

COMPARTILHAR OS PONTOS FORTES E AS ÁREAS DE CRESCIMENTO

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

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

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

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

DISCUSSÃO DO CASAL:

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

COMUNICAÇÃO

“É maravilhoso ser compreendido.” – Ralph Waldo Emerson

CRIAR UMA LISTA DE DESEJOS

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

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

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

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

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

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

PARA SER DISCUTIDO PELO CASAL:

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

TAREFA DO INTERLOCUTOR:

1. _____ Fa
le por si mesmo (Declarações com “eu”. Ex.: Eu gostaria...).
2. _____ De
screva como você se sentiria se o seu desejo se tornasse realidade.

TAREFA DO OUVINTE:

1. _____ Re
pita/resuma o que você ouviu.
2. _____ De
screva o desejo E como seu/sua parceiro/a se sentiria se isso se tornasse realidade.

Depois de concluir este Exercício, respondam às seguintes perguntas:

Quão positivo cada um de nós foi?

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

PERFIL DO ESTRESSE PESSOAL

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

IDENTIFICAR AS QUESTÕES MAIS CRÍTICAS DO CASAL

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

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

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

Exercício do Casal:

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

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

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

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

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

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

DEZ PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

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

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

MAPAS DO CASAL E DA FAMÍLIA

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

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

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

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

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

PARA DISCUSSÃO DO CASAL:

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

PERSONALIDADE

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

ESCOPO DE SUA PERSONALIDADE

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

DISCUSSÃO PARA O CASAL:

Primeiro revejam a seção SCOPE Personalidade no relatório computadorizado.

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

Lidar com as Diferenças das Personalidades

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