



Unidade 2

Adaptação ao casamento

Jesus contou uma parábola sobre os trabalhadores de uma vinha. No final do dia, alguns deles estavam zangados e reclamavam porque trabalharam mais do que os outros, recebendo contudo o mesmo pagamento. Seu destino dependia da maneira como reagiam ao inesperado – sua sorte dependia de ajustes. Boa parte da vida depende da maneira como a pessoa reage, responde e se ajusta a coisas inesperadas.

Há dois grupos de pessoas: o que se adapta bem, e o que se adapta mal. Caim não esperava que Deus rejeitasse sua oferta. Caim não se adaptou e voltou sua raiva contra Abel. Mateus não esperava que Jesus o chamasse, mas ele se adaptou bem e se tornou apóstolo. Judas não esperava sentir-se culpado depois de trair Cristo. Ele se adaptou mal e se recusou a se arrepender. Pedro não esperava negar o Senhor. Mas ele se adaptou bem e tornou-se num grande apóstolo. Paulo não esperava um espinho na carne, mas se adaptou bem e ficou melhor.

O sucesso de um casamento depende de se adaptar a surpresas que vêm de seu cônjuge:

- Toda cerimônia de casamento é feliz, mas viver juntos depois dela torna alguns infelizes!*
- Os anos mais difíceis do casamento são aqueles depois da cerimônia do casamento!*
- Ser bem sucedido no casamento é como trabalhar numa fazenda – você precisa recomeçar logo cedo a cada manhã!*
- O casamento é inspirado pelo amor – mas é garantido pelo trabalho árduo, bondade, respeito e uma boa atividade de cozinha!*
- Discutir com seu cônjuge é tão tolo como tentar apagar com o sopro uma lâmpada elétrica! Uma pessoa sábia aprende a se adaptar, em vez de discutir.*

“Os casamentos são feitos no céu, mas vividos aqui na terra”.

Nesta unidade abordaremos três temas:

Lição 4 - Como praticar uma boa comunicação

Lição 5 - Como abordar a vida sexual no casamento

Lição 6 - Como responder a três perguntas-chave

LIÇÃO 4

Como praticar uma boa comunicação

Houve um tempo em que todas as pessoas no mundo falavam a mesma língua. Nessa época, um povo se uniu e resolveu edificar a Torre de Babel. Dia após dia, eles trabalhavam em direção a esse alvo – falando, planejando e construindo. Mas Deus tinha um plano diferente. Ele queria que as pessoas se espalhassem e povoassem a terra. Assim, Ele confundiu essa capacidade de comunicação dando-lhes muitas línguas diferentes. As pessoas ficaram confusas e não podiam mais trabalhar juntas. Eles deixaram a torre, se separaram e se espalharam por toda a terra (Gn 11.1-9).

Como o povo de Gênesis 11, os membros das famílias para viverem juntos, precisam se comunicar. A comunicação permite-nos compreender uns aos outros, trabalhar juntos e resolver problemas na família. Mas às vezes, marido e mulher não se comunicam bem. Embora falem a mesma língua, às vezes não entendem uns aos outros. Desta forma, nesta lição estudaremos diretrizes para uma boa comunicação.



Princípios básicos de uma boa comunicação
Comunicação – diferenças entre homens e mulheres
Boa comunicação durante o conflito
Resumo da lição

Esboço da Lição

Ao término desta lição, o aluno deverá estar apto para:

Objetivos da Lição

- identificar as cinco partes do círculo de comunicação;
- explicar como a linguagem corporal, o contexto social e as diferenças nas pessoas afetam a comunicação;
- resumir oito tentações que um bom ouvinte precisa vencer;
- descrever o papel dos sentimentos quando homens e mulheres se comunicam;
- explicar como o propósito da comunicação difere para homens e mulheres;
- identificar três erros comuns que as mulheres cometem ao falar com os homens;
- identificar três erros comuns que os homens cometem ao falar com as mulheres;
- explicar cinco causas de conflito, e ilustrar cada uma delas;
- citar quinze atitudes ruins a evitar quando se comunica durante um conflito;
- mencionar cinco atitudes boas a fazer quando se comunica durante um conflito.

PRINCÍPIOS BÁSICO DE UMA BOA COMUNICAÇÃO

OBJETIVO 1
Identificar as cinco partes do
círculo de comunicação.

As pessoas não podem mudar sua altura. Podem desejar ser mais altas ou mais baixas, mas não podem mudar sua altura apenas porque desejam. A comunicação não é como a nossa altura. Podemos melhorar a maneira de nos comunicarmos – mas não apenas porque o desejamos. Precisamos estudar o processo de comunicação e experimentar novas maneiras de ouvir e falar. Isto pode parecer impraticável ou até mesmo falso à primeira vista. Mas aos poucos, com a prática, as novas habilidades irão surgindo naturalmente. No início seu cônjuge pode estranhar. Assim, deixe que ele saiba que você está trabalhando no sentido de melhorar. Nesta lição, você aprenderá novas habilidades e recursos que irão ajudá-lo a se comunicar melhor.

OBJETIVO 2
Explicar como a linguagem
corporal, o contexto social e
as diferenças nas pessoas
afetam a comunicação.

O círculo da comunicação

O processo de comunicação ocorre quando as pessoas falam e ouvem umas às outras. Há cinco partes neste processo. Compreenda estas partes, e se comunicará melhor com outros. Vejamos os cinco passos.

1. **O emissor começa o círculo da comunicação.** Por exemplo, uma esposa deseja compartilhar os seus pensamentos com seu marido.
2. **A mensagem é o que ela comunica a ele.** A mensagem inclui as palavras e o significado. Por exemplo, a esposa pode perguntar a seu marido o que ele gostaria de comer no jantar.
3. **O método é a forma de comunicação.** O método inclui palavras, tom de voz e linguagem corporal (comunicação não verbal). Por exemplo, a mulher pode escolher usar uma voz suave e um sorriso, enquanto se senta perto do marido.
 1. O Emissor;
 2. A Mensagem;
 3. O Método;
 4. O Receptor;
 5. A Retroinformação.
4. **O receptor interpreta a mensagem de forma pessoal.** A pessoa que recebe a mensagem a interpreta da forma que aprendeu anteriormente. Também, a situação presente afeta a maneira como um receptor entende uma mensagem. Por exemplo, o marido pode saber, de experiências passadas, que sua esposa deseja agradá-lo cozinhando a comida de que ele mais gosta.
5. **A retroinformação completa o círculo da comunicação.** A *retroinformação* ou “*feedback*” é a resposta que o receptor devolve para o emissor. Por exemplo, o marido poderia dizer que gostaria de comer frango com arroz. Algumas pessoas monopolizam a conversa. Mas uma pessoa sábia encoraja seu cônjuge a falar também. Isso permite que as duas pessoas se entendam.



1. Como irá se sentir praticando estas novas habilidades de comunicação?
-

2. Trace uma figura que mostre os cinco passos da comunicação.



Três coisas afetam o entendimento na comunicação

Definição

Comunicar é compartilhar fatos, pensamentos ou sentimentos de uma maneira que o outro possa entender. Comunicação não é só estar falando. O objetivo é que duas pessoas se entendam. O emissor precisa encontrar as palavras para expressar pensamentos e sentimentos. O receptor precisa interpretar a mensagem. Uma boa comunicação é mais difícil do que a maioria das pessoas pensa. Requer os esforços tanto de quem fala como de quem ouve – como se duas pessoas estivessem jogando uma bola para lá e para cá, um para o outro.

As palavras são importantes, mas são somente uma parte do processo de comunicação. Vejamos mais três coisas que afetam a compreensão das pessoas.

3. Qual é o alvo da comunicação?



4. Dê um exemplo de linguagem corporal e explique o que significa.



1. **A linguagem corporal afeta o entendimento.** A linguagem corporal inclui tais coisas como expressões faciais, o uso das mãos, e a postura do corpo. As palavras devem corresponder à linguagem corporal. Por exemplo, se um marido diz que se importa com o que sua esposa está dizendo, ele deveria olhar para ela e prestar atenção em suas palavras. De outra forma, se ele diz que se importa, mas está olhando para longe, está comunicando duas mensagens diferentes. Da mesma maneira, se alguma pessoa diz, “sinto muito” enquanto fica sorrindo, não podemos crer nela.
2. **O contexto social afeta o entendimento.** Toda a comunicação acontece em algum tipo de contexto social. O contexto afeta a comunicação. Você está em casa ou em público? As duas pessoas estão falando sozinhas ou há mais pessoas que podem ver e ouvir? Estas são perguntas importantes. As pessoas são menos diretas e menos abertas quando há outras pessoas presentes. Por

exemplo, um marido e mulher serão mais cuidadosos com o que dizem se as crianças ou outros estiverem ouvindo.

3. **As diferenças entre pessoas afetam o entendimento.** As pessoas interpretam as palavras de maneiras diferentes. Por exemplo, duas pessoas que veem a palavra *árvore* podem pensar em tipos diferentes de árvores. Palavras comuns como *cristão*, *santo*, *bom* e *logo* significam coisas diferentes para pessoas diferentes. Da mesma forma, maridos e mulheres interpretam as palavras e ações de maneiras diferentes.



Uma mulher e seu marido estavam sozinhos em casa. Ela sorriu para ele e colocou a mão em seu ombro. Ele pensou que ela quisesse ter relações sexuais. Mas ela estava somente se sentindo agradecida pelo seu casamento. Um outro casal estava descansando juntos em seu lar. A esposa fez-lhe uma pergunta. O marido ficou em silêncio cerca de um minuto. A esposa pensou que ele não a tivesse ouvido, ou que o assunto o perturbava. Mas o marido estava somente pensando em como responder à pergunta dela. O alvo da comunicação é entender um ao outro. Mas muitas coisas podem causar confusão. Se queremos melhorar a comunicação, precisamos trabalhar no processo. Esforço é necessário quer estamos falando ou ouvindo. Vejamos agora algumas habilidades que nos ajudarão a melhorar.



5. Dê um exemplo de como o contexto social pode afetar a comunicação.



6. Dê um exemplo das maneiras diferentes em que as pessoas interpretam uma palavra ou uma ação.

OBJETIVO 3

Resumir oito tentações que um bom ouvinte precisa vencer.

Um bom ouvinte precisa vencer oito tentações

A boa escuta é o fundamento da boa comunicação. Várias coisas comuns impedem uma pessoa de ser um bom ouvinte. Se você quer melhorar sua comunicação, precisa vencer oito tentações.

1. **Como ouvinte, você pode ser tentado a pensar que sabe o que uma pessoa vai dizer, antes dela o ter dito.** Este erro faz você interromper quem está falando. Pv 18.13 diz, “*Responder antes de ouvir é estultícia e vergonha*”.



7. Em suas próprias palavras resuma qual é o erro citado em Pv 18.13.



8. Quantas vezes você ouve sem atenção porque está pensando na resposta?

2. **Você pode ser tentado a pensar sobre o que vai dizer enquanto a outra pessoa está falando.** Este erro impede a boa escuta.
3. **Você pode ser tentado a reagir a palavras não verdadeiras que a pessoa fala.** Você pode se sentir atacado por sentenças que começam com “você” ou incluem palavras como *sempre* ou *nunca*. “Você sempre...” ou “você nunca...”. Tais palavras causam ruído interno – reações dentro de nós que soam mais altas do que as palavras de quem está falando. É necessário que uma pessoa tenha grande habilidade para permanecer em silêncio e ouça em tais casos. Mesmo em silêncio, a irritação interior pode distrair você do que a outra pessoa está tentando dizer. Mas um ouvinte habilidoso e maduro pode ouvir a mensagem, mesmo que a pessoa que está falando não escolha usar as melhores palavras.
4. **Você pode ser tentado a parar de ouvir se seu cônjuge age de uma certa maneira.** Se seu cônjuge começa a falar alto, você pode ficar irritado e parar de ouvi-lo. Se seu cônjuge se vale da crítica ou do sarcasmo, você pode desviar a atenção e parar de ouvi-lo. Um bom ouvinte aprende a ouvir apesar destas atitudes rudes.

9. Explique: As palavras “nunca” e “sempre” causam um ruído interno.

10. Quanto tempo você geralmente ouve antes de seus pensamentos se desviarem?

5. **Você pode ser tentado a parar de ouvir porque pensa em outra coisa.** Alguns dizem que uma pessoa somente ouve por sete segundos antes de seus pensamentos se desviarem para outra coisa. Talvez quem fala esteja falando sobre um acidente e isto faz com que você se lembre de outro acidente. Você pode estar ainda olhando para ele, mas a sua mente vagueia no passado, pensando em alguma outra coisa. Este é um erro comum a ser vencido disciplinando você mesmo a ouvir com sua face e sua mente.
6. **Você pode ser tentado a parar de ouvir se não tiver interesse.** Seu cônjuge pode querer falar sobre algo que você acha maçante. Talvez seu filho queira falar sobre um amigo na escola, mas você não se incomoda com isso. Egoísmo e egocentrismo é a causa deste erro. Todos nós devemos praticar ações que demonstrem que nos importamos com os outros (Gl 6.2, Fp 2.4).
7. **Você pode ser tentado a ouvir deficientemente porque não concorda com a pessoa que está falando.** Talvez você esteja julgando o que a pessoa está dizendo em vez de ouvi-la cuidadosamente. Para vencer este erro, aprenda a ouvir bem antes de chegar a uma conclusão. É preciso grande habilidade para começar a ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa.

8. **Você pode ser tentado a ouvir as palavras que a pessoa está falando, mas não prestar atenção nos seus sentimentos.** Se você é um bom ouvinte, pode repetir o que uma pessoa disse e explicar o que pensa que ela está sentindo. Este tipo de escuta requer o uso de seus ouvidos, olhos e coração. Você explica o que a pessoa quer dizer repetindo de volta a mensagem com suas próprias palavras. Você presta atenção no tom de voz e na linguagem corporal da pessoa. Você faz perguntas para se certificar que compreende o que a pessoa está dizendo e sentindo.

Exemplo: Ouvir bem e afirmar os sentimentos de uma pessoa



Uma esposa entrou na sala cabisbaixa. “Querido”, ela disse, “Sinto-me tão desanimada. Parece que as crianças não me respeitam. Talvez eu não seja uma boa mãe. Penso se não foi um erro ter-me casado”. “Não, não diga isso”, respondeu o marido. “As crianças te amam e te respeitam. Você é uma mãe maravilhosa. Está apenas cansada. Deixe-me ajudá-la preparando a comida. Depois com uma boa noite de sono, tudo estará bem pela manhã”.



11. Na comunicação, como você pode dizer o que uma pessoa está sentindo?



12. Quais erros o marido cometeu como ouvinte?

Nesta ilustração, o marido não foi um bom ouvinte. Talvez ele quisesse animar sua esposa. Mas ele rejeitou seus sentimentos e palavras. Disse que as crianças a respeitavam e que ela não deveria questionar a si mesma, porque era uma boa mãe. Ele lhe disse que ela se sentia cansada – não desanimada. E ele mesmo, decidiu a maneira de resolver o problema, embora ele não a tivesse ouvido bem. A opinião do marido pode estar certa ou errada. Mas, uma vez que não a ouviu com propriedade, ele impediu que ela lhe abrisse o coração. Ela pode perguntar, “Onde eu poderia encontrar alguém que me ouvisse?” Este marido poderia melhorar sua comunicação de várias formas.

1. **Ele poderia encorajá-la a compartilhar seus pensamentos refletindo no que ouviu.** Isto é chamado *escuta refletiva*. Por exemplo, ele poderia ter dito, “Então, você acha que as crianças não te respeitam”. Ou “Parece que você está desanimada”. Estas respostas a asseguraria de que ele estava ouvindo.
2. **Ele poderia esclarecer fazendo perguntas.** “O que a faz pensar que as crianças não te respeitam?” “Quando você começou a se sentir desta maneira?”

3. **Após ter ouvido, ele pode responder com o que pensa.** Ele pode ainda pensar que ela está apenas cansada. Mas ele precisa encontrar uma maneira melhor de dizer isso. Ele poderia dizer, “Posso estar errado, mas penso que você está muito cansada. Talvez você devesse descansar um pouco mais. Talvez as coisas parecerão melhor amanhã.” Note o tom destas palavras. Seu tom mais suave e apoio ajudarão sua esposa a permanecer aberta. Ele está admitindo que ele pode estar errado. Está sugerindo, não exigindo. Ele, também, está deixando que ela decida por mais descanso. E sua resposta manteve aberta a oportunidade de discutir esta questão novamente.

13. Como o marido poderia ter ouvido melhor?



Um comunicador sábio precisa aprender a controlar sua língua

As escrituras dão especial atenção ao que dizemos. Tg 3.1-12 adverte que a língua é a parte mais poderosa e perniciosa do corpo humano. A língua é uma grande força para o bem ou o mal. Ela pode edificar ou destruir. Assim, quem fala precisa aprender *quando* falar e *o que* dizer. A sabedoria de Provérbios nos adverte quanto ao que evitar quando falamos.

14. Complete a tabela abaixo:

Provérbios	Coisas a Evitar Quando Falamos
13.3; 17.28;29.20	
16.28; 17.9;26.20	
17.14;20.3;21.9,19;27.15	brigar, resmungar
22.10;29.8	
26.24,28	
27.2	



O livro de Provérbios nos ensina também o que dizer.

Provérbios	Coisas a Incluir Quando Falamos
10.19;17.27;20.5;25.12	Sabedoria
16.21-24; 25.11,15	Palavras agradáveis

15. Quais palavras agradáveis você vai falar ao seu cônjuge da próxima vez que ouvi-lo?



Há uma razão pela qual Deus nos deu dois ouvidos e somente uma língua. Devemos ouvir duas vezes mais do que falamos! Devemos ser prontos a ouvir e lentos para falar (Tg 1.19). Da mesma forma, devemos praticar a obediência a Ef 4.29: *“Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe [desagradável, prejudicial], e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem”*.

Exemplo: Palavras rudes – como evitá-las e como responder a elas.



Uma esposa olhava com alegria para seus filhos saudáveis. Sorrindo, ela disse, “Querido, que bom que nossos filhos são saudáveis e estão crescendo tão rápido! Eles logo vão precisar de roupas novas.” Seu coração estava cheio de gratidão por seus filhos. Ela estava junto de seu marido observando seus filhos brincarem. Ele havia provido bem as necessidades da família.

Mas seu marido começou a se sentir ansioso a respeito das palavras dela. Ele teria dinheiro suficiente para comprar-lhes roupas novas? Ele pensou que se sua mulher tivesse se casado com um homem mais rico, ela não estaria preocupada com roupas. Ele tinha medo que não pudesse cumprir seus deveres como marido e pai. “Você nunca está satisfeita”, ele respondeu asperamente a sua esposa. “Você sempre quer algo mais. As crianças já têm roupas suficientes. Você terá apenas que administrá-las!”



16. Que erro o marido cometeu como ouvinte?

Este marido não era um bom ouvinte. Ele ouvira as palavras dela, mas não prestou atenção em seu sorriso e sentimentos de gratidão. Ele interpretou as palavras dela através de seus próprios sentimentos. Pensava que sabia o que ela queria dizer, mas não fez perguntas para esclarecer o que ela pensava. Foi rápido em falar e rápido em se irar. Assim, perdeu a oportunidade de compartilhar da alegria com sua esposa. Ele também criou um problema entre eles, ao acusá-la falsamente. Ele precisava retardar suas reações enquanto buscasse compreendê-la melhor. Essa esposa poderia reagir rapidamente às palavras tão rudes. Ela poderia esconder sua mágoa em silêncio – ou irromper em lágrimas e irritação. Então, marido e mulher poderiam ter tido um desentendimento.

Há muitas maneiras boas com que uma esposa poderia responder.

1. **Uma esposa madura e habilidosa disciplinará as suas emoções.** Ela precisa não reagir antes de pensar. Ela sabe que seu marido a compreendeu mal. Este é o primeiro problema que ela precisa resolver.

2. **Ela precisa deixar passar as palavras rudes de seu marido desta vez.** Isto é difícil, mas Pv 19.11 nos diz que “*A discrição do homem o torna longânimo, e sua glória é perdoar as injúrias*”
3. **Ela precisa voltar ao assunto e tornar claro o que quis dizer.** As palavras e a linguagem corporal de seu marido a avisaram de que ele está se sentindo inseguro e temeroso. Assim, ela afirma novamente o que pensa, usando palavras diferentes. “Sinto muito, não fui clara o suficiente. Não estava pensando na necessidade de roupas novas agora. Estava apenas me sentindo abençoada por nossas crianças serem ótimas e saudáveis.” Ela pode escolher elogiá-lo pelas coisas que ele fez pela família. Ela se recusa a reagir contra as palavras rudes dele. Ao invés disso, ela se concentra em esclarecer o que pensava. Pv 15.1 nos dá esta sabedoria: “*A resposta branda desvia o furor*”.

A maioria dos maridos receberia as palavras gentis da esposa como um bálsamo numa ferida. Um marido piedoso pediria perdão pelas suas palavras grosseiras. E poderia explicar o que estava pensando quando falou-lhe rudemente. Muitos maridos agradeceriam suas esposas pelo empenho na criação dos seus filhos.

17. Como a esposa deveria responder às palavras rudes de seu marido?

18. O casal deveria falar sobre as palavras rudes do marido?

Depois que o marido compreendeu o que ela quis dizer, o casal pode ainda precisar conversar. Eles estão tendo problemas financeiros? A esposa exige demais? Pode ser bom que eles discutam as coisas rudes que ele disse. Reservadamente, ela pode precisar lhe dizer que suas palavras rudes a feriram – foram cortantes como uma faca. Isso ajudará o marido a aprender a controlar sua língua afiada!

COMUNICAÇÃO - DIFERENÇAS ENTRE HOMENS E MULHERES

Homens e mulheres se comunicam de formas diferentes e por razões diferentes. Nenhuma das maneiras de se comunicar é errada ou certa, nem a do homem, nem a da mulher – elas simplesmente são diferentes. Nem todos os homens se comunicam da mesma maneira, e as mulheres diferem na maneira como falam. Portanto, conhecer as maneiras básicas de como o homem e mulher falam pode ajudar a comunicação. Analisando as diferenças, procure determinar quais são as características de seu cônjuge.

OBJETIVO 4
Descrever o papel dos sentimentos quando homens e mulheres se comunicam.

OBJETIVO 5
Explicar como o propósito da comunicação difere para homens e mulheres.

As mulheres querem falar sobre os seus sentimentos, mas os homens querem resolver o problema

Deus criou as mulheres para falar mais do que os homens. Num só dia, uma mulher fala duas vezes mais do que o homem. Ela quer falar mais frequentemente e por períodos mais longos do que um homem fala. Por contraste, Deus criou o homem para falar menos e se concentrar mais nas tarefas.

Problemas: Uma mulher fica frustrada quando um homem quer resolver o problema – quando tudo o que ela quer é falar sobre ele. Ela quer que o marido entenda os assuntos, as pessoas envolvidas e os sentimentos dela sobre a questão. Ela quer que ele afirme os sentimentos dela. Mas o marido ouve com o propósito de resolver o problema. Ele começa a apontar o que ela poderia ter feito ou precisa fazer. Ambos ficam frustrados. Ela fica frustrada porque ele não a ouviu ou lhe deu apoio. Ele fica frustrado porque ela não o deixará ajudar. Ela pensa que ele não se importa com os sentimentos dela. Ele pensa ser uma perda de tempo falar sobre um problema se ela não fará nada para resolvê-lo.

Soluções: Às vezes, um marido precisa aprender a ouvir sem tentar resolver um problema. Ele precisa discernir que muitas vezes tudo o que sua esposa ou filha quer é que ele ouça e se importe. Depois que ele ouviu, ele precisa abraçar sua esposa e dizer, “Você está certa em se sentir desta maneira depois do que aconteceu”. Às vezes uma esposa pode lembrar seu marido que ela não está procurando uma solução. Ela quer que ele somente compreenda como ela está se sentindo. Outras vezes, depois que ele compreender os sentimentos dela, ela poderia lhe perguntar se ele pode pensar numa maneira de solucionar o problema.



19. O que frequentemente frustra uma esposa quando fala sobre um problema?



20. O que um homem deve aprender, em vez de tentar solucionar o problema?

As mulheres podem receber muitas mensagens de uma vez, mas os homens se concentram em uma só coisa

Problemas:

1. As mulheres podem pensar que “sabem” certas coisas sem serem capazes de explicar porque. Isto muitas vezes frustra os homens, porque os homens querem conhecer “os fatos”. Mas se um marido e sua esposa estão na mesma situação social, a esposa pode receber muitas mensagens de uma vez, enquanto seu marido se concentra em uma só coisa.



Por exemplo, um casal estava visitando Ramon e sua família pela primeira vez. Depois da visita, o marido disse, “Ramon é um cara legal. Penso que poderíamos ser grandes amigos.” O marido estava se lembrando de que ele e Ramon falaram sobre pescaria. Mas a esposa respondeu, “Por favor, tenha cuidado. Não penso que ele seja o tipo de amigo que seria bom para você.” Ela não estava segura quanto o porquê pensava assim. Mas enquanto seu marido estava falando sobre pescaria, a esposa só ouvia, e também notou as revistas mundanas na casa, viu a maneira como Ramon ignorou os comentários de sua esposa e viu o cachorrinho fugir com medo dele. A esposa tinha recebido muitas mensagens, enquanto seu marido se concentrara em apenas uma.

2. **As mulheres podem ir de assunto em assunto numa única conversa.** O homem não gosta de fazer isto. Ele quer resolver um problema antes de passar para outro. O homem fica muito frustrado se “sai fora do assunto”. Ele sente que desperdiçou sua energia. Se a mulher muda de assunto rapidamente e com frequência, o marido não terá prazer em falar com ela.
3. **Um homem não sente necessidade de falar enquanto está fazendo outras coisas.** Se um marido e mulher vão pescar juntos, ela pode procurar estar falando enquanto pescam. Mas o marido pode se sentir frustrado, porque falar interrompe a pescaria.

21. As mulheres às vezes discernem coisas que os homens não discernem? Explique.

22. Por que um homem fica frustrado quando sua esposa muda de assunto com frequência?

Soluções:

1. **Um homem deve aprender a valorizar os sentimentos e as percepções que sua mulher tem sobre os assuntos.** Às vezes, o que uma mulher percebe e sente pode guiar um homem na direção correta.
2. **Quando mulheres conversam, devem sentir-se livres para mover-se de assunto em assunto.** Mas quando uma mulher fala com seu marido, ela precisa falar devagar com ele, discernindo que Deus não o criou para ficar se movendo de assunto em assunto!
3. **As mulheres devem respeitar o silêncio quando o homem assim deseja.** Os homens devem amadurecer de modo a compreender que falar não conflita com muitas coisas que maridos e mulheres fazem juntos. As mulheres devem aprender dos homens e os homens devem aprender das mulheres.



23. O que marido e mulher podem aprender um do outro sobre comunicação?



24. Como uma mulher pode ajudar um homem a se tornar mais consciente de seus sentimentos?

OBJETIVO 6
Identificar três erros comuns
que as mulheres cometem
ao falar com os homens.

As mulheres são mais conscientes das suas emoções do que os homens

Homens e mulheres ambos têm as mesmas emoções. Mas eles estão conscientes das emoções e as expressam de formas diferentes. Demora mais para os homens entenderem o que estão sentindo. E quando eles entendem, leva mais tempo para achar as palavras para se expressarem. O marido e mulher podem frustrar um ao outro se não entendem esta diferença. Uma esposa muitas vezes pergunta a seu marido, “Como você se sente?” Muitas vezes a resposta genuína é, “Não sei”. Mas uma mulher pode pensar que ele não deseja compartilhar seus sentimentos. “Um homem tem de pensar sobre seus sentimentos antes de poder compartilhá-los. Uma mulher pode sentir, falar e pensar ao mesmo tempo.” Uma mulher pode aprender a ajudar seu marido a descobrir seus sentimentos por meio de perguntas.



25. Como um marido deve responder à maneira com que sua esposa descreve um acontecimento?

OBJETIVO 7
Identificar três erros comuns
que os homens cometem ao
falar com as mulheres.

As mulheres expandem a informação quando falam, mas os homens a condensam

Problema: As mulheres fornecem bastante detalhes quando falam. Dão informação por trás de tudo. Incluem sentimentos. Elas lhe contam como cada pessoa reagiu. Os homens tornam curta uma longa história. Eles tendem a fornecer os “simples fatos”. Enquanto as esposas estão expandindo a história, seus maridos dizem, “Tão somente vá direto ao ponto”.

Solução: O marido pode aprender a valorizar os detalhes e os sentimentos de uma história. Ele pode aprender a prestar mais atenção no que os outros dizem e sentem. Ele pode aprender a valorizar a habilidade da mulher de lembrar tanto e descrever isso tão bem.

Uma mulher pode, algumas vezes, pular alguns detalhes quando conta uma história para seu marido, se ela vê que ele não quer ouvir uma longa história. Também, quando o marido está descrevendo um evento, ela pode fazer-lhe perguntas para ajudá-lo a fornecer mais detalhes.

As mulheres falam para desenvolver relacionamentos, mas os homens falam para compartilhar informações

Homens e mulheres muitas vezes falam por diferentes razões. As mulheres falam para se ligarem às pessoas – para ficarem mais próximas. É por isso que as mulheres são melhores ouvintes do que os homens. Elas afirmam, acenam com a cabeça, encorajam e não interrompem tanto como os homens. Os maridos muitas vezes confundem este encorajamento com concordância. Os homens geralmente não afirmam a não ser que estão concordando com quem fala.

As mulheres exploram os *sentimentos* e fazem mais perguntas do que os homens. Os homens falam mais sobre assuntos, tais como negócios, esportes ou política. Eles estão mais interessados na atenção que obtêm enquanto falam do que no relacionamento que possam desenvolver.

Estas diferenças fazem as mulheres criarem problemas que poderiam evitar. As mulheres tendem a ser indiretas ao falar. A mulher pode andar em círculos ao redor de um assunto – de forma que seu marido precisa adivinhar como ela se sente e o que ela quer que ele faça. O marido está procurando por informação. A esposa se comunica melhor com seu marido quando ela afirma o que sente e o que deseja.

26. Como um homem pode se comunicar de uma maneira que interessa a sua esposa?

27. O que um homem pensa quando sua esposa reclama acerca do que ele não fez?

Erros de comunicação que as mulheres cometem com frequência

Erros que a Esposa Pode Cometer

Ela lhe oferece conselhos quando ele não os pede.
Ela tenta controlá-lo mostrando os sentimentos dela.
Ela reclama sobre o que ele não fez.
Ela o corrige e instrui.
Ela o acusa indiretamente, "Como você pôde ter feito isto?"
Ela critica as decisões ou ações dele.

O que Seu Marido Pensa

Ela não confia em mim.
Ela não me aceita.
Ela não aprecia as coisas que eu faço.
Ela não me admira.
Ela não pensa que eu sou uma boa pessoa.
Ela não me ama ou crê em mim, porque ela não me anima.



28. O que a esposa pensa quando seu marido não a ouve bem?

Erros de comunicação que os homens cometem com frequência

Erros que um Marido pode cometer

Ele não presta atenção ou não faz perguntas, mostrando interesse.
Ele oferece conselhos e soluções.
Ele ouve, mas fica irritado e a culpa por fazê-lo se sentir perturbado.
Ele não é sensível aos sentimentos e necessidades dela.
Quando ela fica perturbada, ele se explica porque está certo e porque ela não deve se sentir assim.
Depois de ouvir, ele não fala nada ou vai embora.

O que Sua Esposa Pensa

Ele não se importa comigo.
Ele não me entende.
Ele não respeita meus sentimentos.
Ele não me ama.
Ele não me apóia
Não estou segura com ele.

OBJETIVO 8

Explicar cinco causas de conflito, e ilustrar cada uma delas.

BOA COMUNICAÇÃO DURANTE O CONFLITO

O conflito ocorre em todo casamento. É uma parte normal da vida. Mas como um casal lidará com o conflito? Esta é uma pergunta importante. Um casal pode trabalhar através do conflito de forma que ele venha fortalecer seu casamento, em vez de o prejudicar. Nesta lição observaremos quatro fatores:

- cinco causas de conflito;
- cinco reações ao conflito;
- quinze atitudes a evitar durante o conflito, e
- cinco atitudes boas a fazer durante o conflito.

Cinco causas de conflito

1. **O conflito surge de necessidades não satisfeitas.** Pessoas de todas as culturas têm necessidades similares: precisam de alimento e abrigo; precisam se sentir seguras; precisam fazer parte de algo e ser amadas; precisam saber que seu trabalho é importante. Haverá tensão no casamento se estas necessidades não forem satisfeitas.

O livro de Atos 6.1-7 nos relata sobre um conflito que houve na igreja de Jerusalém. Os crentes de origem grega, judeus helenistas, estavam aborrecidos com os crentes de origem hebraica. Os crentes de origem grega achavam que suas mulheres não estavam recebendo uma porção justa de alimentos. Isto os irritou, menos amados e menos importantes. Assim, surgiu um conflito. Os crentes escolheram sete diáconos – todos com nomes gregos – para ministrar às necessidades na igreja. A solução proveu alimento para todos e afirmou o valor dos judeus helenistas. Com as necessidades satisfeitas, acabou o conflito. Sempre que notar conflitos numa família, pergunte a si mesmo, “Quais necessidades das pessoas não estão sendo satisfeitas?”

2. O conflito surge de emoções controladas pela carne, não pelo Espírito.

Muitas pessoas não administram suas emoções de maneira santa e piedosa. As emoções são normais. Deus nos criou para termos sentimentos. O problema não é a emoção, mas é como respondemos a ela. Às vezes, é normal ficar irado. Mas devemos deixar que o Espírito Santo – e não a carne – guie nossos sentimentos. A Bíblia nos ensina a irar sem pecar (Ef 4.26). Os crentes maduros aprendem a depender do Espírito para produzir o fruto do autocontrole sobre as suas emoções (Gl 5.22-23).

O quadro a seguir lista muitos sentimentos ou emoções. Alguns maridos e mulheres reagem a suas emoções de forma a magoarem um ao outro. Os cônjuges podem se magoar um ao outro propositalmente e de muitas maneiras. Eles podem se afastar um do outro e evitar a aproximação física. Podem se recusar a provê-los com as coisas que precisam tais como dinheiro, amor, ou sexo. Podem usar palavras que trazem dor. Podem desonrá-los diante dos outros. Podem ter um caso amoroso com outrem. Podem destruir as coisas que são importantes para seus cônjuges. Podem gritar, empurrar, ou bater no seu parceiro. Todas estas maneiras de magoar vêm de emoções que são controladas pela carne e não pelo Espírito.

Emoção	Emoção Oposta
Ira, hostilidade, aborrecimento	Calma, paciência, tolerância
Amor, amizade	Ódio, inimizade
Medo, ansiedade, nervosismo	Confiança, paz, segurança
Vergonha, culpa, estado de pecado, indignidade	Perdoado, limpo, justo, santo, justificado, valioso importante
Bondade, consideração, ternura, gentileza	Aspereza, crueldade
Dó, misericórdia, compaixão	Indiferença, egoísmo
Inveja, ciúmes, cobiça	Contentamento, gratidão
Proximidade	Distância
Alegria, felicidade	Tristeza, pesar
Encorajamento, esperança	Desencorajamento, desânimo
Descontraído	Estressante
Interessado	Rejeitado, enfadado
Respeito, honra	Desdém
Admiração, reverência	Trivialidade, indiferença, familiaridade
Gratidão	Ingratidão

29. Quais são as cinco razões que levam a um conflito?



30. No casamento, qual pergunta um casal deve fazer quando surge um conflito?



31. É errado sentir uma emoção como a ira? Explique.

32. De acordo com Tg 4.1 qual é a causa de muitos conflitos?

3. O conflito surge de desejos egoístas. Nossos desejos e sentimentos estão de perto relacionados. Tiago nos diz que os desejos carnis são uma causa de conflito:

De onde procedem guerras e contendas que há entre vós? De onde, senão dos prazeres que militam na vossa carne? Cobiçais e nada tendes; matais, e invejais, e nada podeis obter; viveis a lutar e a fazer guerras. Nada tendes, porque não pedis; pedis e não recebeis, porque pedis mal, para esbanjardes em vossos prazeres. Infieis, não compreendeis que a amizade do mundo é inimiga de Deus? Aquele, pois, que quiser ser amigo do mundo constitui-se inimigo de Deus.

Em Tiago 4.1-3 temos a resposta à pergunta, “*De onde procedem guerras e contendas que há entre vós?*” Os conflitos surgem de desejos egoístas. Pensam apenas em seu próprio prazer. Mas alguém ou alguma coisa os impede de obter o que querem. Não é errado amarmos a nós mesmos. Mas Jesus ensinou que deveríamos colocar limites no amor que temos por nós mesmos. Ele disse que deveríamos amar os outros como amamos a nós mesmos (Mc 12.31). Da mesma forma, Paulo escreveu que um marido deve amar sua esposa como ama seu próprio corpo (Ef 5.28). No casamento, o conflito surge quando um marido ou mulher pensa somente em si mesmo. Ele ou ela pode estar querendo lutar, manipular, enganar, ou magoar para obter o que quer. Os desejos egoístas são o oposto do amor que deve haver entre o casal. Quando o conflito surge numa família, faça a pergunta, “Alguém está amando a si mesmo em demasia?”

33. É errado um crente amar a si mesmo?

34. Tiago diz que devemos ser prontos a falar e tardios em ouvir? Explique.

4. **O conflito surge de fazer um julgamento apressado sobre o que o cônjuge quer dizer.** Com muita frequência, um cônjuge se apressa a uma conclusão. O marido ou mulher pensa que ele/ela sabe o que o outro quer dizer e responde asperamente. Assim se inicia um conflito. Muitas vezes, o cônjuge que fala asperamente compreendeu mal o que lhe foi dito. É por isso que Tiago diz que devemos ser *“pronto para ouvir, tardio para falar”* (Tg 1.19). Josué 22 nos fala como um julgamento apressado quase causou uma guerra.



Josué enviou seus soldados para casa depois que conquistaram Canaã. Duas tribos e meia voltaram para a sua terra no lado oriental do rio Jordão. No rio Jordão eles pararam e construíram um grande altar. Queriam se assegurar de que os descendentes de todas as tribos soubessem que eles adoravam Jeová. Não pretendiam sacrificar no altar. Era para ser um testemunho de que Jeová era o seu Deus. As outras tribos ouviram que o altar tinha sido construído. Pensaram que seus irmãos tinham se voltado para a idolatria. Temiam o julgamento de Deus – de forma que reuniram soldados e marcharam para fazer guerra contra seus irmãos. Ainda em tempo, eles se falaram antes de lutar. Então as tribos que queriam lutar, as tribos ao ocidente do Jordão, compreenderam que haviam feito um julgamento apressado sem conhecimento de causa.

Julgamentos apressados sobre palavras e ações de outras pessoas quase causaram uma guerra. Cuidado com os conflitos que julgamentos apressados podem trazer ao casamento. Um julgamento apressado é como acender um fósforo – logo começa um incêndio!

- *“Tens visto um homem precipitado nas suas palavras? Maior esperança há para o insensato do que para ele”* (Pv 29.20).
- *“O longânimo é grande em entendimento, mas o de ânimo precipitado exalta a loucura”* (Pv 14.29).
- *“Não te apresses em irar-te, porque a ira se abriga no íntimo dos insensatos”* (Ec 7.9).

35. O que Pv 29.20 diz sobre uma pessoa que faz julgamentos apressados?



36. O que é melhor, ser cauteloso ou ser ousado? Explique.



- 5. O conflito pode vir de valores diferentes.** Não há duas pessoas iguais. Cada pessoa é única – pela criação, gênero, formação e experiências. Quando os mesmos tipos de conflito surgem repetidamente no casamento, pode ser um sinal de que o casal tem valores diferentes. Muitas diferenças humanas, não são certas nem erradas. Os cônjuges podem discordar, e ambos estarem certos – baseando-se em seus *valores*.

O quadro a seguir lista sete tópicos, e contrasta os valores da pessoa A e da pessoa B. Entretanto, não há somente dois tipos de pessoas, tais como A e B. Ao invés disso, há muitos tipos de pessoas, de A a Z! Nesta tabela, veremos exemplos, comparando a pessoa A com a pessoa B, para mostrar que valores diferentes podem causar conflito. Tenha em mente que pessoas opostas muitas vezes se atraem umas às outras para o casamento. Portanto, é normal que um cônjuge tenha valores da pessoa A e o outro cônjuge tenha valores da pessoa B. A chave para a paz na família é de que eles estejam conscientes dos valores um do outro e os respeitem. Um casal com valores diferentes sobre segurança pode ter um histórico de conflito como este.

Tópico	Valores da Pessoa A	Valores da Pessoa B
1. Segurança e proteção	Esta pessoa é cautelosa, cuidadosa, insegura e quer evitar todo perigo;	Esta pessoa é ousada, segura, confiante e deseja de tomar riscos pequenos;
2. Tradições e expectativas	Esta pessoa tem um senso interior do dever de fazer o que a sociedade espera;	Esta pessoa tem algum valor quanto à tradição, mas é mais prática do que leal a regras antigas;
3. Cuidado e empatia	Esta pessoa é consciente e preocupada com os sentimentos dos outros; importa-se muito com as pessoas;	Esta pessoa se preocupa pouco com os sentimentos dos outros, mas pensa nos alvos e o trabalho a fazer;
4. Ordem	Esta pessoa gosta de estrutura, horários, capricho, rotinas e autoridades;	Esta pessoa é mais criativa, artística, espontânea e menos previsível;
5. Tempos sociais	Esta pessoa gosta de uma variedade de amigos e eventos sociais;	Esta pessoa gosta de estar sozinha, ou com uma outra pessoa;
6. Comunicação	Esta pessoa descreve detalhes, conta uma história completa, demonstra emoções e é dramática;	Esta pessoa declara os fatos, demonstra pouco sentimento e usa poucas palavras;
7. Decisões	Esta pessoa é lenta em decidir, e tem dúvidas.	Esta pessoa decide rapidamente e tem muita confiança.



37. É normal um casal ter valores diferentes? Dê um exemplo.

Conflito 1

Esposa: “Eu não quero mudar para aquela cidade. Não conheço ninguém lá. Quando você estiver fora, quem me ajudará se eu estiver em perigo?” (Note que esta esposa se sente cautelosa e temerosa.)

Marido: “Faremos novos amigos que nos ajudarão. A cidade não é tão perigosa. Você está sempre tentando impedir-me de melhorar. Lá eu poderei ganhar mais dinheiro.” (Note que este homem está confiante, mas ele não se importa o suficiente com os sentimentos de sua esposa. Ele acusa sua esposa e erra ao usar a palavra *sempre*.)

Esposa: “Você se interessa mais em ganhar dinheiro do que se importa comigo!” (Note que a esposa está amedrontada e magoada. Ela acusa seu marido com palavras duras.)



38. No conflito 1, o que o marido poderia fazer para mostrar mais respeito pelos valores de sua esposa?



Conflito 2

Marido: “Amanhã vou mandar nosso filho ao mercado. Ele precisa aprender a fazer compras. Ele já foi comigo várias vezes, e agora ele precisa ir sozinho.”

Esposa: “Ele é ainda muito novo. Ele estará levando dinheiro, e ainda é pequeno demais para se defender. Os grandalhões poderão querer se aproveitar dele. Penso que deveria esperar pelo menos mais um ano.”

39. No conflito 2, que passo menor o marido poderia dar para dar segurança a sua esposa e proteger seu filho?



Conflito 3

Marido: “Quero visitar meu pai e lhe levar um bom presente. Vai me custar mais do que pensava, mas ele merece.”

Esposa: “Mas isso é metade do que economizamos. Você deveria dar um presente mais barato. Podemos precisar do dinheiro para alguma outra coisa.”

Marido: “Você *nunca* gostou de meu pai ...”

40. No conflito 3, parece que o marido está colocando seu pai acima da sua própria família. Explique.



O marido e a esposa podem discutir sobre o perigo da cidade, a maturidade do seu filho, e como a esposa se sente sobre seu sogro. Mas qual é a raiz dessas brigas e conflitos? A raiz dos conflitos é que eles têm valores diferentes sobre segurança. A mulher é cautelosa e temerosa. O marido é ousado e confiante. O marido precisa ajudar sua mulher a se sentir segura. Ele precisa dar-lhe segurança, e seguir em frente, devagar. Quanto mais segura sua esposa se sentir, mais ela apoiará suas decisões. Demos três exemplos no tópico da segurança. Mas o conflito pode surgir de quaisquer dos tópicos do quadro anterior se um marido e esposa têm valores diferentes.

Temos visto várias causas de conflito: necessidades não satisfeitas, emoções controladas pela carne, desejos egoístas, julgamentos apressados e valores diferentes. Vejamos algumas maneiras de como as pessoas respondem ao conflito.

Cinco maneiras em que as pessoas reagem ao conflito

As pessoas reagem ao conflito, com base na sua cultura, na sua natureza e nos exemplos que viram. A maioria das pessoas reage ao conflito de uma dentre cinco maneiras.

1. **Da minha maneira.** Esta pessoa sente que a *sua* maneira é a única. Ele continua pressionando até que consegue que seja feito da sua maneira ou até que a outra pessoa saia do caminho.
2. **De maneira nenhuma.** Esta pessoa ignora o problema. Nada é resolvido porque ele foge do conflito.
3. **Da sua maneira.** Esta pessoa quer que a outra pessoa esteja contente. Quer tanto a paz ou aprovação que se submete sempre à outra pessoa. Esta maneira pode ser pacífica por algum tempo, mas é também frustrante.
4. **De maneira intermediária.** Esta pessoa desiste de algumas coisas, parte do tempo. Cada pessoa consegue uma parte do que quer, mas também perde uma parte.
5. **Da nossa maneira.** Este casal trabalha junto nos problemas. Eles se importam em resolver problemas. Mas também se importam um com o outro e com o seu casamento. Eles querem que cada pessoa esteja satisfeita com a solução. E cada um deles vê seu cônjuge como mais importante do que suas próprias necessidades pessoais.

41. Como você geralmente responde ao conflito?

De qual das cinco maneiras você responde ao conflito? Você pode melhorar? Uma pessoa pode mudar sua resposta ao conflito. Ela pode aprender novas respostas se suas maneiras não são tão sábias como deseja. Deus quer que estejamos em paz uns com os outros. Devemos estar reconciliados com Deus e com as pessoas (Mt 5.23-24). Paulo nos diz para proteger a unidade do espírito pelo vínculo da paz (Ef 4.3). Uma boa resposta ao conflito permite que vivamos em paz no casamento.

Quinze atitudes ruins a evitar durante o conflito

OBJETIVO 9

Citar quinze atitudes ruins a evitar quando se comunica durante um conflito.

Estes quinze mandamentos para situações de conflito são muito importantes. Primeiro, você precisa lê-los e compreendê-los. Depois, você precisa aprender a praticá-los um a um. Ouça isto: não é possível você aprender a praticar todos imediatamente. Você precisa orar e escolher praticar um de cada vez. À medida que for praticando, peça ao Espírito Santo que lhe mostre qual deles você quebra mais frequentemente. Por exemplo, seu pior hábito pode ser relembrar erros do passado. Depois de escolher um mandamento, pratique obedecendo-o por um dia, dois dias e uma semana. Depois que aprendeu a obedecer aquele mandamento, ele se tornará uma habilidade de comunicação. Então, você pode trabalhar devagar, aprendendo a obedecer a um outro. Desta forma, você poderá acrescentar habilidades para se comunicar melhor em seu casamento. Para a maioria de nós, não demora muito desenvolver estas habilidades. Leva tempo e é preciso humildade, desejo de melhorar, ajuda do Espírito Santo e praticá-las para um pleno aprendizado.

1. **Nunca fale asperamente.** Planeje o que você vai dizer e como o vai dizer. Seja lento no falar. Isto é muito importante se você está magoado ou irado;
2. **Nunca confronte seu cônjuge em público.** Isto é embaraçador para seu cônjuge e para aqueles ao redor de você. Nada será resolvido em público;
3. **Nunca confronte seu cônjuge diante das crianças.** Seus filhos precisam viver em paz. Eles precisam amar ambos pais e não escolher tomar partido de nenhum;
4. **Nunca use seus filhos no conflito.** Isto desenvolve insegurança nas crianças. Por exemplo, não use uma criança para testemunhar a seu favor;
5. **Jamais diga “nunca” ou “sempre”.** Isto faz com que a outra pessoa se defenda. Por exemplo, num conflito, um marido disse a sua esposa, “Você *sempre* reclama.” Isto não era verdade. Exagerando, ele magoou a esposa, e se esquivou de uma solução;
6. **Nunca xingue usando um nome pejorativo.** Isto toma uma falha de uma pessoa e a exagera. Nomes como *mentiroso*, *preguiçoso*, ou *estúpido* vão causar problemas maiores agora e no futuro;
7. **Nunca seja *histórico* – trazendo de volta o passado.** Enfoque o problema que está à mão. Trazer o passado causa mágoa e confusão. Não seja como o menino que enterrou seu gato morto – deixando o rabo para fora– e de vez em quando puxava o gato. Desenterrar as coisas ruins do passado sempre vai cheirar mal! Perdoe e esqueça, como Deus faz com nossos pecados;
8. **Nunca deixe a luta a não ser que a outra pessoa concorde com um intervalo – uns minutos para orar.** Sair durante o conflito é algo rude, e aumenta a raiva da pessoa que foi deixada;

9. **Nunca grite.** Lembre-se, o tom de sua voz comunica mais do que suas palavras;
10. **Nunca traga outras pessoas à conversa a não ser que tomem parte direta no problema.** Comparar alguém a outro membro da sua família aumenta o conflito;
11. **Nunca “ganhe” a discussão às expensas do seu cônjuge “perder” a mesma.** O conflito não é uma competição. Um problema não é resolvido quando uma pessoa ganha e a outra perde. Ambos precisam sentir que suas necessidades foram satisfeitas. Tenha por alvo uma solução em que ambos os cônjuges ganhem;
12. **Nunca fale com superioridade a seu cônjuge, como se fosse imaturo ou ininteligente.** Não se coloque a si mesmo superior de modo a fazer seu cônjuge se sentir inferior. Isto acrescenta mágoa ao problema;
13. **Nunca acuse seu cônjuge com as afirmações usando “você”.** Ao invés de dizer “Você fez isso”, diga algo como “Senti-me triste quando você não me consultou”;
14. **Nunca entre num conflito quando um de vocês está cansado, doente, ou tomando remédio.** Esperem para discutir questões difíceis quando ambos se sentirem bem;
15. **Nunca toque no seu cônjuge de uma maneira prejudicial.** Não bata nem machuque seu cônjuge!



42. Como poderá aprender a obedecer todos estes mandamentos?



43. Para melhorar suas habilidades de comunicação, em qual destes mandamentos você trabalharia primeiro?

Estes quinze mandamentos são alguns dos pontos mais importantes que você irá estudar neste curso. Se a única coisa que aprendeu deste curso foi guardar estes mandamentos, você já mereceria uma nota A. Aprender a ser polido e gentil para com as pessoas está entre as coisas mais importantes na vida.

OBJETIVO 10
Mencionar cinco atitudes boas a fazer quando se comunica durante um conflito.

Cinco atitudes boas a fazer durante o conflito

1. Ouvir de maneira ativa:
 - Fazer perguntas;
 - Reafirmar o que está ouvindo;
 - Ser aberto, ao invés de defender a si mesmo.

2. Esclarecer o problema:
 - Pergunte a si mesmo e a seu cônjuge, “O que está errado?”
 - Pergunte, “Por que isto é importante para você?”
 - Reconheça o ponto de vista de seu cônjuge. Diga, “Posso ver que isto é importante para você”.
3. Peça sugestões:
 - Pergunte, “Qual é a sua solução?” (Com demasiada frequência, as pessoas criticam ou reclamam, sem procurar uma solução. Pais, vocês devem passar logo da fase do conflito para a solução. Pais, vocês devem sempre tornar claro aos membros de sua família o que eles podem fazer para lhes agradar. De outra maneira, eles desanimarão e deixarão de tentar lhes agradar);
 - Descreva mudanças no comportamento – “O que eu posso fazer de maneira diferente?”
 - Identifique com o que se parecerá um tempo de paz. Pergunte, “Como saberemos que as coisas mudaram?”
4. Compartilhe seus pensamentos:
 - Permaneça calmo;
 - Dê informações;
 - Esclareça seu ponto de vista;
 - Encontre alguma coisa na reclamação do seu cônjuge com que você possa concordar.

44. Como uma pessoa pode ouvir de uma maneira ativa?



45. Qual era o problema em Atos 6?



46. O que acontece se as pessoas falam sobre problemas mas não buscam soluções?



47. Por que é útil registrar por escrito os acordos na família?



RESUMO DA LIÇÃO

Princípios básicos da boa comunicação

Objetivo 1: *Identificar as cinco partes do círculo de comunicação. O emissor, a mensagem, o método, o receptor, e a retroinformação (feedback).*

Objetivo 2: *Explicar como a linguagem corporal, o contexto social e as diferenças nas pessoas afetam a comunicação.*

A linguagem corporal inclui tais coisas como expressões faciais, uso das mãos, e postura corporal. As palavras devem combinar com a linguagem corporal. O contexto social afeta a comunicação. As pessoas são menos diretas e menos abertas quando há outras pessoas presentes. Maridos e mulheres interpretam as palavras e ações de formas diferentes – dependendo de sua formação, pontos de vista e diferenças emocionais.

Objetivo 3: *Resumir oito tentações que um bom ouvinte precisa vencer.*

Você pode ser tentado a parar de ouvir se pensa que sabe o que uma pessoa vai dizer; se fica pensando sobre o que vai dizer; se reage a palavras não verdadeiras; se seu cônjuge age de uma certa maneira; porque você pensa em algo diferente; se tem falta de interesse; ou se discorda. Você também pode ser tentado a ouvir as palavras de quem está falando, mas não prestar atenção nos seus sentimentos.

Comunicação - diferenças entre homens e mulheres

Objetivo 4: *Descrever o papel dos sentimentos quando homens e mulheres se comunicam.*

As mulheres querem falar sobre os seus sentimentos, mas os homens querem resolver o problema. Todos precisam aprender a ouvir palavras e afirmar sentimentos.

Objetivo 5: *Explicar como o propósito da comunicação difere para homens e mulheres.*

As mulheres falam para desenvolver relacionamentos, mas os homens falam para compartilhar informações.

Objetivo 6: *Identificar três erros comuns que as mulheres cometem ao falar com os homens.*

Ela oferece conselhos quando ele não os pede. Ela tenta controlá-lo, demonstrando seus sentimentos. Ela reclama sobre o que ele não fez, sem elogiá-lo pelo que ele fez.

Objetivo 7: *Identificar três erros comuns que os homens cometem ao falar com as mulheres.*

Ele não presta atenção ou faz perguntas para mostrar interesse. Ele oferece conselhos e soluções. Ouve, mas fica zangado e a culpa por fazê-lo sentir-se irritado. Ele não é sensível aos sentimentos e necessidades dela. Ele explica porque ela não deveria sentir-se de uma certa maneira.

Boa comunicação durante o conflito

Objetivo 8: *Explicar cinco causas de conflito, e ilustrar cada uma delas.*

O conflito surge de necessidades não satisfeitas, de emoções controladas pela carne (não pelo Espírito), de desejos egoístas, de fazer um julgamento apressado sobre o que um cônjuge quer dizer e de valores diferentes.

Objetivo 9: *Citar quinze atitudes ruins a evitar quando se comunica durante um conflito.*

Nunca fale asperamente; nunca confronte seu cônjuge em público; nunca confronte seu cônjuge na frente das crianças; nunca use seus filhos no conflito; jamais diga “nunca” ou “sempre”; nunca utilize expressões pejorativas; nunca seja histórico; nunca abandone a discussão, sem avisar, deixando o outro falando sozinho; nunca grite; nunca traga outras pessoas à conversa; nunca “ganhe” às expensas de seu cônjuge “perder”; nunca fale com superioridade; nunca acuse com afirmações usando “você”; nunca entre em conflito quando alguém está cansado, doente ou tomando remédio; nunca toque no seu cônjuge de maneira prejudicial.

Objetivo 10: *Mencionar cinco atitudes boas a fazer quando se comunica durante um conflito.*

Ouça de forma ativa; esclareça o problema; peça sugestões; compartilhe seus pensamentos; concorde a respeito de uma solução.

AUTOTESTE



MÚLTIPLA ESCOLHA: Assinale somente uma alternativa por questão.

1. O círculo da comunicação inclui:
 - a) o interprete.
 - b) o esboço.
 - c) o método.
 - d) o sumário.
2. Olhar para longe quando uma pessoa fala é um exemplo de
 - a) escuta indireta.
 - b) estar zangado.
 - c) ruído interno.
 - d) linguagem corporal.
3. Quais palavras causam ruído interno?
 - a) As palavras “seu” e “meu”.
 - b) As palavras “sempre” e “nunca”.
 - c) As palavras “pelos séculos” e “dos séculos”.
 - d) As palavras “você” e “eu”.
4. Quais dentre estes estão mais conscientes de seus sentimentos?
 - a) As mulheres.
 - b) Os homens.
 - c) Os jovens.
 - d) As crianças.
5. As mulheres frequentemente se comunicam para
 - a) compartilhar informações.
 - b) edificar relacionamentos.
 - c) descobrir sentimentos.
 - d) evitar o silêncio.
6. Na comunicação, as esposas muitas vezes erram
 - a) ficando zangadas e abandonando o local.
 - b) não prestando atenção quando ele fala.
 - c) dando a ele elogios em demasia.
 - d) oferecendo conselhos quando ele não os pediu.
7. Na comunicação, os maridos muitas vezes erram
 - a) não prestando atenção quando ela fala.
 - b) culpando as crianças por suas falhas.
 - c) falando sobre os membros da família dela.
 - d) explicando porque se sentem como se sentem.

- 8.** Uma causa comum de conflito
- a) são os problemas financeiros.
 - b) é somente o tempo.
 - c) são necessidades não satisfeitas.
 - d) é amar a si mesmo.
- 9.** Um mandamento durante o conflito é
- a) nunca mencionar os seus pais.
 - b) nunca se referir a pecados passados.
 - c) nunca retardar uma discussão.
 - d) nunca excluir as crianças.
- 10.** Ouvir de uma forma ativa inclui
- a) usar ações assim como palavras.
 - b) elevar sua voz para se expressar.
 - c) fazer perguntas para esclarecer.
 - d) permanecer completamente em silêncio.