes. 'não procura seus
interesses' 1Co 13.5

-Perdão não é fingir que nada houve de errado.

Não é indiferença. -'E daí?' é lidar superficial c/o
caso

Não é justificar o mal.

Não é esquecer, do tipo : - 'Vamos esquecer tudo
isso!'

(só esquece se perdoar , ou lembra sem dor

Não é tolerar o problema (não resolve, estraga a
relação)

Não é ensinar lição ao ofensor (como vc. é bom
cristão, deve...)

Não é isenção das conseqüências: pode haver
perda do sono,

da reputação, de dinheiro, danos emocionais, n
inferências; ex:

- Perdoar quem bateu no meu carro, mas ele ainda tem de
pagar o dano.

- Perdoar não implica na mudança da pessoa. Romanos
14.12

> Obedeço a Deus perdoando, mas o outro dará contas
de si a Deus.

**>Perdoar não resguarda dos males futuros (mas
resolve o passado)**

Intimidade no casamento - não é nunca ofender o cônjuge,
> mas estar sempre pronto a pedir perdão e a perdoar.
> Quem ama não se aproveita da vulnerabilidade do outro.

7.10 O QUE É O PERDÃO

- Perdão é...demonstração de força de caráter, não de fraqueza.
 - 'sua glória é passar por cima da ofensa' Pv 19.11?
 - Demonstra o amor de Deus em nós, 1 Jo 4.10
- Obs: esperar pelo pedido de perdão,
dá ao outro o controle de sua vida
- Perdão é obediência à Palavra de Mt 5.24 > primeiro se reconciliar

- Perdão tem 3 objetivos:

- i) reconciliação, Mt 5.24, Cl 3.12-15,
 - ii) estabelecer a paz de Cristo no coração
 - iii) Cura emocional(mostra Cristo ao mundo)
- Obs: *perdoa para que satanás não leve vantagem sobre nós,*
Pois não lhe desconhecemos os ardis' 2
Coríntios 2.10-11

7.11 - POR QUE NÃO PERDOAMOS?

- Não perdoa por...insegurança em relação ao que nos ofendeu
 - funciona como proteção contra a outras ofensas
- Não perdoa: guardar ressentimento: há certo prazer no rancor
 - por ciúme (de quem tem o que julgamos merecer)
 - por medo de se mostrar vulnerável e fraco

(olhar-se como Deus me vê é a solução)

- por auto piedade > ler Rm 8.28-29 João 19.11

- pensa: Deus não está sendo justo ao permitir isso!

(isso é blasfêmia! Sl 10.13 -14corr)

- tem razão/ tem direito de guardar rancor, condenar

- por estar com raiva, furioso contra alguém Ef 4.26

- por orgulho: não se rebaixa, diz não precisar do outro

- por ACHAR que a pessoa não merece ser perdoado

- porque a pessoa é ofensor contumaz

- Considere que: o padrão de Jesus é '70 vezes sete', num dia'

> quer dizer: disposição ilimitada de

perdoar

- Vingança é desejar castigar o outro com seu ódio:

A Bíblia diz: 'não tornar mal por mal' Rm 12.17-18

- Vingança também significa tomar o lugar de Deus que disse:

> 'Minha é a vingança, eu retribuirei' **Hb 10.30**

Obs: pode haver falta de condições emocionais para dizer: Perdão

- na realidade, a pessoa só tem condições de perdoar quando a ferida não doer mais: precisa ir a Jesus para ser curada e liberta do ressentimento.

- Esquecer é colocar na 'pasta' de '**como não se faz**'

> é não se deixar controlar pelo pecado do outro

> nem pelo desejo de vingar-se

- **Ao estudar um assunto Deus nos faz revisar nossa experiência:**

> mostra o que vai bem e o que precisa melhorar.

7.12 FORÇA IRRESTÍVEL DO PERDÃO DE DEUS EM NÓS

Ex Corrie tem Boom 'esfriou' ao ver seu antigo algoz vindo ao seu encontro após uma palestra de livramento de Deus dos nazistas. O que fazer com aquele turbilhão de sentimentos? Orou e veio-lhe uma ideia: 'posso estender-lhe a mão' ao fazê-lo, o amor de Deus inundou-lhe o ser: e ela pôde dizer (sem mentir): - Eu o perdôo

- Dar e receber perdão é força poderosa
- para resolver conflitos e
- demonstrar ao mundo a pessoa de Cristo.

Para pensar:

- 1- por que perdoar é essencial a relacionamentos íntimos?
- 2- o que fazer para entender e praticar o perdão diariamente?
- 3- por quais razões não perdoamos?
- 4- o que a Bíblia diz sobre o perdão?

Cap 08 - SER DIGNO DE CONFIANÇA

Consideração, admiração é fundamental ao homem.

> Se a esposa o deprecia, ele se fecha ou se vinga.

Segurança de poder contar sempre com o marido
Ser digno de confiança é base sólida para amor, casamento e sexo.

8.1 PERSONALIDADE COMPARTILHADA

Deixar de ser 'eu' e passar a ser 'nós' requer **confiança mútua**

- Sem tal confiança, pode haver solidão dormindo na mesma cama
- Confiança é primordial para a mulher entregar-se ao sexo.
- **Lealdade** reflete o que somos no íntimo.

8.2 LIBERDADE EXIGE CONFIANÇA

Para haver **liberdade individual** no casamento é preciso haver **confiança na integridade do cônjuge**: de que ele não irá traí-lo .

Obs: não só com outra pessoa, mas não irá fazer coisas à revelia às suas costas: falar mal, esconder fatos, ocultar gastos.

8.3 ASSENTANDO O ALICERCE

Integridade quanto a relacionamentos anteriores dá segurança ao casamento . Cite exemplo de ex-namorada que se tornou vizinha.

8.4 ANTECEDENTES CONFIÁVEIS

- a) **Ela precisa confiar** na fidelidade sexual do marido (nem flertar)
- como bom provedor para a casa e filhos
 - na capacidade de administrar as finanças
 - na relação pessoal dele com Cristo:sacerdote
- b) **Ele precisa confiar** : boa mãe mesmo quando ele ausente
- cuida bem das crianças: disciplina,cultinho
 - não gasta adoidado, comportamento decente
- c) **É preciso ter o tipo de confiança que**
- sabe poder contar com a pessoa
 - que me ama do jeito que sou e
 - que me aceita não importa o que aconteça.
- > **Confiança a despeito do passado.**

Para pensar:

- 1- De que maneira a confiança é base para um casamento duradouro?
- 2- Por que a confiança é importante na área física?

Cap 09 CONSIDERAÇÃO

-Respeito e consideração são importantes para o êxito do casamento.

- Quem é rebelde contra autoridades, agindo a seu bel prazer,

> terá dificuldades em ter um relacionamento íntimo.

- **CONSIDERAÇÃO...revela o caráter da pessoa.**
- É o oposto do egoísmo; de quem só pensa em si, e
- do egocentrismo: o mundo gira em torno de si.

9.1

- **CONSIDERAÇÃO** é a capacidade de perceber a necessidade do outro

- E dar licença para que o outro tenha seu espaço, também.

- Consideração...é não agir sempre > como **acha melhor,**
> **do seu modo**

Pessoa provavelmente feliz no casamento: pessoas cooperativas, que dá-se bem com os superiores, bondosas,

- simpáticas com os inferiores e prestativa

Pessoa provavelmente infeliz: insegura, sentimento de inferioridade,

mandão e dominador. Não gosta de receber ordens e detesta competir, pois não gosta de perder. Atitude de constante reprovação, reclamão, e não aceita a autoridade

9.2 - TER DIREITOS ou SER AMADO

'o amor não busca seus interesses'1Co 13.5

- Sociedade individualista e centrada no EU
 - dificulta as coisas no casamento.

-Pelo padrão da Palavra: 1 Coríntios 7
> o marido concede à esposa a **devida** benevolência
> e da mesma forma, a esposa. Nenhum dos cônjuges tem direitos sobre seu próprio corpo: é para atender a necessidade sexual do outro! *'não tenha cada um em vista o que é propriamente seu, senão também cada qual o que é dos outros'*, Fp 2.4

9.3 QUAL A IMPORTÂNCIA DOS DIREITOS, para você?

(extr.Importância do amor romântico, de H.G.Zerof)

Conhecendo a si mesmo:

- Já aprendeu a deixar o outro expressar sua opinião, mesmo que contrária à sua, sem levar para o plano pessoal, **achando** que o cônjuge se opõe a você?
- Relacionamento sadio tem dinâmica de **dar e receber**
- requer boa vontade para transigir
- Requer nem sempre fazer a própria vontade.

- LAZER...á área que precisa de adaptação trabalhada.
> Interessar-se pelos interesses do outro
> Procurar manter equilíbrio entre dar e receber é importante ingrediente para casamento feliz :
> *'o cordão de três dobras não se parte facilmente'*...Ec 4.9-12

- Note que:

- > apesar de entrelaçados, cada um não perdeu sua individualidade
- > Jesus entre eles serviu de reforço à união
- > ao mesmo tempo que serviu de anteparo às diferenças

- **Para pensar:** o que é respeito à autoridade de modo positivo?

- Por que é importante no casamento?

Cap 10 O QUE FAZER COM O PASSADO

10.1 CONSCIÊNCIA LIMPA

- quanto ao passado é básico para casamento feliz.
- Não entrar para o casamento tendo questões pendentes:
 - > morais e afetivas.
- Primeiro, acerte seu passado! (inclusive no aspecto psicológicos)
- No casamento, o padrão de relacionamento não será melhor do que com as outras pessoas, ou namoros anteriores.
- Usar as pessoas para sua própria satisfação é questão de caráter.
 - > que não se forma, ou se muda de uma hora para outra.

10.2 DOIS PRINCÍPIOS, UMA ORIENTAÇÃO

- Não faça com seu par
 - > o que não quer que façam com quem será seu par
- Tratem seu namorado de modo que possa olhá-lo de ‘cara limpa’
 - > diante de seu cônjuge, depois de casados.
- Muitas vezes é preciso voltar ao passado e pedir perdão. Vergonha e culpa muitas vezes acompanham um dos cônjuges durante anos.
 - = É preciso estar certo também do perdão incondicional do cônjuge
 - ‘A vida cristão é sustentada pelo perdão, e a realidade do perdão é a base da vida cristã’ pg 123 Também é preciso se perdoar.
 - Feitos os devidos acertos, é possível ter a consciência limpa
 - mesmo tendo tido anteriores experiências desastrosas.

PERSEGUINDO O PASSADO

Ao ficar noivo, quanto contar sobre o passado? Não muito.

- O passado já se foi.
- O que vale é hoje ser aceito pela pessoa que você é agora.
- SE tem certeza de que não irá causar problemas, conte.
- Se não tem certeza e está atormentado, com medo,
 - converse com pessoa idônea e confiável.
- SE mais tarde, o cônjuge ficar sabendo e perguntar por que não lhe contou antes, pode dizer que foi porque pensou ser a atitude mais amorosa na época.
- Uma tela manchada não é boa base para uma nova pintura.

Para pensar:

- 1- O que há no seu passado que o diabo pode usar para oprimi-lo?
- 2- Como se livrar desse passado?

Cap 11 ALIMENTE O ESPÍRITO

Relacionamento pessoal com Deus afeta diretamente seu casamento

Andar juntos, com Deus, faz ter vida sexual mais satisfatória, pois há grande paralelo ente intimidade espiritual e satisfação sexual

- Andar com Deus reprograma o mais importante órgão sexual: sua mente. Esta afirmativa foi provada por pesquisas científicas.

11.1 ESPIRITUALIDADE e SEXUALIDADE

Cristianismo enfatiza:

- 1- dignidade do ser humano
 - 2- respeito mútuo
 - 3- falta de egoísmo
 - 4- não acusar nem condenar
 - 5- ser tolerantes
 - 6- preocupar-se com a felicidade do outro
 - 7- levar as cargas uns dos outros
 - 8- auto disciplina e domínio próprio
- > Todos itens importantes para boa relação sexual.

11.2 O que bloqueia vida sexual satisfatória:

- 1- egoísmo
- 2-impaciência
- 3- desinteresse pelas necessidades do outro
- 4- pressa em acusar ou condenar
- 5- má vontade em aprender
- 6-tendência de atender seus desejos do momento

**Princípios cristãos servem tanto para bom casamento,
- como para boa vida sexual.**

11.3 PROVANDO MEU ARGUMENTO

No casamento, cônjuges se aproximam mais um do outro

- quanto mais se aproximam de Cristo. Pg 130

- O autor se empenhou em achar significado, verdade, valores e propósito na vida durante a Faculdade. Era incrédulo. Desafiado a conhecer Jesus Cristo intelectualmente, acabou encontrando-o como seu Salvador pessoal
- Jesus faz toda a diferença no relacionamento do casal. Pg 139 lista para tirar xerox

11.4 SOMOS HABITAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

Vida cristã só é possível ser vivida no poder do Espírito Santo

COMO SER CHEIO DO ESPÍRITO ?

- a) **ter fome e sede de Deus:** de Sua Palavra, de Sua justiça
Bem aventurado o que tem fome sede de justiça, serão fartos.
- b) prontidão em **se** submeter à direção(controle) de Deus, Rm 12.1-2
- c) confessar todo pecado conhecido,aceitar o perdão de Deus, 1Jo 1.9
- d) **'ser cheio do Espírito não é estilo de vida opcional'**
pg 143

'se pedirmos alguma coisa segundo Sua vontade, Ele nos ouve' 1Jo..

e) **fomos selados**, é definitivo!

- **mas** podemos ser / precisamos ser cheios muitas e repetidas vezes, como indica o tempo do verbo no grego:

> 'sendo continuamente cheios' Ef 5.18-21

- Frustração do esforço próprio é eliminada quando se vive no poder do Espírito Santo. Só por Ele é possível viver a vida cristã **plena**.pg 143

> É mandamento de Deus que sejamos cheios de Espírito,

- é a Sua vontade que todos os cristãos vivam uma vida sobrenatural.

11.5 **PODER DE DEUS ou o SEU ?**

> ' não que tenhamos capacidade por nós mesmos, mas

- **nossa capacidade vem de Deus'** 2 Co 3.5

- Capacitação natural pode ser empecilho à obra de Deus
- levando ao egoísmo, orgulho e auto-suficiência.
- Nossas fraquezas nos mantém dependentes do Esp Sto
- Uma perspectiva adequada de si mesmo inclui aspectos positivos e negativos: 'capacidade superficial pode se transformar na tentação do orgulho.
- Saber **quem é**, em Cristo, é fundamental , pg 145
- Buscar artigo no site WWW.perolaspreciosas.com.br
- 'quem somos em Cristo'
 - a) faz aceitar suas limitações
 - sem se sentir ameaçado por elas'
 - b) faz trabalhar nas áreas problemáticas, sem se sentir
 - derrotado por não atingir o padrão de perfeição

'O que começou a boa obra, aperfeiçoará até o dia de Cristo' Fp 1.6

- Impossível viver a vida cristã por si mesmo.'Deus quer ser a fonte que transforme Suas características em realidade em sua vida' pg 145
definidas como *fruto do Espírito: amor, alegria, paz, longanimo, benigno, bondade, fiel, mansidão e domínio próprio*, Gl 5.22
- 'Ser a pessoa certa da perspectiva bíblica é deixar que Deus, pelo Espírito Santo, mostre-Se em você e através de você. Pg 145
 - O mais importante de um casamento cristão
 - é o comprometimento pessoal com Cristo.

 - Parâmetros para avaliar se está vivendo (ou não) processo de amadurecimento espiritual :
 - dar prioridade a passar tempinho com Deus cada dia
 - Falar de Jesus desembaraçadamente aos outros.
 - Ser sensível ao pecado em sua vida
 - lidando imediata e devidamente com ele.
 - Ser sempre mais obediente à Palavra de Deus.

 - **Dedicar-se a tais parâmetros**
 - **Faz ser a pessoa certa para um bom casamento**

Para pensar:

- 1- Por que a intimidade espiritual aumenta a intimidade sexual?
- 2- Estude os versos que acompanham os atributos positivos do casamento
- 3- Qual o papel do Espírito Santo em sua vida ?

Cap 12 O PROBLEMA DA TENSÃO

- Tensão é a principal causa dos problemas conjugais
- e relacionamentos em geral. Atinge a todos

- ser capaz, ou não, de lidar sabiamente com a tensão
- afeta nossa capacidade diária de ser a pessoa certa no relacionamento. Pg 147
- Tensão afeta o rendimento pessoal no trabalho, ocasionando:
 - a) faltas b) problemas com saúde c) baixa produtividade

12.1 CAUSA e EFEITO

Vivemos sob tensão: medo, preocupação, pressão para alcançar metas

- **Desobediência a Deus** causa muita falta de paz, que gera tensão interior e se manifesta em tensão nos relacionamentos
- Obediência a Deus libera a tensão.
- Deus manda descansar: 'descansou Deus no sétimo dia' Hb 4.4
 - > deve haver equilíbrio entre trabalho planejado e eficaz
 - > e descanso, também planejado, Êxodo 20.9-10
 - > descanso da alma de traduz por paz interior, João 16.33

12.2 RAÍZES DO MAL

- 1- A defasagem entre o que somos e o que queremos ser
- 2- Não corresponder à imagem que fazemos de nós mesmos.
- 3- Ter de abrir mão do que nos realiza
 - > para atender necessidades familiares, ou do cônjuge.

12.3- PREOCUPAÇÃO MORTAL

O problema: não é a carga, mas a sobrecarga que mata o jumento.

- A solução: i) Vinde a Mim: aliviarei, Mt 11.28
 ii) Tomai sobre vós o Meu jugo.
 iii) **Aprende de Mim: manso e humilde de coração**

Conclusão: achareis descanso para vossas almas.

12.4 - Indecisão, desentendimento entre as partes:

- O que fazer quando há desacordo entre as partes:
- confessar pecado e dissipar nuvens da comunhão com Deus.
- Expor o problema a Ele do modo mais objetivo possível
- crer que Deus já opera a resposta!
- **Descansar.** Atitude de entrega!
- Admitir o erro alivia a tensão da culpa.
- Falar a verdade é a chave do andar na luz, em comunhão com Deus

12.5 EXPECTATIVAS IMPOSSÍVEIS

- > Falta de confiança em si
- > impossibilidade (real ou imaginária)
 - de corresponder às expectativas, nossas e dos outros.

12.6- CONTROLE DE TUDO

Erro: querer controlar a sua vida, esperando atingir o padrão de Deus...

Fato: Deus nos ama como somos.

Solução: - entregar-se, confiar em Deus. 'Olhai os lírios'

- buscar ser o que Deus quer
- fazer a vontade de Deus
 - > basta ao dia o seu mal.

Deus que ir além, à raiz do seu problema, seja ansiedade, ira, etc

12.7 Sinais de tensão:- mudança inexplicável da eficiência

- desempenho irregular,
- padrão de ausência (descanso quando tem o que fazer)
- esfriamento de amizades

12.8 Motivos de tensão:

1- mudanças para as quais não está preparado, não se sente apto.

- 2- ambições frustradas, sem perspectivas de virem a se realizar
- 3- Medo de envelhecer e tornar-se incapaz
- 4- Choque de personalidades: alguém está tentando submetê-lo ou
- fazer que viva do jeito dele. Ninguém gosta de ser manobrado.
Obs: querer o bem e controle são duas coisas bem diferentes.
- 5- Ir contra a consciência: importa estar bem com Deus,
- mesmo que contrarie as pessoas ou seu próprio EU

12.9 PODER DA FRANQUEZA

Meios preventivos para evitar o stress:

- 1- Aprenda a deixar seus problemas de lado, temporariamente.
 - Desvie os olhos do problema, olhe para Jesus, Gn 16
 - Se pensar resolvesse, você já teria resolvido
 - Confia no Senhor de todo teu coração - e não te estribes no teu próprio entendimento, Pv 3.5
- 2- Siga planejamento não convencional.
 - Entregue o problema ao Senhor
 - Espere a resposta dele, através de uma idéia, um programa de TV, algo que alguém vai falar, etc (Deus é muito criativo)
 - Logo de manhã, fique firme com suas devocionais, is 50.4-5
Ex de J esus, orou a noite toda, levantava cedo para orar.
 - Programe-se para resolver as coisas mais difíceis logo cedo.
- 3- Escreva bilhetes bem objetivos para Deus contando o problema e como se sente. Admita sua necessidade e peça ajuda de Deus.
- 4- Mude de atividade: uma corrida, banho demorado, dar uma volta...

- A idéia é sair do ambiente de tensão.

- Planeje fim de semana sem as crianças.

5- Encontre um modelo para seguir: versos sobre a pessoa de Jesus.

6- Escolha parceiro de oração e conselho. Descontem Mt 18.18

* O que impediu o povo de entrar na terra prometida foi:
- desobediência,- falta de fé e - confiar em seus próprios recursos.

Ler Hb 4.9-10 > Há um lugar de descanso!

12.10 MODOS PRÁTICOS DE AGIR - A maioria se controla no serviço e despeja tudo em casa: na mulher, nos filhos. É preciso aprender a lidar com a TENSÃO.

1- Encontre alguém que o aceite, como é, com que possa falar abertamente, sem ser mal julgado.

2- ACEITAÇÃO é base de relacionamentos maduros

3- Aprenda a expressar seu aborrecimento sem julgar, nem atacar.

4- Aprenda a demonstrar apreço e fale sinceramente (não puxa saco)

4 - Desenvolva habilidade de se satisfazer: faça algo que goste,sem que seja em detrimento do outro, ou que o aborreça, magoe, crie caso

5- Ajude alguém que está passando por dificuldades.

12.11

TENSÃO precisa ser resolvida, senão busca válvulas de escape:

- explosões de mau humor, irritação, desânimo, doenças psico-somáticas, comportamentos agressivos ou deprimentes, o que afeta relacionamentos, especialmente conjugal

12.12 Relacionamento conjugal satisfatório precisa ser trabalhado:

- nada mais compensador do que ter alguém que o ame e

- com quem possa passar tempos difíceis. Ler Ec 9.4-12

Para pensar:

- 1- O que causa mais tensão em sua vida.
- 2- Aliste seus sintomas de tensão.
- 3- O que pode fazer agora mesmo para começar a aliviar a tensão?

Cap 13 NÃO SER ESCRAVO DO DINHEIRO

DINHEIRO é motivo de muitos desentendimentos entre casais:

- a falta de dinheiro (ou como se gasta o dinheiro)
'onde estiver seu tesouro, aí estará seu coração' Mt 6.21

13.1- ESCOLHA A QUEM SERVIR :

- > *'ninguém pode servir a dois senhores...*
- > *Não podeis servir a Deus e às riquezas' Mt 6.24*
- > Leva-se os hábitos para o casamento:
- > Procure criar hábitos corretos quanto ao dinheiro
 - antes de casar.

'O AMOR AO DINHEIRO É A RAIZ DE TODOS OS MALES' 1 Tm 6.10

(não o dinheiro em si)

13.2 USE DE MODO RESPONSÁVEL O QUE TEM

ORGANIZANDO AS FINANÇAS

- Desavenças e atritos surgem por **falta de comunicação!**
- Conversem sobre como administrar o dinheiro do casal:
- Estabeleça alvos de acordo com as **prioridades comuns**
- Conversas regulares para devidos acertos. [Pv 21.5](#)

13.3 CONTROLE as FINANÇAS: não seja controlado por elas.

1- Planejamento:

- 1- Oração
- 2- Anotação.
- 3- desafio
- 4- Data e
- 5- avaliação

- Se precisar de sabedoria, peça-a a Deus “Tg 1.5

3- Orçamento é MUITO IMPORTANTE!

- Anotações básicas de quanto ganha e gastos básicos
 - Deve ser feito em conjunto, pode-se incluir filhos maiores.
 - Dá segurança financeira e fica evidente em que pé estão
 - Ajuda a ser um bom mordomo de Cristo.
 - Melhor escreve à lápis: melhor para se fazer alterações.
 - Colecione versículos que ajudem a lidar com dinheiro
- a) Anote gastos semanais. b) aliste compras futuras e doações.

1- busque discernimento de Deus, **Pv 3.13**

2- Precisa haver concordância entre os cônjuges, **Pv 12.14**

3 - Não agir sob pressão do vendedor, da necessidade, etc...
SI 37.7

4- Envolver-se com quem tem conhecimento, **Pv 22.12**
> evite o que está fora de sua experiência pessoal
> peça conselho de expert

5- Se não estiver em paz, PARE! **Pv 10.22**

Como tudo na vida, para dar certo, um orçamento precisa de:
> boa vontade, decisão, determinação e persistência.
nodi

3- Evite dívidas

- a) compre só se tiver o dinheiro
- b) Para compras grandes, economize antes: **POUPANÇA**
- c) Não peça dinheiro emprestado, **Pv 22.7**

13.3 CULTURA DA COISA:

- Simplifique a vida, livrando-se do desnecessário e supérfluo
- De vez em quando, livre-se do que não usa.
- Só compre o que realmente precisa, **e vai usar.**

13.5 BENS E FELICIDADE

- > 'Há coisas que nenhum dinheiro no mundo pode comprar;
- > ex: alegria de viver,
- > Para o resto tem MASTER CARD...
(interessante propaganda da tv)

TENHA SUA DOCUMENTAÇÃO EM ORDEM

- Arquivo de recibos, documentos, licenças, seguros, TUDO

Estabeleça PLANO SISTEMÁTICO DE CONTRIBUIÇÃO:

- primeiro a Deus: **o dízimo, Mt 3.8-10 Pv 3.9**
 - > Deus é dono de tudo,
- Seja um bom mordomo: **fiel com o que tem , Lc 16.10**
- é o melhor investimento, **Mt 6.19-20 ajuntar tesouros nos céus**
- espere a colheita, **2Co 9.6 conforme a sementeira**
- contribua com alegria, **2Co 9.7**
- contribua apenas movido pelo Amor, **1Co 13.4-7**
- Sem amor, nada aproveitará.

UM casamento feliz - depende de boa administração do dinheiro

- e glorifica a Deus

Para pensar :- Como vc estabelece alvos financeiros?

- O que sabe sobre orientação divina quanto ao dinheiro?
- Qual a importância do dízimo, cf a Bíblia?

Cap 14 SEU, MEU, NOSSO

- Importante decidir a respeito de móveis e bens imóveis
- Veja como se refere às coisas: 'nós, nosso...' 'EU, meu...'

Vimos 11 atributos pessoais para ser cônjuge adequado a um casamento feliz:

1-Casamento é mais do que sexo: por que quer casar?

2 como é sua auto imagem?

- 3 sabe se comunicar devidamente?
- 4 como lida com conflitos?
- 5 é perdoador?
- 6 é confiável?
- 7- Tem consideração pelos outros?
- 8- Tem passado limpo? Ou > fez os devidos acertos?
- 9- Alimenta o espírito? Prioriza o andar com Deus?
- 10- Como lida com a tensão?
- 11- Como lida com o dinheiro?

Obs importante: no grego há cinco palavras diferentes traduzidas por **amor em português**:

- 1- Phileo amor de amigo, amizade, fraternidade.
- 2- Eros amor romântico, com apelo sexual
- 3- Storge amor familiar
- 4- Pragma amor maduro, Pragma é o amor maduro, o amor que designava profunda compreensão e que se desenvolvia entre casais com muitos anos de união. Ele tem a ver com a construção de um relacionamento ao longo do tempo, cedendo quando necessário, mostrando paciência e tolerância, e sendo realístico em relação ao que se devia esperar do parceiro. Pragma é uma questão de estar comprometido com a outra pessoa e de fazer um esforço em seu favor no relacionamento, de modo a transformar o amor num ato de mútua reciprocidade. Extr <http://isoldarisso.com.br/o-que-e-pragma/>
- 5- Ágape amor que se doa incondicionalmente
A qualidade do amor de Deus
Atitudes do caráter que Deus quer moldar no cristão
> Romanos 8.28-29 e 1 Coríntios 13.4-7

IMPORTANTE PERGUNTAR A SI MESMO:

- Sou a pessoa certa para o casamento?
- Ou é melhor eu ficar solteiro?
- Possuo alguns desses atributos citados?

➤ Como desenvolver os outros?

* Olhando para seu par: somos adequados um para o outro?

O alicerce para casamento sólido é colocado muito antes de se conhecer a pessoa por quem irá se apaixonar:

E ESSE PROCESSO COMEÇA COM VOCÊ

Obs: só que ninguém avisa, e ninguém se prepara: daí ...

- **À vista desses atributos, sua atitude é mais importante**

- **independente** de quantos já possui, ou não.

a) Se for do tipo: - '**Sou assim mesmo**,

> seu casamento **já** tem problema

b) **Se estiver disposto a trabalhar para chegar a um nível razoável de adequação, já é um bom começo**

c) **Esse livro ajuda a entrar no relacionamento conjugal de olhos bem abertos:**

CIENTE dos pontos vitais para bom relacionamento,

CIENTE de seus pontos fracos e qualidades,

CIENTE de que **sempre melhorando** é boa meta de vida,

Ciente de que Deus vai com vocês nessa jornada

> Se vocês forem com Ele, 2 Crônicas 15.2

A **SEGUIR,**
>COMO RECONHECER SE O AMOR QUE POSSUEM É MADURO

Para pensar:

1- Quais palavras usa quando conversa sobre bens?

2- Qual das 11 características já possui?

3- Em que áreas precisa trabalhar para melhorar seu desempenho?

**PARTE 2 VERIFICAR SE
O AMOR QUE SENTEM JÁ É
AMADURECIDO**

- Estar apaixonado é um estado transitório e passageiro, como gripe.
- Amor verdadeiro é sólido: não depende de emoções - ou química sexual.
 - > Não se pode avaliar sentimentos, mas é possível verificar
 - > se o relacionamento a que esse sentimento está levando
 - > será saudável, com probabilidades se tornar um casamento feliz.

Condições que favorecem um relacionamento saudável e feliz:

- Antecedentes, educação, orientação religiosa, quanto mais similares forem, menor probabilidade de conflitos

e + 11 características que veremos a seguir

- 1- AMAR A PESSOA EM SUA TOTALIDADE
- 2- AMAR = DAR (DOAR-SE)
- 3- RESPEITO E DEFERÊNCIA
- 4- INCONDICIONALMENTE
- 5- ALEGRIA DE ESTAR JUNTO
- 6- SENDO REALISTA
- 7- ATITUDE PROTETORA
- 8- ASSUMIR RESPONSABILIDADES
- 9- DEMONSTRAR COMPROMETIMENTO
- 10- CRESCIMENTO DINÂMICO
- 11- CRIATIVIDADE

Cap 15 AMAR A PESSOA COMO UM TODO, - EM SUA TOTALIDADE!

ASPECTOS IMPORTANTES a serem observados e desenvolvidos:

- 1- **HUMOR** - Ver a vida com senso de humor
- 2- **AMIZADES** - Ter amigos comuns e amigos de cada um.
- 3- **ENVOLVIMENTO** - compartilhar projeto significativo (fazer coisas juntos, com prazer)

4- **SEXO** - mútua satisfação sexual é expressão de intimidade; só

acontece quando há amor, fica monótono sendo rotineiro. Precisa aprender modos práticos de preservar o lado romântico do casamento.

> **muito importante** para a satisfação sexual.

5- **COMPARTILHAR**...Partilhar a vida um com o outro, não só coisas boas, mas todas as coisas. A estrutura menos rígida de trabalho do homem e da mulher possibilita maior colaboração, aproveitando-se habilidades e talentos de ambos os cônjuges, o que favorece a cooperação

6- **INTEGRIDADE**...ser pessoa honrada e leal,
- não comprometendo as crenças e padrões do outro.

7- **CONVERSAR**...

- uma boa conversa é 'vitamina' para o relacionamento.
- Conversa franca, sem medo demonstrar o que pensa ou sente,
- E sem interferir nos sentimentos do outro
-

8- **AMOR** abrange: intimidade, confiança, compromisso.

- Inclui: conduta firme e generosa, modesta, sensível.
- Palavras que expressem apreciação, Afeto, compreensão
- Amar é gostar do outro apesar de ...alguns defeitos
- desejar estar com ele.

9- **ADAPTAÇÃO**...aceita a singularidade do outro,
> não tenta transformá-lo em cópia xerox de si mesmo.

- > Permite que aja e seja do modo que é,
- > sem recriminar por ser diferente do seu jeito

10- **TOLERÂNCIA**...**SUPORTA, NÃO IMPLICA**, não recrimina por tudo e por nada: esquecimentos, mau humor ocasional.

Aceita que o outro é apenas um ser humano como você

Cada pessoa tem um aspectos físico, mental, espiritual e social que deve ser desenvolvido durante a vida

➤ **'Jesus cresce...'** Lc 2.52 (não ficar estagnado)

A atração física pode ser ofuscante, mas outras áreas da personalidade podem trazer problemas e fazer definir o amor físico. **Atração sexual** é o impulso que dá partida no carro, mas precisa que o todo esteja em ordem e seja conduzido por pessoa habilitada e habilidosa.

➤ Bom casamento não é só...um aspecto satisfatório

➤ mas é um **todo satisfatório** que inclui vários aspectos

➤ É compromisso de duas pessoas inteiras

➤ não troca de interesses em habilidades ou condição social.

➤ É gostar de como a pessoa age e reage

➤ É gostar da pessoa por ser ela mesma.

➤

Observe seu par em várias situações da vida:

> **como age/ reage?** ex: perde no jogo.

> **sob vários aspectos:** intelectuais, sociais, espirituais, dinheiro, crianças, etc

Para pensar:

1- sendo que só sexo não basta: se surge outra pessoa interessante,

> o relacionamento está ameaçado

2- o que significa amar o outro em sua totalidade? Ser específico

3- quais os elementos mais importantes do casamento, por que ?

4- o que se pode fazer para conhecer uma pessoa durante o namoro?

Cap 16 AMAR= DAR (DOAR-SE)

-Amor verdadeiro: o outro é mais importante do que você mesmo,

- quanto à felicidade, segurança e crescimento

- Amor verdadeiro é doação

- > está interessado em **quanto pode dar de si**
- > não no que pode obter do outro

Amor verdadeiro está centrado no outro.

Amor verdadeiro: dá tudo, com alegria, sem exigir nada em troca.

➤ **CUIDADO ! pode criar um monstro egoísta! ou pode estabelecer relação sado-**

masoquista

➤ **Veja que haja reciprocidade.**

➤ **Se não houver, pule fora o quanto antes...**

Amor verdadeiro é sustentado por **atitudes** e palavras amorosas

Desprendimento: atributo básico para relacionamentos satisfatórios, e sadios

Não se encontra a felicidade procurando por ela, mas fazendo o outro feliz. A busca do próprio prazer só faz a pessoa infeliz, frustrada

- Egoísmo é só pensar em si, só querer para si.
- É atitude de 'eu quero o que quero, na hora que eu quero'
- Egoístas não estão abertos para **receber** o que vem do outro:

- só interessa o que **eles** querem

Casamento implica em mudanças, em abrir mão:

➤ **Deixe o homem...' Gn 2..**

50% de **fracasso:**

- SE fizer a sua parte condicionada à atitude do outro, esqueça:

> **fique solteiro !**

- Casar é estar disposto a investir **100% de você** no seu casamento,

> e vem de volta com juros (diz o autor do livro) **Mas, eu digo: só**

se o outro tiver consideração suficiente para perceber a sua doação

Obs: é muito comum se observar num casamento que um dos cônjuges agüenta tudo e o outro vive como bem entende, sem a mínima consideração.

Obs: todas essas considerações só serão válidas se a pessoa tiver interesse de ser a pessoa que Deus planejou que ela seja como filho de Deus e estiver buscando cumprir o seu papel no casamento para Glorificar o nome do Senhor, independente do cônjuge

DAR O MÁXIMO de CONSIDERAÇÃO

Considerando opiniões e sentimentos do outro ao tomar decisões

- Jesus é modelo de amor sacrificial
- Amor = *'dar a vida pelos seus amigos'* Jo 15.13
- Doação *'para Minha alegria esteja em vós'* Jo 15.13

'a Minha paz vos dou'

'sede IMITADORES de Deus como filhos amados, andai em amor como Cristo vos amou e Se entregou a si mesmo como oferta e sacrifício a Deus, em aroma suave' Ef 5.1-2 Rm 15.2

'cada um de nós agrade ao próximo no que é bom para edificação'

Para pensar:

- 1- Por que relacionamento meio a meio não funciona?
R- Gera cobrança e mesquinhez
- 2-Em que aspectos Jesus é modelo de amor sacrificial e doador?
- 3-Como desprendimento demonstra relacionamento amadurecido?

Cap 17 RESPEITO e DEFERÊNCIA MÚTUOS

RESPEITO...deixa o outro ser ele mesmo. Aprecia o outro como ele é,
incentiva o desenvolver habilidades e crescer como pessoa

DEFERÊNCIA: considera o outro, sem interesse de explorar:

- não 'puxa-saco'

CONSIDERAÇÃO MÚTUA PROTEGE O CASAMENTO

nos altos e baixos inevitáveis

TERRENO MOVEDIÇÃO:

- > Considerar o outro por sua aparência ou cf humor do momento
- > Considerar o outro cf a **sua** disposição
- > só se corresponder às **suas** expectativas

Amor verdadeiro é romântico caracteriza-se por ligação espiritual, emocional e sexual que se reflete em **consideração** mútua:

- > Uma flor congelada, nunca se abrirá...
- > Uma pessoa sem afeto e calor humano fechar-se-á em si mesmo

UMA QUESTÃO REVELADORA: SEXO ANTES DO CASAMENTO.

(este livro foi escrito há muitos anos atrás,
- mas o padrão de Deus não muda)

- Se ele diz: - Se me ama, vai ceder
- Boa resposta é :
- - **Se vc me ama de verdade, não continuará insistindo**
- **Você** me ama tão pouco, que precisa do sexo como prova?
- **Se ele diz:-** Gostaria de ir para o banco de trás, do carro?
- Boa resposta é : - Não, prefiro ficar aqui, **com você !**

Como se opor a avanços vulgares, do tipo: se me ama, vai ceder,

Boas respostas:

- 1- Não! Prefiro esperar a hora certa (depois de casados).
- 2- Sabe,sinto-me usada qual objeto, e não respeitada como **pessoa**
- 3- Adeus. Se não me respeita agora, quanto menos depois..

Saiba seus motivos e firme-se em seus valores, explicando-os

- * Havendo insistência: todo homem quer sexo, independente de amor.
- * SE pressiona na área sexual, provavelmente o fará em outras áreas,
 - > depois de casados.

A QUALIDADE DO AMOR É REFLEXO DO CARÁTER

Pg 199

O QUE ESPERAR ?

- > Geralmente, as pessoas costumam corresponder às expectativas
- > Espere o melhor de seu cônjuge.
- > Respeito mútuo é a chave.

O PODER DA REVERÊNCIA

Se achar alguém **o máximo**, ele certamente vai procurar corresponder

RESPEITO preserva a integridade do relacionamento

RESPEITO cria disposição de proteger o outro

- das pressões externas e do próprio casamento
- Pergunte-se: Respeito-o como pessoa ?
- **ou** pelo seu dinheiro, status?
- Vou continuar respeitando pelo que **é...**
(pessoa, valores)

Para pensar:

- 1- Por que respeito e deferência são importantes?
- 2- Como se pode demonstrar respeito e deferência ao outro ?

Cap 18 INCONDICIONALMENTE

Amor verdadeiro não ama **SE o outro...** *fizer isso e mais aquilo.*

Não exige que tudo seja feito à sua maneira

Dá preferência à maneira de ser e interesses **do outro**

AMAR é verbo, é expresso por **atitudes** cf **1Co 13.4-8**

UMA PRÁTICA TRANSFORMADORA:

- ler 1Co 13. 4-8 colocando o nome de Deus, depois seu nome

- Deus é sofredor: **agüenta tudo o que faço e ainda me ama...**
- O propósito de Deus para nós: cf à imagem de seu Filho
- Rm 8.29
- O amor de Deus derramado em nossos corações pelo Espírito' **Rm 5.5**

Há 3 tipos de amor :

1- Amo SE o outro fizer isso /aquilo, e não fizer um monte de coisas

2- Amo POR CAUSA DE...sua aparência, dinheiro, seus préstimos, etc

3-Amo APESAR DE... seus defeitos, manias, o que faz:
amo a pessoa.

NADA DE 'se' OU 'porque...'

Mas não é amor cego: está bem consciente das fraquezas e defeitos do outro. - Aceita-o como é, sem exigir nada em troca.

- Amor verdadeiro só é possível ser expresso por pessoa madura e realizada, que > não precisa tirar nada do outro > para preencher o vazio de sua própria vida.

* Tendo encontrado Jesus, e aberto a porta do seu coração, sendo cheio do Seu amor, **faz se sentir livre** para oferecer sua vida, - sem que nada lhe seja exigido.

REBELIÃO CONTRA DEUS influi na capacidade de amar incondicionalmente

No amor verdadeiro não há lugar para medo, frustração, pressão, inveja, ciúme

Amor verdadeiro - escuta sugestões do outro,

- acata o outro em suas teses quando apresenta motivos lógicos
- mostra novas perspectivas para ser uma pessoa melhor
- **sem exigir : você precisa mudar**

Aceitação e calor humano é o melhor modo de **motivar** a pessoa a mudar , crescer e aperfeiçoar seus talentos e habilidades, sem que se sinta pressionada ou controlada.
Obs: a pessoa muda **se e quando** queira. Se não quiser, nem Deus faz essa pessoa mudar. Aliás,Deus só age **se** a pessoa quiser **e** pedir.

Para pensar:

- 1-Quais os problemas de ‘amo por causa de...’
- 2- Explique “amor sem condições”
- 3-Por que esse tipo de amor motiva ao aperfeiçoamento pessoal?

**Cap 19 ALEGRIA DE ESTAR JUNTO
(prazer pela presença do outro)**

*Não case com alguém com quem **possa** viver,
- mas com alguém com quem **sem a qual não possa viver**

-sem ela, a vida não

tem graça

SE na sua ausência, só pensa nela

- e **no momento** de estarem juntos

de novo.

Amor maduro, também, pode escolher momentos de ficar separados

- SE isso representar uma opção pelo **melhor**

- pela vontade de Deus e satisfaz o coração

Compensa a ausência saber que estão juntos na decisão tomada.

Para pensar:

- 1- se namora, faça o teste do ‘fim de semana prolongado’
- 2-em seu caso, a ausência, aumenta o amor?

Cap 20 SENDO REALISTA

Expectativas irreais são causa de muitas frustrações

Dizem: 'casamentos são feios no céu',
> mas **são vividos na terra, por pessoas imperfeitas.** Pg 214

Barreiras:

1- Fantasiar uma pessoa ideal, um mundo sem problemas querendo vestir esse ideal na pessoa com quem se casou

NA REALIDADE: *Comprometimento não apaga nossa humanidade,

Conflitos são naturais em todo relacionamento.

> Importa saber lidar com eles, **em vez de** reclamar por existirem

Duas conseqüências:

1- rejeitar o outro por não corresponder à imagem ideal

2- esforço concentrado em para transformar naquela imagem

2-sentimentos são como nuvens:

> reais, mas ninguém é louco de andar sobre elas.

Esperar sempre ter sentimentos eufóricos e apaixonados é irreal

- Amor maduro é decisão, compromisso
- um **voto feito diante de Deus**

Amor realista sabe que

- precisa alimentar sentimentos românticos com ações românticas
- cuida de preservar clima de companheirismo e cumplicidade
- para que estas ações românticas sejam significativas.

3- todas minhas necessidades serão preenchidas, o tempo todo

Isso é puro egoísmo!

Buscar alguém que o compreenda e complete o que falta em sua vida, é querer sugar a vida do outro em benefício próprio. Nodi

Alguns pensam ter encontrado

- a pessoa ideal que irá satisfazer suas fantasias, e necessidades
 - a pessoa perfeita que irá realizar todos os seus desejos
 - É do tipo que diz:
 - **'Amo! só porque** atende às necessidades da minha vida
 - e preenche a todas minhas expectativas'
 - Pessoas imperfeitas e pecadoras,
 - só podem atender algumas necessidades do outro, e em parte
 - Não somos suficientes um para o outro, **e para ninguém!**
 - **Só Deus pode preencher totalmente nosso coração**
 - **Obrig**ar o cônjuge a atender a todas as nossas vontades
 - gera conflito e destrói o relacionamento.
- > **Muitos esperam que o cônjuge faça o papel de Deus'**
pg 217 quando eles mesmos não buscam a Deus para preencher seu coração, a fim de que tenham o que dar, colaborar com algo de si para ter relacionamento saudável e significativo

4- **PROMESSAS de mudanças**

- > **promessas vãs só revelam falta de caráter**
- > Não são base sólida para nenhum relacionamento.
- > O que vale é o relacionamento que existe **agora**
- > Você precisa ser pessoa de confiança **agora**.

5- **DESEJO DE MUDAR O OUTRO:**

Falhas de caráter são evidenciadas e intensificadas no casamento

- > Quem só discute e não é capaz de resolver suas diferenças:
 - vai ter uma vida muito difícil.
 - vai infernizar a vida do outro

- * Bom casamento tem por base a **verdade** sobre o que a pessoa é...
- Cada um precisa mostrar-se como realmente é. Pg 219

‘Paz, não é ausência de conflitos mas a capacidade de resolvê-los’

5- **PENSAR QUE ‘O AMOR É CEGO’**

- leva a tropeçar, mais cedo ou mais tarde.
- É preciso considerar **o outro** com qualidades e defeitos
- Pensar - se ‘vai dar para encarar’ - por toda a vida
- A vida real é feita de coisas boas e outras não tão boas

A quantas anda sua capacidade de enfrentar a realidade da vida?

6- **EXAGEROS FATAIS:**

- apaixonar-se por ideais projetados na pessoa ‘amada’

Ao perceber a realidade, pensa que caiu numa armadilha:

- > quer buscar outro ‘ideal’ para se apaixonar.
- > despreza a pessoa real com quem se casou
- > diz que o cônjuge **mudou** !

7-**ATUDES REALISTAS PARA ACABAR COM A FANTASIA**

1- **Por que?** Buscar no íntimo o motivo mais profundo de suas ações:

- Por quem quero me casar com ela?
(por que me casei com ela?)
- Por que isso me incomoda tanto?
(era assim antes de casar?)
- Por que **eu** estou achando isso só agora?

8-**Boa comunicação: capacidade de se comunicar**

- Capaz de falar **e ouvir**

- Você é capaz de respeitar divergências de opiniões
 - sem **se** ofender, atacar, rejeitar ?
- Costuma revelar o que sente, pensa, planeja, sonha ?
- Como pensa trabalhar a questão da comunicação
 - para chegar a nível aceitável de entendimento?
- Sintonia espiritual: andam na mesma 'frequência'?
- Gostam do mesmo tipo de pessoas?
- Buscam o acordo? Conseguem chegar a um acordo?

- **Amor verdadeiro aceita como a pessoa é,**
 - **aprende a lidar com as diferenças.**

9- COMPARTILHAR EXPECTATIVAS

Transparência é fundamental a bom casamento

Em um relacionamento

sadio

Coisas escondidas no coração 'aparecem' como:

Comportamentos esquisitos, inexplicáveis ou absurdos

> Se não quer contar ao cônjuge, faça terapia ! - Mas tem de ser honesto, verdadeiro com alguém, a começar para com Deus

> Expressar o que vai no íntimo é prática salutar:

- esperanças, expectativas, planos, intenções.

> Conversar traz à tona possíveis áreas de atrito que podem ser tratadas antes que surja o conflito

> Não ignorar desentendimentos: revelam algo mais profundo que precisa ser acertado quando estiverem calmos e racionais.

> RESOLVAM SEUS CONFLITOS

> Dispor-se a transigir em relação às suas exigências
 deixar Deus operar em sua vida, como Ele quiser

10- EVITE ESPIRITUALIZAR O RELACIONAMENTO

* dar ênfase demasiada ao aspecto espiritual distorce a **realidade**

o ser humano é um todo, como tal precisa ser atendido e entendido

- CONHEÇA-SE:

Anote_ suas idéias, o que pensa e sente, espera, deseja
- o que está disposto a fazer para ter bom relacionamento

PARA PENSAR:

- 1- Quais os obstáculos para amor realista, em seu caso?
- 2- Quais questões sérias precisam ser levantadas para descobrir suas expectativas?

Cap 21 ATITUDE PROTETORA

1- Protege em relação a **pessoas ou situações desagradáveis**,

> sendo que ele mesmo **cuida para não constranger**, embaraçar, menosprezar em particular, e muito menos diante dos outros, até dos filhos.

Obs: **Muitos se fazem de 'engraçadinhos' às custas do cônjuge.**

2- **Protege** _ de ataques diretos ou
_ sugestões depreciativas quanto ao outro

3- Faz com que respeitem o outro, mesmo quando ausente.

4- **Importância do apoio mútuo ante os filhos:**
- **Obedeça à sua mãe! - Respeite-o, ele é seu pai !**

5- A certeza de ser apoiado favorece a intimidade do casal

6- Melhora o desempenho sexual.

Para pensar:

- 1- O que significa atitude protetora em relação ao ser amado?
- 2- Como se pode proteger a quem ama?
- 3- Quais os resultados positivos de uma atitude protetora?

Cap 22 ASSUMA RESPONSABILIDADES

> Se não confia que seu par seja responsável em seu relacionamento,
 - não será capaz de entregar-se a ele, como pessoa.

> Saber que é responsável quanto ao seu amor, fica livre para amá-lo com abandono, como Deus quer. Ser uma só carne é chamado de Deus para um casal mas não acontece se um ou os dois são irresponsáveis

> 'Não assumir **sua** responsabilidade faz com que a pessoa se sinta culpada tentando forçar uma transformação no outro'(pg 228)

> '**Culpa não nos impede de viver nossas próprias vidas, mas nos impele a magoar desnecessariamente os outros.**

22.1. SEXO E RESPONSABILIDADE

> Parceiro irresponsável faz com que o outro esteja sempre precavido, em guarda, o que prejudica seriamente o prazer na relação sexual.

> Atualmente, a moda é _ sexo sem responsabilidade
 _ intimidade sem compromisso

> Não se admira estarem se sentindo cada vez mais
 vazios e solitários.

> **Sexo** foi criado para ser praticado em contexto de compromisso e -

> **responsabilidade um com o outro e ambos com Deus** :

> Passam a ser '**nós**', não mais 'eu ' e 'ela'

> **Pessoas imaturas não cumprem com alegria tarefas sob sua responsabilidade:** resmungam, reclamam, não

encontra satisfação nem prazer num trabalho bem feito.
> Não costumam ter consideração pelo seu cônjuge.

> Nem se pode contar com elas para nada.

> Pessoa responsável e comprometida dá ao cônjuge segurança ante as possíveis vicissitudes da vida.
Fidelidade é fruto do Espírito;
precisamos nos render a Ele para que produza tal resultado em nós.

Para pensar:

>O que acontece a um relacionamento ...

1- quando não há senso de responsabilidade?

2- quando ambos assumem a responsabilidade por si mesmos

- e se empenham pelo relacionamento?

3- quando **só um assume toda a responsabilidade**

> de levar o relacionamento a bom termo?

Cap 23 DEMONSTRANDO COMPROMETIMENTO

➤ **Hoje é a era do egoísmo: _ siga seu coração, _ faça só o que te dá prazer**

➤ Atitude que compromete seriamente o relacionamento conjugal

➤ Não foram ensinados a lidar com a frustração,
o E transformam desejos em necessidades.

-Sacrifício, comprometimento são palavras que caíram em descrédito

-Se não confia que seu par está pronto a **se** sacrificar por você não conseguirá 'baixar guarda' e se entregar completamente na relação sexual, sendo roubados da intimidade e harmonia pretendidos por Deus

- Cita o exemplo de um casal que, vez por outra, iam para lugar a sós,

> onde reafirmavam seus votos de amor mútuo e fidelidade.

***OUVIR PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO DO AFETO e COMPROMISSO**

> traz estabilidade emocional e reforça a lealdade

É IMPORTANTE ESTAR COMPROMETIDO PARA RESOLVER OS PROBLEMAS, EM VEZ DE QUEBRAR OS RELACIONAMENTOS

Por que: é ensino constante da Bíblia fortalece o crescer em Cristo
Realça o testemunho de Cristo

- Chegar a um acordo nas divergências:

> requer disposição de mudar, de se adaptar, de se adequar

> é exemplo de vida para os filhos:

> aprendem a resolver os problemas, não a fugir deles

Para pensar:

1- Como pode demonstrar seu comprometimento ao seu cônjuge?

2- O que acontece ao relacionamento quando há comprometimento?

3- Por que é importante estar comprometido para resolver conflitos?

Cap 24 CRESCIMENTO DINÂMICO

O amor não é extático: ou está crescendo, ou está morrendo.

Gente e amor é como vinho:

➤ se for bom, com o tempo melhora

➤ se for ruim, com o tempo azeda

ESTÁGIOS NO CRESCIMENTO, COMO NAS CRIANÇAS

1- **extremo egoísmo**...busca como o relacionamento pode beneficiá-los

2- **toma lá, dá cá**...presta um favor em troca de outro.

-faz uma concessão em troca de outra

3- **apreciação mútua da individualidade** leva à ajustar-se ao outro

- pela paz no lar e para o bem do casamento.

4- **evolui para 'regras do relacionamento'** estabelecidas e aceitas

- **por ambos** para evitar ou tratar os problemas.

Boas amizades resultam de simpatia inicial + bom tempo de convivência

- quanto mais conhece, mais se gosta um do outro.

Relacionamento com Cristo também deve apresentar sinais de crescimento. Deus espera que cresçamos como cristãos.

Para pensar: 1- em que estágio se encontra seu relacionamento?

2- O que fazer para experimentar maior crescimento?

Cap 25

CRIATIVIDADE no modo de demonstrar respeito e consideração

> Há muitos modos de mostrar carinho e expressar: 'eu te amo'

> **Sugestões:** ficar com as crianças, para ela sair: se são pequenas

- Levar as crianças passear, para ela ter um tempo para si(maiores)

- Deixar bilhetinhos amorosos para ele, em lugares inesperados

- Respeitar tempo para si mesmo: futebol, amigas, isolar-se, sono.

- 'Cupons de amor' espalhados pela casa: vale uma ida ao cinema,

- vale um abraço, vale uma noite romântica, etc.

- Crie seus próprios modos de agradecer, demonstrando amor.

- suprimindo necessidade específica de seu par

Para meditar:

- 1- Imagine algumas idéias para demonstra seu amor.
- 2 Por que é importante mostra de modo contínuo e criativo seu amor?
- 3- Qual expressão de amor criativa presente em seu relacionamento?
- 4- O que pode fazer nesta semana,para demonstração criativa de amor?

Obs: convém ler 'Cinco linguagens do amor (tem resumo no site)

Importante demonstrar amor do jeito que ele quer ser amado

Cap 26 CONCLUSÃO:

O plano de Deus é que o casamento seja plenamente satisfatório

- **o plano do diabo é arruinar casamentos**
- **Bom casamento não acontece da noite para o dia:**
- **é colheita (precisa plantar, regar e esperar dar fruto)**
- **cada ano se colhe o que foi plantado no ano anterior:**
- **Requer análise do solo, planejamento, adubo**
- **- trabalho, persistência, espera**
- **Muita oração**
- **além de firmeza no combate às pragas.**
-

* Haverá momentos em que terá a sensação de estar 'carregando' o relacionamento sozinho: **não se incomode. VALE A PENA.**

> Casamento é aprendizado que dura a vida toda: há várias fases,
- cada uma delas com suas necessárias adaptações

> Se o cônjuge está acomodado, não quer investir nada nesse
- relacionamento, ele é o perdedor, não você.

pg 239

Deus nos criou para relacionamento de amor: com Ele e com o próximo.

> Amar e ser amado é necessidade básica do ser humano.

➤ Tb condição primordial para alguém desenvolver seu potencial

> Se está dando 100% sem retribuição, **não desista!**
pg 240

> Creia que o outro vai reagir... Deus nos criou assim.

O AMOR DE DEUS, INCONDICIONAL, NOS CONSTRANGE.

- Pode constranger seu cônjuge (?) - levá-lo a Deus (?)

- Perceber ser perdoado **N** vezes,

- Continuar o mesmo, apesar dos maus tratos, etc

- **NÃO HÁ EXCEÇÕES**

> Caráter e atributos requeridos para ser a pessoa certa num relacionamento são os mesmos **antes** de casar ou depois de 50 anos.

> Se não concorda em certos pontos, **sonde seu coração:**

> **qual o verdadeiro motivo da resistência ?**

> Pode estar apontando áreas problemáticas
- e não quer lidar com elas

> Problemas não desaparecem como por encanto:
- precisam ser encarados de frente,
- tratados com objetividade e amor.

> Muitas vezes será preciso engolir o orgulho e pedir perdão.

- Vale a pena tentar.

O VERDADEIRO SEGREDO: procurar **se** aperfeiçoar como pessoa

dar o melhor de si
ver sempre o lado bom de

seu par,

incentivando-o sempre a

melhorar

'guardei a Tua palavra no meu coração para eu não pecar contra ti'

Sl 119. 11

Ser o cônjuge certo

- > tem a ver com ser a pessoa que Deus planejou que você seja,
- > tem muito a ver com seu relacionamento pessoal com Deus

Definição de justo: dispõem do que têm a favor do outro
Procura reconhecer/ suprir
necessidade do outro

Aceita / perdoa de braços abertos ,
Mt 25 ???

>Tem tratado assim seu cônjuge?

- Moldar o outro ao seu bel prazer, é egoísmo, prejudica a relação
- Sugerir algumas melhorias pode incentivar o crescimento pessoal
- Empenhar-se por ter bom casamento é tarefa imensa e árdua
- Casamento reflete seu caráter pessoal, e Deus em sua vida
- Como pecadores, buscar a unidade no casamento deve nortear nossas atitudes, e é objetivo a ser alcançado, mesmo sem chegar à perfeição.

> e **não é desculpa para desistir, pg 242**

USE O PODER DA ORAÇÃO

- **O plano de Deus é bom:** o diabo corrompe, o homem estraga
- **Deus quer que o casamento seja bom: ore por seu cônjuge**
de acordo com - **a vontade de Deus** - expressa em Sua Palavra

- Busque saber o padrão de Deus para o homem e para a mulher

- cada um dará contas de si mesmo a Deus,
Rm 14. 12

- não tem escape : queira, ou não! creia, ou não !

Assim como é multado se parar em lugar proibido, ou ultrapassar limite de velocidade...(tem radar!)_ mesmo que não saiba...

- Ore para você ser o cônjuge conforme a vontade de Deus

‘Pedí...batei...buscai...,’Mt 7.7 Irá ter o que procurou !

O nome de Deus será glorificado e você será feliz.

FIM

NOTA PESSOAL

Às vezes, apesar de toda a boa vontade e esforço de um cônjuge,

- a separação é inevitável. A Bíblia é realista: mostra o caminho do acerto, mas nem todos querem seguir por ele.

Quando um não quer, dois não brigam, é verdade!

Também: quando um não quer, dois não vivem bem!

-Nesses casos, a Bíblia orienta: ‘ se o incrédulo quiser se apartar,
que se aparte. Deus nos chamou para a paz’ 1 Coríntios 7.

➤ Ler todo o capítulo 1 Coríntios 7

No entanto, *a mulher está ligada ao marido enquanto este viver* (os cônjuges estão ligados um ao outro por toda a vida) 1 Coríntios 7....

Mas, está livre para casar (com outro) só depois que o marido morrer

- desde que seja no Senhor’ 1 Coríntios 7

Deus abomina o divórcio, mesmo no tempo da Lei, **Malaquias 2.16**

Jesus disse: o divórcio expõe o cônjuge a se tornar adúltero.

- 'quem se casar com a repudiada(divorciada) comete adultério'

Mateus 19.9 > Mateus 5.31-32 > 1 Coríntios
7,10-11 -x-

Fim geral