

FORTALECER O CASAMENTO



GUIA DE RECURSOS
PARA CASAIS

FORTALECER O CASAMENTO

GUIA DE RECURSOS PARA CASAIS

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah



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



SUMÁRIO

“A Família: Proclamação ao Mundo”	iv
Introdução	v
1. Aplicar os Princípios do Evangelho	1
2. Comunicar-se com Amor	7
3. Promover a Igualdade e a União	11
4. Vencer a Ira	17
5. Resolver Conflitos.....	21
6. Enriquecer o Casamento.....	27

CRÉDITOS DAS IMAGENS

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

Página 22 (no alto): *O Sermão da Montanha*, de Carl Heinrich Bloch. Usado com permissão do Museu Histórico Nacional do Castelo de Frederiksborg, em Hillerød, Dinamarca. Reprodução proibida.

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

Página ii: Brian K. Kelly.

Páginas vi, 25: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Reprodução proibida.

Página 4: © Corbis.

Página 6 (em baixo): Welden C. Andersen.

Página 22 (em baixo): Craig W. Dimond.

PROCLAMAÇÃO AO MUNDO

A PRIMEIRA PRESIDÊNCIA E O CONSELHO DOS DOZE APÓSTOLOS
DE A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS

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

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

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

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

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

O MARIDO E A MULHER têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos. “Os filhos são herança

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

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

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

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



INTRODUÇÃO

O PROPÓSITO DESTA GUIA

O convênio do casamento oferece-lhe a mais elevada possibilidade de paz e felicidade nesta vida e vida familiar eterna no mundo vindouro. Ainda que gloriosas, essas bênçãos exigem um esforço significativo. Muitos casais têm enormes dificuldades em seu relacionamento conjugal. O Presidente Gordon B. Hinckley declarou: “Nossa maior preocupação talvez seja a família. A família está desintegrando-se no mundo inteiro. Os velhos laços que unem pai, mãe e filhos estão rompendo-se por todas as partes. Estamos presenciando tal realidade mesmo em nosso meio. Há um número excessivo de lares desfeitos em nosso próprio povo. O amor que conduziu ao casamento por algum motivo desaparece e em seu lugar instaura-se o ódio. O coração de muitos está partido, e inúmeras crianças choram”.¹

Este guia contém recursos que o ajudarão a participar do curso Fortalecer o Casamento desenvolvido pelos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD). O objetivo deste curso é contribuir para um relacionamento harmonioso e amoroso entre você e seu cônjuge. As sessões ocorrem como as demais aulas da Igreja: os princípios do evangelho constituem a base e o fio condutor das sessões. Além disso, atividades de aprendizado e reflexões de profissionais o ajudarão a integrar os princípios e habilidades em sua vida.

PARTICIPAR DO CURSO

Este guia aborda seis temas que podem ajudá-lo a fortalecer seu casamento. O instrutor do curso deve escolher em quais assuntos concentrará a atenção, com base nas necessidades e interesses dos alunos. Pode ser que alguns temas exijam mais que uma sessão. Um curso típico deve incluir de seis a oito sessões.

Leia este guia com cuidado e faça as atividades práticas propostas em cada sessão. Dedique-se de todo o coração ao aprendizado do conteúdo e ao aprimoramento de suas habilidades. Você tirará o máximo proveito do curso ao dar contribuições em classe e aplicar as doutrinas e princípios que aprender.

Contribuir para os Debates

Você tirará maior proveito deste curso se participar ativamente. Para isso, prepare-se para as sessões e envolva-se nas discussões em classe e atividades práticas. À medida que participar, você aprenderá com os outros membros da classe e ajudará a ensiná-los. Empenhe-se ao máximo para convidar a influência do Espírito Santo. Certifique-se de que todas as suas comunicações sejam edificantes. Queira observar as seguintes regras para a participação em classe:

- **Sigilo.** As informações pessoais comentadas em classe não devem sair do local.



- **Concisão.** Seus comentários devem ser breves a fim de que os outros tenham a possibilidade de participar.
- **Equilíbrio.** Você pode pronunciar-se sempre que o tempo permitir, contanto que dê aos demais participantes oportunidades iguais.
- **Paciência e bondade.** Ao aprender novas habilidades, seja paciente e bondoso com seu cônjuge, consigo mesmo e com os outros participantes.
- **Incentivo.** Incentive os demais colegas e seu cônjuge ao empenharem-se juntos para fortalecer seu casamento.
- **Perdão.** Todos cometem erros, mesmo depois de receberem ensinamentos sobre a forma de agir. Aprenda a perdoar a si mesmo e aos outros.

Você será convidado a relatar experiências em classe, mas não toque em assuntos que exijam auxílio eclesiástico ou profissional. Tenha cuidado para não constranger o cônjuge ou outras pessoas. Seja cauteloso ao expor aos colegas informações muito pessoais e sensíveis. Caso precise receber auxílio personalizado ou ser encaminhado a um conselheiro nos *LDS Family Services* (Serviços Familiares SUD), consulte seu bispo ou presidente de ramo.

Aplicar as Doutrinas e Princípios

Você fortalecerá seu casamento ao aplicar os princípios que aprender neste curso. O Presidente Harold B. Lee observou: “Só conhecemos algo acerca do evangelho depois de desfrutarmos as bênçãos advindas da obediência a cada um de seus princípios”.²

Quanto mais você praticar as novas habilidades, mais facilidade terá para aplicá-las quando surgir a ocasião. Procure aumentar continuamente seu entendimento dos princípios e doutrinas do evangelho relacionados ao casamento. Que o Senhor o abençoe neste empenho justo.

NOTAS

1. Conference Report, outubro de 1997, p. 94; ou Ensign, novembro de 1997, p. 69.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), p. 215.



APLICAR OS PRINCÍPIOS DO EVANGELHO

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou: “O casamento (...) é o princípio mais glorioso e sublime do evangelho de Jesus Cristo. Nenhuma ordenança é mais importante, sagrada e necessária para a felicidade eterna do homem. A fidelidade ao convênio matrimonial proporciona a mais elevada alegria nesta vida e grandiosas recompensas na vida futura”.¹ A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos afirmaram que a felicidade na vida familiar “é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo”.²

Quanta alegria e felicidade você sente em seu casamento?

Que princípios do evangelho você pode aplicar que aumentarão sua felicidade no casamento?

O ALICERCE PARA A FELICIDADE NO CASAMENTO

O Presidente Gordon B. Hinckley advertiu-nos: “A família está desintegrando-se no mundo inteiro. Os velhos laços que uniam pai, mãe e filhos estão desfazendo-se em todas as partes. (...) O coração de muitos está partido; há lágrimas nos olhos de inúmeras crianças”.³ Muitos casamentos terminam em divórcio.

Ao depararem-se com problemas e dificuldades no casamento, alguns desanimam e pensam em desistir. Muitos outros procuram honrar seu compromisso para com sua relação conjugal, empenham-se para resolver os problemas e encontram satisfação, paz e felicidade no casamento.

Você pode fortalecer seu casamento e manter a família em segurança seguindo os conselhos oferecidos na proclamação da família. Achará soluções para os problemas estudando os ensinamentos do Salvador e Seus servos e orando diligentemente para receber orientação do Senhor. Por meio da oração, receberá forças para guardar seus convênios e lidar em harmonia com o cônjuge. Pode arrepender-se de maus hábitos e perdoar. Aprenderá formas de resolver problemas e comunicar-se a fim de solucionar divergências e evitar conflitos em potencial.

FORTALECER O CASAMENTO

Os princípios abaixo o ajudarão a fortalecer seu casamento.

Seguir os Princípios do Evangelho

Na proclamação da família, a Primeira Presidência e o Quórum dos Doze declararam: “O casamento e a família bem-sucedidos são estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de



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



atividades recreativas salutaras”.⁴ A observância desses princípios o levará à retidão pessoal e à proximidade com Deus. À medida que crescer a dignidade pessoal, aumentará também sua estima e gratidão pelos outros, incluindo os familiares. Ao nos tornarmos discípulos do Senhor, receberemos orientação divina em todos os aspectos da vida, incluindo a maneira de ser um bom marido ou uma boa esposa.

Ao nos tornarmos discípulos, a verdade é-nos revelada, “o conhecimento das coisas como são, como foram e como serão” (D&C 93:24). Como seguidor de Cristo, você terá uma nova perspectiva no tocante às questões familiares, pois verá as “coisas como realmente são” (Jacó 4:13). Assim, é bem provável que reações negativas como irritação, raiva ou desespero sejam substituídas pelas atitudes cristãs de amor, paciência, bondade e mansidão. Você verá mais facilmente que as fraquezas são inerentes à condição humana. Aprenderá a ver os erros como oportunidades de aprendizado e aperfeiçoamento.

Comprometer-se para com o Casamento

Quando Lhe perguntaram se o divórcio era lícito, o Salvador ensinou o comprometimento que deve haver na relação conjugal: “Portanto, deixará o homem pai e mãe, e se unirá a sua mulher (...). Assim não são mais dois, mas uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem” (Mateus 19:5–6).

O Élder Bruce C. Hafen, dos Setenta, ensinou que o casamento é um convênio, não um contrato. As partes que firmam um contrato tendem a separar-se quando surgem problemas. “Mas quando aparecem problemas num casamento regido por *convênio*”, afirmou o Élder Hafen, “o marido e a mulher devem empenhar-se para resolvê-los. Eles casam-se para dar de si mesmos e crescer, ligados por convênios um ao outro, à comunidade e a Deus”.⁵

Embora o amor seja mais uma questão de decisão do que emoção, seus *sentimentos* de amor pelo cônjuge podem crescer ou diminuir ao longo das tempestades da vida. Quando surgem dificuldades, algumas pessoas voltam as energias para pensamentos de separação ou divórcio, em vez de resolverem os problemas e buscarem ajuda caso necessário. A menos que você assuma um compromisso firme para com seu casamento e seu cônjuge, não terá o alicerce necessário para as adversidades que virão.

Os casais comprometidos estão dispostos a investir tempo e energia para fortalecer seu relacionamento. Quando você se compromete com seu casamento, está pronto a comunicar-se, resolver problemas, perdoar erros, sobrepujar fraquezas e mostrar maior empatia pelo cônjuge.

Guardar Seus Convênios

Os convênios — alianças sagradas entre Deus e Seus filhos — constituem bênçãos a mais que ajudam a salvar a família. Ao encontrar problemas, você pode recordar seus convênios a fim de achar forças para resolver as dificuldades. Os convênios podem ajudar de diversas maneiras.

Os convênios aumentam a motivação. Ao selar-se no templo, você entra no novo e eterno convênio do casamento. O Senhor prometeu dividir tudo o que possui com aqueles que guardarem esse convênio (ver D&C 132:19–20). O Presidente Joseph Fielding Smith declarou com ênfase: “Nada preparará de modo mais rápido a humanidade para a glória do reino de Deus do que a fidelidade ao convênio matrimonial”.⁶

Os convênios guiam o comportamento. O convênio batismal de seguir a Cristo exige que amemos o próximo. Pressupõe guardar os mandamentos, aliviar os fardos alheios, chorar com os que choram e consolar os que necessitam de consolo (ver Mosias 18:8–9).

Você fez outros convênios de seguir a Jesus Cristo e servir a Ele e Seus filhos. Se guardar esses convênios com constância, conseguirá resolver a maior parte dos problemas que surgirem em seu casamento — se não todos.

Os convênios abençoam os casais. Tal como fez com Abraão, o Senhor abençoa Seu povo do convênio (ver Abraão 2:9). O Élder Hafen observou que, por meio da obediência aos convênios, “descobriremos reservas ocultas de força” e “fontes internas e profundas de compaixão”.⁷ Essas bênçãos o fortalecerão durante momentos conturbados e difíceis.

Os convênios ajudam a salvar os filhos. O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Se os pais guardarem os convênios feitos no altar do templo, seus filhos estarão ligados a eles para sempre”.⁸ O Presidente Brigham Young ensinou que os filhos cujos pais forem selados no templo serão “herdeiros legais do reino e de todas as suas bênçãos e promessas”.⁹ Ao guardar seus convênios, você fortalecerá seus filhos e os ajudará a permanecer fiéis ao evangelho de Jesus Cristo.

Tentar Melhorar a Cada Dia

Muitos casais ficam assoberbados diante da idéia de se tornarem “perfeitos, como é perfeito [seu] Pai que está nos céus” (Mateus 5:48). O desânimo é uma das principais armas de Satanás. A perfeição leva tempo e não é provável que ocorra nesta vida. Se você desistir de si mesmo e de seu cônjuge, abrirá as portas para más influências. Mas caso tenha fé e continue esforçando-se, terá êxito.

Nenhum mortal é perfeito. O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos, descreveu o processo que conduz à vida eterna: “Vamos dar o máximo de nós e empenharmo-nos para melhorar a cada dia. Quando nossas imperfeições se manifestarem, tentemos corrigi-las. Estejamos mais dispostos a perdoar as falhas em nós mesmos e nas pessoas que amamos. Podemos ser conciliadores e pacientes. O Senhor ensinou: ‘Não podeis



suportar a presença de Deus agora (...); portanto continuei pacientemente até que sejas aperfeiçoados' (D&C 67:13)".¹⁰

A ALEGRIA DA FAMÍLIA ETERNA

Pense na imensidão do espaço e no número das criações de Deus. O mesmo Deus que criou mundos sem fim declarou que Sua obra e glória é "levar a efeito a imortalidade e vida eterna do homem" (Moisés 1:39). A obra da salvação está em curso há muito tempo. Deus deseja que você tenha sucesso. Você pode receber as bênçãos que Ele lhe reservou se cumprir os convênios e seguir os princípios do evangelho.

A família é uma criação de Deus e desempenha um papel central em Seu plano. O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou:

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

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

Estou certo de que se buscássemos as virtudes uns dos outros, e não as faltas, haveria muito mais felicidade nas famílias de nosso povo. Haveria um número bem menor de divórcios e de infidelidade, muito menos raiva, rancor e brigas. Haveria mais perdão, mais amor, paz e felicidade. É assim que o Senhor quer que seja."¹¹

PRÁTICA

Discuta com seu cônjuge de que maneira os princípios do evangelho (como a fé, a oração, o arrependimento, o perdão, o respeito e o amor) e os convênios podem fortalecer seu casamento. Redija um plano para efetuar as melhoras necessárias. Comece concentrando-se na área de maior necessidade.

ESCRITURAS

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a seu casamento:

João 8:31–32

I Coríntios 2:9

D&C 76:5–10

NOTAS

1. Conference Report, abril de 1949, p. 197.
2. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
3. Conference Report, outubro de 1997, 94; ou *Ensign*, novembro de 1997, p. 69.
4. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
5. Conference Report, outubro de 1996, p. 34; ou *Ensign*, novembro de 1996, p. 26.
6. *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–56), 2:58–59.
7. Conference Report, outubro de 1996, pp. 35, 36.
8. Conference Report, abril de 1992, p. 95; ou *Ensign*, maio de 1992, p. 68.
9. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), p. 195.
10. Conference Report, outubro de 1995, pp. 117–118; ou *Ensign*, novembro de 1995, p. 88.
11. *A Liahona*, julho de 1998, pp. 57–58.



“O MARIDO E A MULHER TÊM A SOLENE RESPONSABILIDADE DE AMAR-SE MUTUAMENTE E AMAR OS FILHOS, E DE CUIDAR UM DO OUTRO E DOS FILHOS.”

“A FAMÍLIA: PROCLAMAÇÃO AO MUNDO”





COMUNICAR-SE COM AMOR

Os profetas e apóstolos modernos ensinaram que “o marido e a mulher têm a solene responsabilidade de amar-se mutuamente e amar os filhos, e de cuidar um do outro e dos filhos.”¹

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

O que seus hábitos de comunicação revelam sobre seu amor pelo cônjuge?

Como você pode demonstrar amor — e aumentar seu amor — usando uma boa comunicação?

O AMOR E A BOA COMUNICAÇÃO

Uma comunicação bem-sucedida e positiva é essencial para um casamento saudável. Quando os cônjuges se comunicam com amor, aumentam a união e a compreensão. Fortalecem-se e apóiam-se mutuamente ao longo da vida.

Victor Cline, psicólogo e membro da Igreja, observou: “Verifiquei, em trinta anos de aconselhamento conjugal, que aprender novas técnicas de comunicação, assistir a seminários sobre técnicas de relacionamento ou ler todos os melhores livros sobre o assunto não ajudam a curar as feridas conjugais, a menos que as pessoas envolvidas desenvolvam um espírito contrito ou sintam o coração enternecer-se. Esse abrandamento do coração precisa acontecer, via de regra, em ambos os cônjuges, ainda que o principal culpado pelos problemas seja um deles. Embora nunca se possa forçar um cônjuge a mudar, *você* pode mudar. Você pode optar por amar e perdoar a despeito de tudo o mais que venha a acontecer. O resultado, em geral, será uma modificação na atitude e comportamento do cônjuge”.²

Enumere o que você pode fazer agora para começar a mudar seu coração. Assuma a resolução de efetuar essas modificações a despeito do que seu cônjuge decida fazer.

MELHORAR A COMUNICAÇÃO

À medida que seu coração se enternecer, talvez você precise desfazer hábitos de comunicação negativos e desenvolver outros que reflitam e reforcem sua mudança de coração. As recomendações a seguir o ajudarão a melhorar a comunicação em seu casamento.

Eliminar as Palavras Destrutivas Dirigidas um ao Outro

Durante mais de vinte anos, o psicólogo John Gottman estudou as interações entre casais. Identificou quatro indicadores de que um casal está rumando para o divórcio:

- **Criticar:** “Atacar a personalidade ou caráter do cônjuge”.
- **Desprezar:** Insultar ou rebaixar o cônjuge; indicar por palavras ou atos que você o considera “estúpido, repulsivo, incompetente, um perfeito idiota”.
- **Ficar na defensiva:** Ficar sempre na defensiva diante de reclamações, críticas ou desdém apresentando desculpas, negando, discutindo, queixando-se ou jogando o problema nas costas do cônjuge, em vez de tentar resolvê-lo.
- **Isolar-se:** Afastar-se física ou emocionalmente do outro quando ocorrer um desacordo, tornando-se uma parede intransponível.³

“A proporção mágica é de 5 para 1”, afirmou Gottman. Quando sentimentos e interações positivos aconteciam cinco vezes mais do que as interações e sentimentos negativos, “era provável que o casamento permanecesse estável”.⁴

Reconhecer e Aceitar as Diferenças entre Você e o Cônjuge

Algumas pessoas se comportam como se acreditassem que o marido e a mulher deveriam pensar e agir exatamente da mesma forma. Se você reconhecer, aceitar e apreciar as diferenças entre os dois, será mais compreensivo e atento às necessidades do outro e à maneira dele de agir.

Identificar Pensamentos Destrutivos

Será difícil comunicar-se de maneira positiva se você tiver pensamentos negativos sobre seu cônjuge. Os pensamentos negativos tendem a ser distorcidos; costumamos superestimar nossos pontos fortes e relevar nossas fraquezas e exagerar as fraquezas do cônjuge e minimizar seus pontos fortes. Corrija quaisquer pensamentos distorcidos que você tiver combatendo-os, procurando evidências de que são inexatos, mudando a perspectiva sobre as atitudes questionáveis do cônjuge e considerando que pode haver boas intenções por trás de seu comportamento. Ore a fim de receber auxílio para ver o cônjuge como o Senhor o vê.

Usar Boas Técnicas de Comunicação

Você pode fazer um esforço consciente para praticar e consolidar técnicas que o ajudarão a comunicar-se com mais eficácia. Para melhorar a comunicação, você pode fazer o seguinte:

Mostrar-se interessado e atencioso quando o cônjuge estiver falando. Demonstre de modo não verbal que se interessa pelo que ele disser mantendo contato visual sem encarar e prestando atenção em vez de mostrar-se distante ou entediado.

Fazer perguntas. Faça perguntas que convidem o cônjuge a exprimir-se, como: “Parece que há algo que o perturba. Gostaria de falar a respeito?”

Ouvir ativamente. Em certos momentos, reformule o que ouvir. Um exemplo: “Você está preocupado por achar que seu chefe não gosta de você”. Ao reformular o que o outro disse, você demonstra que se interessa e que compreende a mensagem do cônjuge. Caso tenha entendido mal, o cônjuge poderá esclarecer.

Expor as intenções. Ao abordar um assunto difícil, primeiro identifique e exponha suas intenções — o que você quer para o relacionamento, para o cônjuge e para si mesmo. Por exemplo: “Quero que saiba que o amo e que desejo que nos sintamos próximos e capazes de confiar plenamente um no outro”. Ao externar intenções positivas, ajudará o cônjuge a compreender que você está começando a conversa para resolver problemas e fortalecer o relacionamento, não para criticar ou reclamar.

Usar frases na primeira pessoa do singular. Quando estiver aborrecido, faça frases com o pronome “eu” ao externar sentimentos pessoais, em vez de frases cujo sujeito seja o outro, que dão a entender que a culpa é dele. Por exemplo: “Fico chateado quando o aluguel não é pago em dia”, em vez de: “Você é irresponsável e isso me irrita”. As frases com “você” pressupõem julgamento e imputam culpa. Provocam ressentimento e levam o outro a ficar na defensiva.

Concordar com a verdade. Concorde com o que for verdade ao receber críticas ou culpa. Quando você assume a responsabilidade por seus erros, pode acalmar as discussões e aumentar sua credibilidade. Caso negue a verdade, tenderá a intensificar os problemas e se mostrará fraco e culpado.

Elogiar o cônjuge. Os elogios sinceros melhoram a comunicação. Como Gottman sugeriu, “O fato de relembrar o cônjuge (e você mesmo) que você muito o admira costuma ter um impacto vigoroso e positivo sobre o restante da conversa”.⁵

Expressar as preferências com clareza. Externe seus desejos e expectativas ao cônjuge. Pode ser que ele não saiba o que você deseja e espera de um relacionamento. Use de bom senso ao falar de suas aspirações; alguns anseios e desejos são inadequados, nocivos ou contrários aos princípios do evangelho.

Examinar o Modo de Comunicação (Processo versus Conteúdo)

Às vezes os casais dão tanta atenção às questões imediatas, como quem vai levar o lixo, que não reconhecem que a maneira de se comunicarem (o processo) é o maior problema. Por exemplo, pode ser que a esposa queira continuar ferrenhamente uma discussão enquanto o marido se recusa a falar, na tentativa de evitar conflitos. A tenacidade dela provoca a retirada dele, e esse afastamento a leva a prosseguir acaloradamente a discussão. Quando eles identificarem e corrigirem o processo (ela diminui a agressividade e ele pára de distanciar-se), poderão resolver com mais facilidade os problemas que dizem respeito a ambos.

Examine seus processos de comunicação. Veja o que pode fazer para evitar práticas que comprometam sua capacidade de comunicar-se.

COMUNICAR-SE COM EFICÁCIA

O Élder Marvin J. Ashton, do Quórum dos Doze, indicou como as pessoas podem aprender a comunicar-se com mais amor: “Oro ao Pai Celestial para que nos ajude a comunicar-nos de modo mais eficaz no lar por meio da disposição para sacrificar-nos, ouvir, externar sentimentos, evitar julgamentos, manter a confiança e praticar a paciência. (...) Que nosso Pai Celestial magnânimo e bondoso nos ajude em nossas necessidades e desejos de uma comunicação familiar mais eficaz. A comunicação pode ajudar a fortalecer a unidade familiar se nos empenharmos e nos sacrificarmos para isso”.⁶

PRÁTICA

Escolha uma das recomendações desta sessão para a melhora da comunicação. Com o cônjuge, elabore um plano para aplicá-la. Pratiquem juntos técnicas de comunicação, alternando-se para falar e ouvir. Não interrompa o outro, mesmo que ele o interrompa. Se as conversas se tornarem agressivas, marquem outro momento para recomeçarem e façam uma pausa até lá. Quando dominarem a técnica, escolham outra para praticar.

ESCRITURAS

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a seu casamento:

Provérbios 18:21

Mateus 15:18

Tiago 3:2

3 Néfi 27:27

NOTAS

1. "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
2. "Healing Wounds in Marriage", *Ensign*, julho de 1993, pp. 18–19.
3. Extraído de *Why Marriages Succeed or Fail*, do Dr. John Gottman. Todos os direitos reservados © 1994 John Gottman. Reimpresso com permissão de Simon & Schuster, Inc. NY. Páginas 72–95. Citações das páginas 73 e 79.
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 57.
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 196.
6. Conference Report, abril de 1976, p. 82; ou *Ensign*, maio de 1976, p. 54.



PROMOVER A IGUALDADE E A UNIÃO

A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos ensinaram na proclamação da família que o marido e a mulher devem “amar-se mutuamente e (...) cuidar um do outro” e “ajudar-se mutuamente, como parceiros iguais”.¹

Você respeita o cônjuge como parceiro igual em seu casamento?

O que você pode mudar para promover a igualdade e tomar decisões em conjunto no casamento?

ATINGIR TODO O NOSSO POTENCIAL

Quando servia na presidência geral da Sociedade de Socorro, a irmã Sheri L. Dew ensinou que a unidade é essencial no padrão estabelecido pelo Senhor para os casais: “Nosso Pai Celestial sabia exatamente o que estava fazendo quando nos criou. Ele nos fez semelhantes o suficiente para amarmos uns aos outros, mas diferentes o bastante para termos necessidade de unir nossas forças e mordomias para nos aperfeiçoar. Assim, é provável que nenhum casamento (...) consiga atingir todo o seu potencial, a menos que maridos e esposas (...) trabalhem juntos com o mesmo propósito, respeitando e confiando na força um do outro”.²

Prepare uma relação do que você pode fazer para trazer mais união e igualdade a seu casamento. Comprometa-se a aplicar essas coisas a despeito do que o cônjuge fizer.

PROMOVER A IGUALDADE

Muitas estatísticas mostram que nos Estados Unidos quase a metade dos casamentos termina em divórcio. Entre os motivos para isso está a falta de unidade e cooperação. Num estudo de mais de 20.000 casais, David Olson e Amy Olson verificaram que a dificuldade para dividir igualmente a liderança era o maior empecilho para a satisfação conjugal. Por outro lado, identificaram também os dez pontos fortes dos casais felizes no tocante a sua capacidade de dividir a autoridade.³ Os casais que seguem o padrão do Senhor para os relacionamentos fortalecem seu casamento e encontram alegria e felicidade mostrando unidade, igualdade, amor e respeito.

Para alcançar a igualdade em seu casamento, talvez você precise modificar velhos modos de pensar e agir, bem como recordar que as alegrias da unidade em muito excedem as dores do abandono de antigos hábitos. Os princípios a seguir o ajudarão a promover a igualdade e a união em seu casamento.

Amar-se e Respeitar-se como Parceiros Iguais.

O Presidente Gordon B. Hinckley ensinou que, quando o marido e a mulher agem como parceiros iguais e unidos, “caminham lado a lado com respeito, gratidão e amor um pelo



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

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



outro. Não pode haver inferioridade ou superioridade entre o marido e a mulher no plano do Senhor".⁴ O Presidente Howard W. Hunter explicou: "Um homem que possui o sacerdócio aceita sua esposa como parceira na liderança do lar e da família com conhecimento cabal e participação plena em todas as decisões a eles relacionados. (...) Segundo a concepção do Senhor, a esposa deve ser a adjutora do homem (em condição de igualdade) — isto é, uma companheira igual e necessária numa parceria plena".⁵

Presidir em Retidão

Às vezes, um marido usa sua responsabilidade de presidir como pretexto para dominar ou maltratar a esposa ou os filhos. O Presidente Gordon B. Hinckley condenou veementemente tais atitudes:

"Qualquer homem desta Igreja que maltratar sua esposa ou a humilhar, insultar ou exercer sobre ela injusto domínio não é digno de possuir o sacerdócio."⁶

Por meio do Profeta Joseph Smith, o Senhor ensinou que os relacionamentos devem ser guiados pela retidão e "com persuasão, com longanimidade, com brandura e mansidão e com amor não fingido; com bondade e conhecimento puro, que grandemente expandirão a alma, sem hipocrisia e sem dolo" (D&C 121:41-42; ver também o versículo 36). Em todos os seus relacionamentos, lembre-se de observar esses princípios de liderança.

Identificar e Refrear o Instinto Controlador

Assumir o comando é útil no ambiente de trabalho para cumprir metas profissionais. Contudo, isso não significa o mesmo que controlar os outros. Dar ordens sem cessar pode ser rápido e eficiente, mas tende a provocar ressentimento e resistência, principalmente no seio da família. Isso acaba por causar problemas que exigem muito mais esforço para serem resolvidos do que é necessário para estabelecer bons relacionamentos. Se você tiver a mínima tendência para dominar as pessoas, refreie-a e aprenda a conter-se. Controle seus pensamentos, atos e palavras. Pratique os comportamentos ensinados em Doutrina e Convênios 121:41-42.

Identificar e Corrigir os Pensamentos e Crenças sobre o Controle

Os pensamentos constituem a base de praticamente todos os nossos sentimentos e comportamentos. Por exemplo, um marido controlador tende a pensar: "Eu estou no comando. Minha esposa deve agir segundo minhas ordens". Uma esposa controladora costuma pensar: "Eu é que devo mandar. Meu marido não consegue fazer nada direito".

Se você resistir a seus próprios pensamentos distorcidos e os corrigir, é mais provável que aja de modo adequado. Para reconhecer os maus pensamentos que se insinuam, comece perguntando a si mesmo por que você tem a tendência de ser dominador. As respostas que lhe vierem à mente serão reveladoras de seus pensamentos e crenças. Em seguida, questione sua maneira de pensar. Por exemplo: "É mesmo certo que minha esposa deva agir conforme minha vontade? Essa crença condiz com os ensinamentos de Cristo?" "É mesmo verdade que meu marido não consegue fazer nada certo?" Corrija sua maneira de pensar, e é bem provável que seu comportamento melhore também.

Dividir a Tomada de Decisões

Em casamentos saudáveis, o marido e a mulher tomam algumas decisões de modo independente um do outro e chegam a outras em conjunto. Vocês devem tomar decisões juntos quando o resultado afetar vocês dois ou outras pessoas da família. Alguns cônjuges encaram o processo decisório sob o prisma de ganhar ou perder. (Por exemplo: "Se ela decidir, é ela que vai impor sua vontade" ou "Se ele fizer o que quiser, me sentirei derrotada".)

Com um pouco de esforço e a disposição para conversar, você pode tomar decisões que sejam aceitáveis para ambos. Quando um dos dois domina o processo decisório, ambos perdem, pois um é ignorado e o outro fica ressentido. Além disso, a família deixa de beneficiar-se da sabedoria de dois adultos experientes. Ao tomar decisões com o cônjuge, você adquire confiança e assim, nas ocasiões em que for preciso tomar decisões sozinho, é muito provável que suas decisões representem as visões de seu cônjuge tanto quanto as suas próprias.

Ser Persistente

As maneiras arraigadas de pensar e agir costumam ser difíceis de modificar. É penoso quebrar velhos hábitos, mas é possível fazê-lo por meio de um esforço persistente. Ao investir tempo e energia para promover a união e a igualdade, você trará um novo fôlego ao casamento e ajudará o cônjuge a desenvolver-se como pessoa; por sua vez, ele terá maior amor e respeito por você.

AGIR E REGOZIJAR-SE COMO UM SÓ

Quando você e o cônjuge se empenharem juntos com amor e em união como parceiros iguais, o resultado será sinérgico: o empenho conjunto é maior do que a soma das contribuições individuais.

O Élder Richard G. Scott, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou que a união é essencial para o bem-estar do casamento: “O casamento permite que as diferentes características do [homem e da mulher] se aliem e se unam para abençoar o marido e a mulher, os filhos e netos. Para a mais elevada felicidade e produtividade na vida, tanto o marido quanto a mulher são necessários. Os esforços de ambos se entrelaçam e se complementam. Cada um deles tem traços individuais que melhor se encaixam no papel que o Senhor definiu para a felicidade como homem ou mulher. Quando usadas conforme o previsto pelo Senhor, essas capacidades permitem que os cônjuges pensem, ajam e se regozijem como um único ser — a fim de enfrentarem dificuldades juntos e as vencerem em união, crescerem em amor e compreensão e, por meio das ordenanças do templo, serem unidos como uma só criatura, para a eternidade. Esse é o plano”.⁷

O Presidente Ezra Taft Benson declarou que a união no casamento é essencial para a felicidade e o crescimento pessoal: “O segredo de um casamento feliz é servir a Deus e um ao outro. A meta do casamento é a unidade e a comunhão, bem como o desenvolvimento pessoal. Paradoxalmente, quanto mais servimos um ao outro, maior é nosso crescimento espiritual e emocional”.⁸

PRÁTICA

Escolha um princípio desta sessão que mais lhe convenha. Faça um plano para guiá-lo em seu esforço até começar a atingir seu objetivo. Em seguida, escolha outro princípio para praticar.

ESCRITURAS

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a seu casamento:

João 13:34–35

Efésios 5:33

D&C 38:27

D&C 121:39



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

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





VENCER A IRA

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

A ira prejudica seu relacionamento com o cônjuge, filhos ou outros?

Como você pode vencer a ira?

O PROBLEMA DA IRA

O Élder Lynn G. Robbins, dos Setenta, descreveu a ira como “o pecado em pensamento que leva a sentimentos ou comportamentos hostis. É a causa das brigas entre motoristas numa avenida, discussões e brigas em competições esportivas e violência dentro de um lar”.² O Presidente Gordon B. Hinckley advertiu-nos sobre as trágicas conseqüências da ira ao perguntar: “Quem pode calcular as feridas infligidas, com profundidade e dor, pelas palavras duras e cruéis pronunciadas com ira?”³ Todos os dias, muitos são agredidos verbal, física e sexualmente por pessoas encolerizadas.

Algumas pessoas acham que extravasar sua ira traz satisfação e alegria. Sentem-se poderosas e superiores quando intimidam outrem. Contudo, a ira vicia e prejudica aqueles que se entregam a ela. Como se trata de algo extremamente destrutivo, em geral não ajuda as pessoas a conseguir o que desejam. Poucos gostam de estar perto de pessoas iradas; ninguém aprecia ser ameaçado ou coagido.

Ao ler esta sessão, reflita sobre o que pode fazer para sobrepujar a ira.

Tipos e Causas da Ira

Algumas pessoas se iram quase sem pensar. Essa ira tende a ser difícil de controlar porque surge com extrema rapidez. Em outras situações, ela acumula-se lentamente à medida que a pessoa se depara com ameaças constantes, injustiças ou maus-tratos. Esses fatos percebidos de modo subjetivo costumam ser exagerados ou imaginários. De qualquer forma, o fato de encolerizar-se constitui uma escolha.

Quando você se defronta com uma ameaça, seu corpo prepara-se para agir. A pressão sangüínea sobe, os músculos enrijecem-se, a respiração acelera-se e a mente prontifica-se para lidar com a ameaça ou agressão em vista e vencê-la. Essa preparação física pode explodir numa única reação verbal ou física. Pode também se acumular lentamente com o tempo quando você passa por uma série de provocações até eclodir diante de determinada situação — às vezes algo de pouca importância que normalmente você ignoraria.

Ter consciência das percepções distorcidas e dos perigos físicos que as acompanham propicia duas estratégias para o controle da ira: (1) resistir às percepções distorcidas e (2) evitar situações que provoquem ira até que a tensão e o estresse diminuam.

VIVER SEM IRA

Quando alguém o ameaça ou provoca, você não precisa irar-se. Aprenda a desenvolver reações que tragam melhores resultados para você e para outras pessoas, principalmente sua família. Você pode controlar sua raiva. As recomendações a seguir serão úteis. Leia-as atentamente e pratique as que melhor se adaptarem a seu caso.

Identificar Seu Ciclo de Ira

Se você se ira com frequência ou regularidade, é possível que se envolva num comportamento cíclico que inclui quatro fases. Na primeira delas, você até pode fingir que tudo está normal, mas a cólera esconde-se sob a superfície. Essa fase pode ser breve ou durar dias, semanas ou mais. A segunda fase envolve a acumulação da ira, quando você se entrega a pensamentos distorcidos, odiosos e faz planos para dar vazão a esses sentimentos. Essa fase também pode durar vários dias ou semanas de cada vez. A terceira fase é a de ação: você explode e humilha e agride alguém física ou verbalmente. A quarta fase é a de arrependimento, pois você se sente culpado e envergonhado e assim procura compensar o acesso de cólera tentando ser uma boa pessoa. Quando sua resolução perde a força, o ciclo recomeça.

Manter um Registro de Seus Acessos de Ira

Mantenha um registro das situações em que você se ira e a maneira como lida com elas. Anote o acontecimento ou pessoa que constituíram o estopim, a data e a intensidade de sua raiva numa escala de 1 a 10 – 1 como a ira mais branda e 10 como a mais grave. Registre os pensamentos nos quais se baseou sua ira, a maneira como você lidou com ela (seu sucesso ou fracasso para controlá-la), o que parece ter ajudado e o que você pode fazer melhor na próxima vez. Ao manter um registro de seus acessos de cólera, aumentará sua consciência dos ciclos de ira. Assim, usando os princípios desta sessão, você interromperá a ira nos estágios iniciais.⁴

Acalmar os Pensamentos que Provoquem Ira

Procure explicações alternativas para as situações que aticem sua ira. Por exemplo, a pessoa que o fecha no trânsito pode estar atrasada para um compromisso. A pessoa que zomba de você pode estar tentando ser engraçada e não fazendo um esforço deliberado para ofendê-lo. Encare as situações desagradáveis como problemas a serem resolvidos, não como terríveis ameaças que exigem uma resposta espetacular. Empenhe-se para mudar seus pensamentos tão logo possível. As pessoas tendem a agir de modo irracional depois do acúmulo da ira.

Raymond Novaco, da Universidade da Califórnia em Irvine, recomendou frases que podem ajudar a acalmar pensamentos que resultem em ira.⁵ Alguns exemplos: “Se eu me irar, as conseqüências serão desagradáveis”, “Não devo sempre moldar as intenções alheias ou tirar conclusões precipitadas”, “Posso resolver essa situação com a razão”. Pratique esses pensamentos mentalmente antes de se irar a fim de que estejam a seu alcance quando surgir a necessidade.

Sair de Situações que Induzam à Ira

O melhor momento de evitar a ira é quando você percebe que seu estresse está aumentando. Com as reações químicas que se sucedem em seu corpo, sua capacidade de raciocinar e controlar seu comportamento diminui. Uma pessoa irada tende a tornar-se irracional, desenvolvendo uma sensação de poder que leva a agressões, sejam quais forem os resultados ou conseqüências. Monitore sua ira. Imagine um termômetro para o nível

de sua raiva. Se você costuma perder o controle a 25 graus, saia da situação antes que seja atingida essa temperatura. Diga ao interlocutor: “Estou perdendo a serenidade. Preciso de tempo para acalmar-me”. Não culpe a outra pessoa dizendo: “Você está irritando-me”. Marque um momento agradável para reiniciar a conversa.

Identificar Atividades que o Acalmem

Muitos tipos de atividades podem ajudá-lo a acalmar-se quando começar a irritar-se. Entre as atividades relaxantes, podemos citar: meditar, trabalhar, correr, nadar, ouvir música, ler um livro, estudar as escrituras e orar. Não tente acalmar-se externando seus motivos para irar-se ou pensando constantemente no incidente. Se você ficar remoendo a situação em palavras ou pensamentos, é muito provável que a ira aumente. Ao reviver mentalmente o acontecimento sem cessar, tenderá a continuar a exagerá-lo. Ao desabafar oralmente, você faz o mesmo, justificando em sua mente a violenta expressão de sua ira.

Expressar Sentimentos Subjacentes

A ira costuma vir à tona no lugar de mágoa, medo, vergonha ou rejeição. Algumas pessoas ficam reticentes para expor esses sentimentos, temendo revelar fraqueza ou vulnerabilidade. No entanto, ser honesto e franco exige, isto sim, grande força, coragem e humildade. Se você exprimir seus sentimentos mais profundos, conseguirá resolver mais facilmente os conflitos. Verá que as pessoas ficarão menos na defensiva e mais dispostas a solucionar os problemas. Seu relacionamento com os familiares e outras pessoas vai melhorar.

Buscar Mudanças Espirituais

O processo de vir a Cristo envolve uma transformação espiritual que resulta num comportamento pacífico e amoroso. Como explicou o Élder Marvin J. Ashton, do Quórum dos Doze, quando nos convertemos verdadeiramente “nosso modo de tratar o próximo enche-se cada vez mais de paciência, bondade, aceitação bondosa e o desejo de desempenhar um papel positivo em sua vida”.⁶

Se a ira constituir um problema em sua vida, seu bispo ou presidente de ramo pode ajudá-lo a elaborar um plano para aumentar sua espiritualidade. Ao chegar-se a Cristo, você se irritará com muito menos freqüência.

A PAZ DE DEUS

O Apóstolo Paulo afirmou: “A paz de Deus (...) excede todo o entendimento” (Filipenses 4:7). As pessoas que se debateram no passado com a ira sabem como é libertador sentir paz e sobrepujar essa fraqueza. Certa pessoa relatou: “Antes eu tinha vontade de fazer mal a todos que passavam pela minha frente. A ira dominava minha vida. Quando apliquei os princípios do evangelho e aprendi a pensar de modo diferente e a ver as pessoas de uma maneira mais positiva, minha raiva dissipou-se. Agora posso sentir-me bem na presença das pessoas. Sinto que retomei as rédeas de minha vida”.

PRÁTICA

Desenvolva um plano para resolver possíveis problemas de ira em sua vida, usando os princípios ensinados nesta sessão. Afugente a raiva nos estágios iniciais do ciclo de ira, antes que haja um acúmulo. Envolve as pessoas em seu plano, como familiares, amigos, o bispo e outros que puderem ajudar. Redija seu plano e siga-o, fazendo as alterações que forem necessárias.

ESCRITURAS

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a seu casamento:

Provérbios 16:32

3 Néfi 11:29–30

3 Néfi 12:22

NOTAS

1. Conference Report, abril de 1991, p. 97; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 74.
2. *A Liahona*, julho de 1998, p. 90.
3. Conference Report, outubro de 1991, p. 71; ou *Ensign*, novembro de 1991, p. 50.
4. As sugestões para o registro da ira foram adaptadas de Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), pp. 31–32. ISBN# 1-929657-12-9.
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975). Ver as páginas 7, 95–96.
6. Conference Report, abril de 1992, p. 26; ou *Ensign*, maio de 1992, p. 20.



RESOLVER CONFLITOS

O Élder Joe J. Christensen, dos Setenta, observou: “Qualquer casal inteligente terá diferenças de opinião. Nosso desafio é saber resolvê-las. Isso faz parte do processo de melhorar um casamento que já é bom”.¹

Existem conflitos não resolvidos em seu casamento que os impedem de sentir união e paz? Como você pode solucionar esses conflitos?

BUSCAR SOLUÇÕES PARA DIFERENÇAS DE OPINIÃO

Vocês podem aprender a contornar divergências de modo pacífico e salutar e assim evitarão a intensificação destrutiva do conflito. Para resolver desavenças a contento, precisam evitar o egoísmo, encontrar meios de chegar a acordos e concentrar-se em pontos em comum em vez de diferenças. A resolução de conflitos exige também boa capacidade de comunicação e o desejo de buscar respostas que sejam aceitáveis para ambas as partes.

Resolver conflitos, embora às vezes seja doloroso, constitui uma parte salutar da vida e pode fortalecer sua fé, coragem, caráter e retidão pessoal. Essa capacidade é extremamente necessária em nossa cultura tão marcada pelo confronto.

O Élder Loren C. Dunn, dos Setenta, declarou: “Precisamos, talvez mais do que nunca antes, dar o máximo de nós mesmos e permitir que a qualidade do respeito mútuo — aliada à caridade e perdão — influencie nossos atos uns para com os outros. Assim, conseguiremos discordar sem ser desagradáveis, abaixar o tom de voz e criar um relacionamento centrado nas afinidades. Afinal, teremos consciência de que continuaremos a conviver depois da tempestade”.²

UM MODELO PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

O modelo de resolução de conflitos apresentado a seguir, adaptado da obra da psicóloga Susan Heitler, pode ajudar você e seu cônjuge a resolver conflitos de maneira amigável e produtiva.³ Ele os ajudará a identificar soluções que satisfaçam a ambos. O modelo tem três fases.

Primeira Fase: Expressar Opiniões

Nesta fase, vocês dois devem expressar em detalhe suas opiniões sobre o conflito. Por exemplo, o João pode dizer: “Quero cuidar das finanças da família: fazer o orçamento, pagar as contas, controlar os gastos com cheques”. A Rita, por sua vez, diz: “Quero administrar nosso dinheiro. Tenho tempo e capacidade para isso”. Ouça com respeito as opiniões do cônjuge. Muitas vezes, as diferenças se desfarão quando ambos conseguirem expressar com clareza seus sentimentos. Se as diferenças persistirem, passem para a segunda fase.



**“AQUELE QUE TEM O ESPÍRITO DE DISCÓRDIA
NÃO É MEU, MAS É DO DIABO,
QUE É O PAI DA DISCÓRDIA.”**

3 NÉFI 11:29



Segunda Fase: Examinar as Dúvidas

Examinem as dúvidas e preocupações que estão por trás dos pontos de vista de cada um. Estudem os sentimentos, desejos, temores, lembranças, gostos, aversões e valores relacionados ao conflito. O foco deve estar na compreensão e aceitação do ponto de vista do outro, ainda que difira do seu. Se não tiverem êxito, adiem a conversa até que cada um dos dois consiga entender e aceitar a visão do outro. Procurem pensamentos e sentimentos compatíveis e é bem possível que os acharão. No exemplo anterior, tanto o João quanto a Rita tinham medo de ser excluídos da administração das finanças. Ambos foram criados num lar em que um dos pais dominava os assuntos financeiros.

Quando você conseguir compreender os motivos do cônjuge, sua empatia tenderá a crescer e é muito provável que cheguem a um denominador comum. Essa fase costuma ser bem-sucedida quando o enfoque se amplia de “o que quero” e “o que você quer” para “o que nós dois queremos”.

Se as dúvidas parecerem incompatíveis e não houver consenso, talvez vocês necessitem examiná-las em maior profundidade. A capacidade de comunicação é de suma importância. Há mais informações sobre isso na segunda sessão.

Terceira Fase: Escolher Soluções que Satisfaçam a Ambos

Muitas vezes, surgirá uma solução aceitável a seus olhos e aos do cônjuge, depois que vocês examinaram juntos e detidamente as preocupações subjacentes. Se a solução não for tão evidente, enumerem todas as possibilidades, anotando cada idéia que lhes vier à mente. Em seguida, busquem a solução que melhor supra as necessidades e desejos essenciais dos dois. Depois de chegarem à solução, perguntem a si mesmos se ainda há algum aspecto do problema que pareça não ter sido contemplado. Se um de vocês não se sentir à vontade com a solução ou se vocês não conseguirem chegar a uma solução aceitável, repitam a segunda fase, passando mais tempo esmiuçando as preocupações e dúvidas menos visíveis. Em seguida, repitam a terceira fase e é muito provável que encontrarão uma resposta conveniente.

REGRAS PARA A DISCUSSÃO DE PROBLEMAS

As regras a seguir ajudarão o casal ao longo do processo de resolução de conflitos. Queiram examiná-las antes de usar o modelo.

- **Marquem uma hora e local para conversar.** Só comecem quando ambos se sentirem preparados.
- **Atenham-se ao assunto.** Caso necessário, anatem seus pontos de vista (primeira fase do modelo de resolução de conflitos) e mantenham-nos sob seus olhos. É fácil fugir do assunto.
- **Tentem entender em vez de discutir.** Ambos perderão, caso tentem sair-se vencedores numa discussão. Em vez de discutir, tentem compreender o ponto de vista um do outro.
- **Deixem o cônjuge falar.** Vocês dois devem ter chances iguais de falar sem serem interrompidos.
- **Falem com mansidão.** Você e o cônjuge conseguirão expor os pensamentos e sentimentos com mais facilidade num ambiente estável, calmo e sem agressividade. Quando o tom de voz for suave, é mais provável que vocês ouçam e sintam os sussurros do Espírito Santo.

- **Façam uma pausa, se necessário.** Se os ânimos se exaltarem, façam uma pausa e marquem outra hora para recomençar a conversa quando estiverem calmos.
- **Sejam bondosos.** Não ataquem as fraquezas do cônjuge ou outros pontos sensíveis.
- **Usem linguagem adequada.** Os insultos e xingamentos são ofensivos, humilhantes e ultrajantes e obstruem o processo de resolução de conflitos.
- **Tratem de assuntos atuais.** Não tragam à baila acontecimentos passados. Problemas antigos só devem ser abordados caso façam parte de um problema não resolvido em curso.
- **Não usem de violência.** O comportamento violento é destrutivo e contrário aos princípios do evangelho.
- **Não ameacem com divórcio ou separação.** Ameaças dessa natureza já levaram casais a tomar atitudes que lamentaram depois.
- **Busquem auxílio espiritual.** Se orarem sinceramente pedindo auxílio, o Senhor guiará seus esforços, abrandará o coração de ambos e os ajudará a achar soluções.
- **Descansem e façam outra tentativa depois.** Se não conseguirem resolver um problema usando o modelo sugerido, entrem num acordo para deixar o problema de lado temporariamente. Marquem um horário para recomençar a conversa com energia renovada.
- **Busquem soluções mensuráveis.** Por exemplo, uma solução como “Eu tomarei a iniciativa para a oração familiar e você para o estudo das escrituras” é tanto mensurável quanto observável.
- **Planejem a aplicação da solução.** Decidam quem vai fazer o quê, quando e com qual freqüência.
- **Cheguem a um acordo quanto aos lembretes.** Decidam se são necessários lembretes para as soluções propostas, quem será responsável por eles e como isso será feito.
- **Façam planos no tocante às exceções.** Planejem como vão lidar com circunstâncias que venham a interferir na solução.
- **Façam uma reavaliação e revisão.** Marquem um dia e hora para realizar uma reavaliação de sua solução e façam revisões se necessário.

RELACIONAMENTOS HARMONIOSOS

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

Ao falar do casamento, o Presidente Gordon B. Hinckley declarou: “Não existe nenhum outro acordo que atenda aos propósitos divinos do Todo-Poderoso. O homem e a mulher são criação Sua. A dualidade deles é também desígnio Seu. O relacionamento e as funções em que um completa o outro são fundamentais a Seus propósitos. Um é incompleto sem o outro. (...)”

A cura para a maior parte dos problemas conjugais não repousa no divórcio. Repousa no arrependimento e no perdão, em demonstrações de bondade e consideração. Ela é encontrada na aplicação da Regra de Ouro”.⁴

PRÁTICA

Como casal, use o modelo de resolução de conflitos para solucionar uma questão de pouca importância em seu relacionamento. Depois de aprenderem a aplicá-lo com sucesso, ponham-no em prática para resolver problemas de maior relevância, abordando um conflito de cada vez.

ESCRITURAS

Refleta sobre como estas escrituras podem ajudá-lo:

3 Néfi 11:29–30

D&C 38:27

NOTAS

1. Conference Report, abril de 1995, p. 86; ou *Ensign*, maio de 1995, p. 65.
2. Conference Report, abril de 1991, p. 109; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 82.
3. Ver *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* de Susan M. Heitler, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1990 por Susan Heitler. Usado com permissão de W. W. Norton & Company, Inc. Páginas 22–43.
4. *A Liahona*, novembro de 2004, p. 84.



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

PRESIDENTE JAMES E. FAUST





ENRIQUECER O CASAMENTO

Na proclamação da família, a Primeira Presidência e o Quórum dos Doze Apóstolos confirmaram a importância central do casamento e da vida familiar no plano do Pai Celestial para Seus filhos.¹ O Presidente Boyd K. Packer, do Quórum dos Doze, ensinou: “Nenhum relacionamento tem maior potencial de exaltar um homem e uma mulher do que o convênio do casamento. Nenhuma obrigação na sociedade ou na Igreja se reveste de mais importância”.²

Quanto você valoriza seu cônjuge? Ele sente-se apreciado por você?

De que maneira você pode ajudar seu cônjuge a sentir-se amado e valorizado?

AMAR-SE E CUIDAR UM DO OUTRO

Quando era membro dos Setenta, o Presidente James E. Faust, da Primeira Presidência, discorreu sobre as causas do divórcio, fixando a atenção numa em particular:

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

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

Faça uma lista do que você pode fazer para enriquecer seu casamento. Determine-se a fazer essas coisas a despeito de como agir seu cônjuge.

FAZER A DIFERENÇA

O Presidente Faust deu o seguinte conselho: “Para enriquecer o casamento, o mais importante são as pequenas coisas. É a constante apreciação mútua e uma demonstração carinhosa de gratidão. É o incentivo e a ajuda para o crescimento mútuo. O casamento é uma busca conjunta do que é bom, belo e divino.”⁴ Os princípios a seguir o ajudarão a enriquecer seu casamento.

Centrar o Casamento no Evangelho de Jesus Cristo

O Presidente Spencer W. Kimball ensinou que um casamento centrado no evangelho proporciona felicidade: “Se duas pessoas amarem ao Senhor mais do que a própria vida e, em segundo lugar, amarem-se mutuamente mais do que a própria vida, empenhando-se conjuntamente em plena harmonia, com o programa do evangelho como base, certamente alcançarão essa grande felicidade. Quando o marido e a mulher freqüentam o templo juntos, oram de joelhos juntos em casa com a família, vão para as reuniões da Igreja de mãos

dadas, vivem em total castidade mental e física de modo que todos os pensamentos, desejos e afetos se centralizem em um único ser — seu companheiro — e trabalham juntos em prol da edificação do reino de Deus, a felicidade alcança o ponto culminante”.⁵

Reservar Tempo para o Cônjuge

Em virtude das inúmeras pressões exercidas sobre seu tempo, seja persistente ao procurar maneiras de nutrir seu relacionamento conjugal. Em muitos casos, as atividades que consomem tempo e energia são louváveis. Terminar os estudos, ter sucesso na carreira, criar os filhos, cumprir chamados na Igreja e honrar obrigações cívicas e comunitárias são atividades que podem competir com o casamento e o tempo despendido com a família.

Em certos momentos você terá que tomar decisões difíceis. Quando a felicidade e a estabilidade conjugal estiverem em jogo, você talvez precise sacrificar empregos que remunerem bem e consumam muito tempo ou adiar metas financeiras e pessoais. Talvez necessite até reduzir a quantidade de tempo dedicado a serviço dos outros a fim de reservar tempo para esse que é o mais sagrado dos relacionamentos.

Com seu cônjuge, estudem idéias para achar e passar tempo juntos. As possibilidades incluem tirar algum tempo nas reuniões de planejamento semanal ou conselhos de família para marcar momentos a serem passados a sós, usar alguns minutos para conversar no fim de cada dia, programar ocasionalmente um almoço juntos, marcar uma saída noturna ou levar o cônjuge numa viagem de negócios.

Divertir-se Juntos

Durante o namoro, as pessoas interessam-se uma pela outra ao participar juntas de atividades recreativas; depois do casamento, ficam tão ocupadas que todo o seu tempo de interação é despendido na resolução de problemas do cotidiano, trabalho e criação dos filhos. Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg observaram que não é de repente que os cônjuges perdem a atração um pelo outro. Na verdade, “o principal motivo para a diminuição da atração é o fato de os casais negligenciarem as próprias coisas que constituíram e mantiveram a atração: a amizade e a diversão”.⁶ Eles recomendam que os cônjuges reservem tempo para o entretenimento e não tentem resolver problemas nesses momentos.⁷

A escritora Susan Page descobriu em sua pesquisa que os casais bem-sucedidos passam juntos muito tempo de entretenimento, longe das distrações do lar e da carreira. As atividades em si não são tão importantes quanto a atitude ao realizá-las. Page observou que os casais felizes fazem coisas como “dançar, correr ou fazer ginástica, caminhar, esquiar, jogar voleibol, (...) comer fora, ir ao cinema, teatro ou concertos, receber amigos, participar de jogos de salão”.⁸ Muitas vezes, as atividades mais agradáveis são as menos dispendiosas.

Os líderes da Igreja ensinaram que a recreação fortalece a vida familiar. A Primeira Presidência e o Quórum dos Doze citaram a importância de “atividades recreativas salutaras” no estabelecimento de um casamento e uma família feliz.⁹

O Presidente Ezra Taft Benson ensinou que a noite familiar é um momento propício para a diversão em família: “A noite familiar deve realizar-se uma vez por semana como um momento de recreação, projetos de serviço, esquetes, músicas em volta do piano, brincadeiras, lanches especiais e orações familiares. Como os elos metálicos numa corrente, essa prática unirá a família em amor, orgulho, tradição, força e lealdade”.¹⁰

Conversar de modo Frequente e Positivo

O Élder Russell M. Nelson, do Quórum dos Doze Apóstolos, ressaltou a importância da comunicação frequente: “Alguns cônjuges não ouvem um ao outro. Reservar tempo para



conversar é essencial para manter intactas as linhas de comunicação. Como o casamento desempenha um papel primordial na história de nossa vida, merece o horário nobre! Contudo, muitas vezes compromissos menos importantes acabam ganhando prioridade, e sobram apenas tênues brechas para ouvir os companheiros tão preciosos".¹¹

John Gottman, da Universidade de Washington, observou que os casais bem-sucedidos praticam uma comunicação positiva, o que inclui: demonstrar interesse pelo que diz o cônjuge; ser afetuoso verbal e fisicamente; mostrar atenção por meio de gestos carinhosos como telefonemas e pequenos presentes; ser gratos; mostrar que você se importa dando apoio e expressando preocupação; ter empatia; aceitar o que diz o cônjuge mesmo que você discorde; brincar de modo descontraído, espirituoso e inofensivo, a menos que o cônjuge veja esse humor de maneira negativa; e externar sua alegria quando você estiver satisfeito, entusiasmado ou divertindo-se.¹²

Praticar Atos de Bondade

O Presidente Gordon B. Hinckley ressaltou a importância da bondade que se deve mostrar ao cônjuge: "Se todo marido e toda esposa fizessem, constantemente, o que fosse possível para garantir o conforto e a felicidade do companheiro ou da companheira, haveria bem poucos divórcios, se é que houvesse algum". Falando diretamente aos homens, acrescentou:

“As mulheres de nossa vida são criaturas dotadas com qualidades particulares, qualidades divinas, que fazem com que elas estendam a mão com bondade e amor para os que as cercam. Podemos incentivar essa atitude se lhes dermos oportunidade de dar vazão aos talentos e impulsos que repousam dentro delas. Na nossa velhice, minha amada companheira disse-me serenamente, certa noite: ‘Você sempre me deu asas para voar e eu o amo por isso’ ”.¹³

Você pode perguntar ao cônjuge o que ele gostaria que você fizesse com mais frequência para mostrar que se importa. Melhor ainda, você pode realizar pequenos atos que demonstrem sua atenção e carinho sem ser impelido. Contudo, em alguns casos, você não poderá adivinhar o que seu cônjuge deseja sem perguntar. Os atos contínuos de bondade e as expressões de amor criam um laço forte e duradouro entre você e seu cônjuge.

A FELICIDADE NO CASAMENTO

Seu relacionamento florescerá quando você mostrar amor e gratidão. Os atos de ternura, consideração e compaixão são ingredientes essenciais. Se você oferecer esses nutrientes, seu cônjuge se sentirá vivo e motivado para atingir todo o seu potencial. Não espere que tudo sempre corra bem, pois haverá dificuldades. Contudo, se você e seu cônjuge amarem e respeitarem um ao outro, terão grande satisfação no casamento. Como o Presidente Faust observou: “A felicidade no casamento e na paternidade e maternidade ultrapassa mil vezes qualquer outra felicidade”.¹⁴

PRÁTICA

Escolha um dos princípios para enriquecer seu casamento. Crie um plano para incorporá-lo em sua vida. Quando você começar a dominá-lo, concentre-se no princípio seguinte que for mais importante.

ESCRITURAS

Estude as escrituras abaixo e pense em maneiras de aplicá-las a seu casamento:

I Coríntios 13

Efésios 5:25, 33

NOTAS

1. Ver “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
2. Conference Report, abril de 1981, p. 17; ou *Ensign*, maio de 1981, p. 15.
3. Conference Report, outubro de 1977, p. 13; ou *Ensign*, novembro de 1977, p. 10.
4. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), p. 24.
6. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), pp. 262–263.
7. *Fighting for Your Marriage*, pp. 254–256.
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), p. 54.
9. “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
10. Conference Report, outubro de 1982, p. 86; ou *Ensign*, novembro de 1982, p. 60.
11. Conference Report, abril de 1991, p. 28; ou *Ensign*, maio de 1991, p. 23.
12. Extraído de *Why Marriages Succeed or Fail* de John Gottman, Ph.D. Todos os direitos reservados © 1994 por John Gottman. Reimpresso com permissão de Simon & Schuster, Inc. NY. Páginas 59–61.
13. *A Liahona*, novembro de 2004, pp. 84–85.
14. Conference Report, outubro de 1977, p. 14.

SERVIÇOS *Familiares*
S U D

PORTUGUESE



4 02368 88059 9

36888 059