

SEMINÁRIO SAÚDE DA RELAÇÃO CONJUGAL



CONHEÇA O PROJETO ESPIRITIZAR
ACESSE O SITE
WWW.ESPIRITIZAR.ORG



PROJETO
ESPIRITIZAR

Qualificar e Humanizar para Espiritizar



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

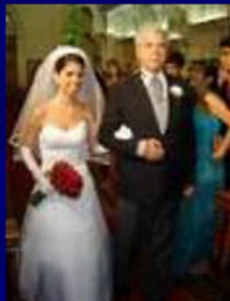
O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

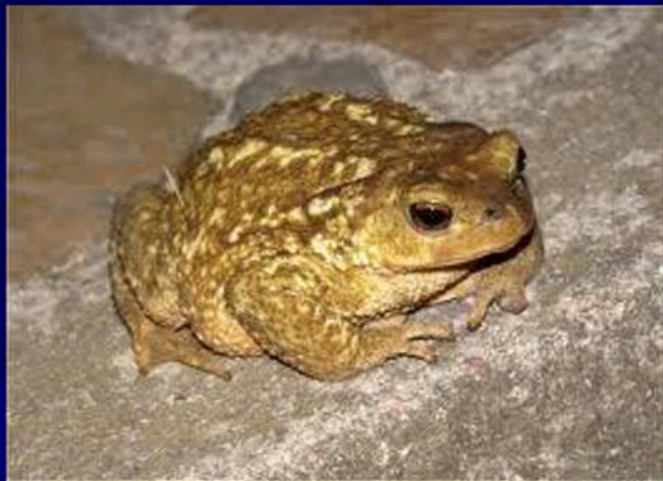
O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- Como, ainda, concebemos o **casamento** nos dias de hoje?

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- A falta de maturidade leva as pessoas a buscarem a **felicidade** no casamento: mito do **Casamento ideal** originado nos contos de fadas.

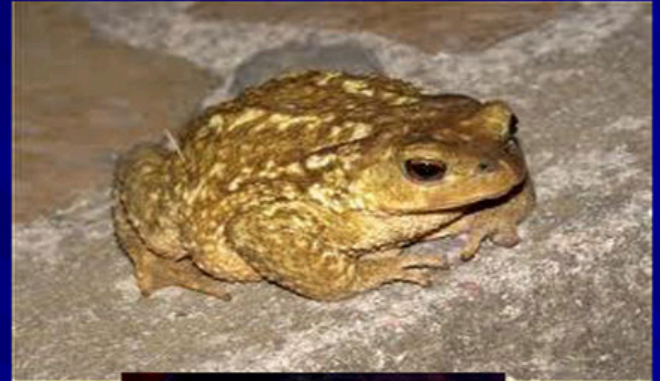






“Casaram-se e foram **felizes** para sempre...”

Como é a vida real?



IMATURIDADE

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- Desejo do esposo/a **idealizado/a** X esposo/a **real** – Almas gêmeas; a mulher da minha vida... o homem da minha vida...

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Idealização**: ação para se criar, mentalizar a ideia. Acontece no plano das **potencialidades**.
- A ideia só existe enquanto potencial, um ideal a ser realizado.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Realização:** ação para se tornar real, concreta a ideia;
- Está no plano das **possibilidades;**
- As ideias ou ideais podem ser realizados ou não.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Eu idealizado mascarado:** a forma como eu penso que sou; como eu me idealizo.
- Comumente, **idealizamo-nos melhores** do que somos.
- As **máscaras** não se sustentam indefinidamente.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Outro idealizado:** a forma como eu penso que o outro é; como eu idealizo o outro.
- Comumente, **idealizamos** o outro com **qualidades** que ele deveria ter e com **limitações** que ele não deveria ter.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Eu real:** a forma como sou realmente, com **limitações, potencialidades e possibilidades** já realizadas ou a serem desenvolvidas.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Outro real:** a forma como o outro é realmente, com **limitações, potencialidades e possibilidades** já realizadas ou a serem desenvolvidas.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Como é isso na relação conjugal?**
- **Na relação conjugal comumente ocorre a relação de “4 pessoas”:**
 - **Esposo ideal e o real**
 - **Esposa ideal e a real**

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Esposo/a idealizado/a**: como *penso* que o esposo/a é ou deveria ser (príncipe e princesa encantados)
- **Idealizamos** o esposo/a **melhor** do que é realmente.
- Gera a diferença entre antes e depois do casamento. Antes – príncipe e princesa – depois – sapo e bruxa.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- Idealizamos o esposo/a com **qualidades** que **ele/a deveria ter**, ou que **gostaríamos** que ele/a tivesse e com **limitações** que **ele/a não deveria** ou que **não gostaríamos** que ele/a tivesse.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- **Esposo/a real:** como o ele/a é **realmente**; uma pessoa com **qualidades e limitações** como todas as demais, e que, por isso, não tem formas perfeitas, ideais de se relacionar.

O MITO DO AMOR ROMÂNTICO

- Portanto, para termos uma relação conjugal saudável é necessário superarmos definitivamente esse mito infantil.

UMA EXPERIÊNCIA- DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- A relação verdadeira de amor não vem pronta como pensam aqueles que acreditam no amor romântico dos contos de fada. É realizada gradativamente por meio de exercícios no dia a dia do casal nessa experiência-desafio chamada casamento.**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **3 OPÇÕES:**

- **O MAL MAIOR**
- **O MAL MENOR**
- **O BEM MAIOR**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Mal maior** - tornar o casamento um “doente” crônico, durante anos a fio. A relação é extremamente tóxica, resultando em doenças físicas e emocionais para ambos os cônjuges.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- 2 formas de atuar na “doença crônica” da relação: até a morte de um cônjuge ou a legalização da separação que já havia após anos de casamento de “faz de conta” com graves consequências.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Mal menor** - Separação de imediato, legalizando algo que já não existe – o casamento. Isso impede anos de ressentimento e de sofrimento desnecessário.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Neste caso busca-se a separação enquanto o casal ainda mantém um mínimo de amizade. Minimiza a mágoa e o ressentimento, evitando o mal maior. É como uma amputação de um membro com gangrena para preservar a vida da pessoa, no caso a sanidade dos cônjuges.**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- Como o casamento é uma relação voluntária, a decisão amadurecida é o **bem maior**. Para desenvolvê-la é necessário cultivar as cinco joias da relação conjugal, que são mais valiosas que as joias encontradas nas mais caras joalherias.



UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Sempre perguntar-se:
Como decidi que quero
permanecer mantendo a
minha relação conjugal, que
ações posso realizar para
torná-la melhor e mais
saudável?**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Bem maior** – exercício de 5 virtudes essenciais: **amor incondicional, renúncia, compaixão, mansidão e humildade** para transformar o casamento numa experiência-desafio verdadeiramente transformadora.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Amor incondicional** – é a virtude resultante da prática da Lei de amor, justiça e caridade, fundamental para uma relação intra e interpessoal equilibrada.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Renúncia** – é fruto do amadurecimento espiritual, levando a pessoa a superar o desejo de ter como cônjuge o/a esposo/a ideal.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Compaixão** – a partir do desenvolvimento da renúncia, busca-se desenvolver a compaixão pelo outro que ainda traz em si muitas limitações a serem transformadas.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Mansidão** – a virtude que nos convida a aceitar os outros como eles são, com qualidades e limitações. É mãe da paciência e da tolerância, virtudes fundamentais para um casamento saudável.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Humildade** – é a virtude que dá sentido as quatro anteriores, pois nos faz reconhecer a nossa pequenez e necessidades interiores, de modo a sermos mais amáveis e compassivos com os outros, tolerando-lhes as deficiências.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- A decisão de praticar o desenvolvimento dessas virtudes, buscando o **bem maior** é resultado da maturidade dos cônjuges, pois ambos (ou pelo menos um deles) escolhem, conscientemente, permanecer casados, pois tem a opção do mal menor da separação.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- O exercício dessas virtudes será fundamental diante dos equívocos praticados comuns na vida conjugal, bem como em qualquer relacionamento, tanto os que nós mesmos cometemos quanto os dos nossos cônjuges.**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

MOVIMENTO DE DESAMOR FRENTE AOS EQUÍVOCOS

EQUÍVOCO (QUALQUER AÇÃO CONTRÁRIA À LEI DE AMOR)



CONFUNDE-SE A PESSOA COM O EQUÍVOCO



INACEITAÇÃO DA PESSOA QUE SE EQUIVOCOU



INCOMPREENSÃO E REPULSA PELA PESSOA



CULPA, MÁGOA, RESENTIMENTO, ÓDIO ETC.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

EXERCÍCIOS DE AMOR INCONDICIONAL FRENTE AOS EQUÍVOCOS

EQUÍVOCO

```
graph TD; A[EQUÍVOCO] --> B[A PESSOA QUE PRATICOU O EQUÍVOCO EM ESSÊNCIA É AMOR, E, PORTANTO, MAIS DO QUE O EQUÍVOCO]; B --> C[COMPAIXÃO E ACEITAÇÃO DA PESSOA QUE PRATICOU O EQUÍVOCO, SEM ACEITAR O EQUÍVOCO PRATICADO.]; C --> D[COMPREENSÃO PELA PESSOA QUE O PRATICOU]; D --> E[AUTOPERDÃO OU PERDÃO AO OUTRO, OPORTUNIZANDO-SE A REPARAÇÃO DO EQUÍVOCO];
```

A PESSOA QUE PRATICOU O EQUÍVOCO EM ESSÊNCIA É AMOR, E, PORTANTO, MAIS DO QUE O EQUÍVOCO

COMPAIXÃO E ACEITAÇÃO DA PESSOA QUE PRATICOU O EQUÍVOCO, SEM ACEITAR O EQUÍVOCO PRATICADO.

COMPREENSÃO PELA PESSOA QUE O PRATICOU

AUTOPERDÃO OU PERDÃO AO OUTRO, OPORTUNIZANDO-SE A REPARAÇÃO DO EQUÍVOCO

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- Quando somente um dos cônjuges está maduro para desenvolver o **bem maior**, o que se deve fazer?

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- Essa é uma das experiências mais desafiadoras relacionadas ao casamento, o chamado casamento expiacional.
- Vejam os o que o Espírito Emmanuel aborda desse tipo de união no livro Vida e Sexo, capítulo **União Infeliz:**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “Dolorosa, sem dúvida, a união considerada menos feliz. É, claro, que não existe obrigatoriedade para que alguém suporte, a contragosto, a truculência ou o peso de alguém, ponderando-se que todo espírito é livre no pensamento para definir-se, quanto às próprias resoluções. Que haja, porém, equilíbrio suficiente nos casais unidos pelo compromisso afetivo, para que não percam a oportunidade de construir a verdadeira libertação.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “Indiscutivelmente, os débitos que abraçamos são anotados na Contabilidade da Vida; todavia, antes que a vida os registre por fora, grava em nós mesmos, em toda a extensão, o montante e os característicos de nossas faltas. A pedra que atiramos no próximo talvez não volte sobre nós em forma de pedra, mas permanece conosco na figura de sofrimento.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “E, enquanto não se remove a causa da angústia, os efeitos dela perduram sempre, tanto quanto não se extingue a moléstia, em definitivo, se não a eliminamos na origem do mal. Nas ligações terrenas, encontramos as grandes alegrias; no entanto, é também dentro delas que somos habitualmente defrontados pelas mais duras provações. Isso porque, embora não percebamos de imediato, recebemos, quase sempre, no companheiro ou na companheira da vida íntima, os reflexos de nós próprios.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **“É natural que todas as conjunções afetivas no mundo se nos figurem como sendo encantados jardins, enaltecidos de beleza e perfume, lembrando livros de educação, cujo prefácio nos enleva com a exaltação dos objetivos por atingir. A existência física, entretanto, é processo específico de evolução, nas áreas do tempo, e assim como o aluno nenhuma vantagem obterá da escola se não passa dos ornamentos exteriores do educandário em que se matricula, o espírito encarnado nenhum proveito recolheria do casamento, caso pretendesse imobilizar-se no êxtase do noivado.**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “Os princípios cármicos desenovelam-se com as horas. Provas, tentações, crises salvadoras ou situações expiatórias surgem na ocasião exata, na ordem em que se nos recapitulam oportunidades e experiências, qual ocorre à semente que, devidamente plantada, oferece o fruto em tempo certo.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “O matrimônio pode ser precedido de doçura e esperança, mas isso não impede que os dias subsequentes, em sua marcha incessante, tragam aos cônjuges os resultados das próprias criações que deixaram para trás. A mudança espera todas as criaturas nos caminhos do Universo, a fim de que a renovação nos aprimore.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “A jovem suave que hoje nos fascina, para a ligação afetiva, em muitos casos será talvez amanhã a mulher transformada, capaz de impor-nos dificuldades enormes para a consecução da felicidade; no entanto, essa mesma jovem suave foi, no passado - em existências já transcorridas -, a vítima de nós mesmos, quando lhe infligimos os golpes de nossa própria deslealdade ou inconstância, convertendo-a na mulher temperamental ou infiel que nos cabe agora relevar e retificar.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “ O rapaz distinto que atrai presentemente a companheira, para os laços da comunhão mais profunda, bastas vezes será provavelmente depois o homem cruel e desorientado, suscetível de constrangê-la a carregar todo um calvário de aflições, incompatíveis com os anseios de ventura que lhe palpitam na alma. Esse mesmo rapaz distinto, porém, foi no pretérito - em existências que já se foram - a vítima dela própria, quando, desregrada ou caprichosa, lhe desfigurou o caráter, metamorfoseando-o no homem vicioso ou fingido que lhe compete tolerar e reeducar.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “Toda vez que amamos alguém e nos entregamos a esse alguém, no ajuste sexual, ansiando por não nos desligarmos desse alguém, para depois somente depois - surpreender nesse alguém defeitos e nódoas que antes não víamos, estamos à frente de criatura anteriormente dilapidada por nós, a ferir-nos justamente nos pontos em que a prejudicamos, no passado, não só a cobrar-nos o pagamento de contas certas, mas, sobretudo, a esmolar-nos compreensão e assistência, tolerância e misericórdia, para que se refaça ante as leis do destino.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- “A união suposta infeliz deixa de ser, portanto, um cárcere de lágrimas para ser um educandário bendito, onde o espírito equilibrado e afetuoso, longe de abraçar a deserção, aceita, sempre que possível, o companheiro ou a companheira que mereceu ou de que necessita, a fim de quitar-se com os princípios de causa e efeito, liberando-se das sombras de ontem para elevantar-se, em silenciosa vitória sobre si mesmo, para os domínios da luz.”
Emmanuel

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

•Os casamentos provacionais e, sobretudo, os expiacionais convidam o cônjuge devedor ao dever consciencial de praticar com mais empenho os cinco sentimentos geradores do bem maior na relação conjugal: amor incondicional, renúncia, compaixão, mansidão e humildade, sem esperar que o outro mude, fato que nos impede o exercício amoroso, pois não temos poder de mudar o outro.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Fundamental centrar em você mesmo que já despertou para a necessidade da mudança.**
- **Como não é possível mudar o outro. Sempre se perguntar: O que eu posso mudar nessa relação?**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Somente assim vamos entrar no movimento verdadeiramente curador da relação, tornando-a saudável. Poderemos curar as feridas mantidas na relação até que tomemos a decisão de curá-la.**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- **Todo processo de cura de uma relação começa no movimento de autocura de pelo menos uma das pessoas que mantém o relacionamento.**
- **Perguntar-se: O que esta relação está me convidando?**

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- Buscar o **ganho real** do desenvolvimento das **virtudes** do coração, resultando no aperfeiçoamento interior.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

- O foco no exercício do **amor incondicional, renúncia, compaixão, mansidão e humildade** é o de refletir sempre no bem que se está ganhando. Isso tornará a relação satisfatória, pois busca-se a felicidade relativa possível na prática do **dever consciencial**.

UMA EXPERIÊNCIA-DESAFIO CHAMADA CASAMENTO

MAL MAIOR
**RELACIONAMENTO
EXTREMAMENTE
DOENTIO,
REPLETO
DE MÁGOAS
E RESSENTI-
MENTOS.**

BEM MAIOR
**A PARTIR DA
ESCOLHA
CONSCIENTE DE
PERMANECER NA
RELAÇÃO, FAZER
EXERCÍCIOS DE
AMOR, RENÚNCIA,
COMPAIXÃO,
MANSIDÃO E
HUMILDADE PARA
QUE, MESMO QUE O
OUTRO CÔNJUGE
AINDA ESTEJA EM
UMA POSIÇÃO DE
IMATURIDADE, ELA
SEJA SAUDÁVEL**

MAL MENOR
**FORMALIZAR A
SEPARAÇÃO QUE
JÁ EXISTE. BUSCA-
SE UMA
SEPARAÇÃO O
MAIS AMIGÁVEL
POSSÍVEL, ANTES
QUE O
CASAMENTO VIRE
UM RINGUE DE
PUGILISMO. PARA
SE MANTER O
TODO MENOS
DOENTE
SACRIFICA-SE UMA
PARTE.**



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- O relacionamento é saudável quando as pessoas são maduras ou desejam amadurecer. Há a renúncia do esposo/a ideal, superando-se definitivamente o mito do relacionamento romântico fácil e sem nenhum esforço dos príncipes e princesas encantados dos contos de fadas.**

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- Na relação conjugal saudável temos duas funções básicas a serem desenvolvidas com esforço e dedicação:
 - **COLABORATIVA**
 - **SUGESTIVA**

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **COLABORATIVA**

–A função **colaborativa** convida cada cônjuge a **colaborar** com o outro no seu processo de evolução. Cada um exercita o seu poder de realizar ações de transformação da própria vida, **laborando** o seu próprio processo e **colabora** com o outro.

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **SUGESTIVA**

- A função sugestiva é aquela na qual o casal **colabora** um com o outro, **sugerindo** pontos para que o outro reflita sobre uma possível mudança em algo que dificulta a harmonia da relação, pois uma relação conjugal saudável em que a relação de poder é equilibrada é horizontal, na qual sugere-se ao outro possibilidades de aperfeiçoamento da relação, sem imposições ou anulações.

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Horizontal: colaborativa e sugestiva – eu e você=nós – limite equilibrado - casal colabora um com o outro numa relação de **igual para igual**, orientando-se sempre na horizontalidade da relação. Focada na convergência de opiniões para a harmonia da relação. Fruto da maturidade espiritual e emocional.**

O EXERCÍCIO DO PODER NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- Para que haja um relacionamento conjugal é necessário que ambos cultivem o respeito à individualidade, evitando-se o individualismo, que significa literalmente culto ao indivíduo.
- Estudemos a diferença entre um termo e outro.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **O cultivo da individualidade é um movimento essencial, fruto do autoacolhimento amoroso, resultante dos exercícios para o desenvolvimento de cinco sentimentos básicos para se tornar uma pessoa equilibrada:**
 - **Autoestima;**
 - **Autoaceitação;**
 - **Autoconfiança;**
 - **Autovalorização;**
 - **Autorrespeito.**

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **AUTOESTIMA** – trazemos em nós mesmos o potencial do Espírito puro, como filhos de Deus que somos. Na prática do amor é fundamental fazer exercícios para nos sentir filhos de Deus, aprendizes da Vida, para podermos desenvolver a autoestima.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **AUTOACEITAÇÃO** – aceitar incondicionalmente que, como aprendizes da Vida que somos, trazemos muitas limitações a serem transformadas. Aceitar que vamos evoluir por meio do acerto e também dos erros. Todos trazemos potencialidades, possibilidades e limitações. Potencialidades a serem desenvolvidas para superar as limitações que trazemos dentro das possibilidades atuais, como aprendizes que somos.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **AUTOCONFIANÇA** – confiar incondicionalmente nas possibilidades de superar as limitações, vendo toda experiência-aprendizado, agradável ou desagradável, como uma dádiva da vida para poder aprender, desenvolvendo a capacidade de autotransformação. Buscar sempre agir acertadamente, admitindo a possibilidade de que há possibilidades de ocorrerem erros, fazendo sempre exercícios de confiança na Vida e em Deus.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **AUTOVALORIZAÇÃO –**
valorizar-se como ser que se é, com as limitações, possibilidades e potencialidades e não pelo que faz, pelo que tem ou pelo que aparenta ser.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **AUTORRESPEITO –**
respeitar-se como Ser Humano em evolução, buscando respeitar os outros, colocando limites na relação com outras pessoas para ser respeitado.

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **A partir desses cinco sentimentos básicos em relação a nós mesmos desenvolveremos em relação aos outros, fundamental para que tenhamos uma relação conjugal saudável.**

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **O cultivo da individualidade gera o altruísmo, a autoafirmação e a autopreservação;**
- **Está centrada na aceitação de si mesmo e na aceitação dos outros sem reservas, que, até prova em contrário, são confiáveis.**

RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Somente uma pessoa com a individualidade bem estruturada sabe estabelecer limites na relação com o seu cônjuge.**
- **Uma pessoa que tem a sua individualidade bem desenvolvida, se autoafirma e se autopreserva, sabendo colocar limites de modo a preservar a sua individualidade não deixando ninguém invadir a sua intimidade.**

RELAÇÃO CONJUGAL SAUDÁVEL

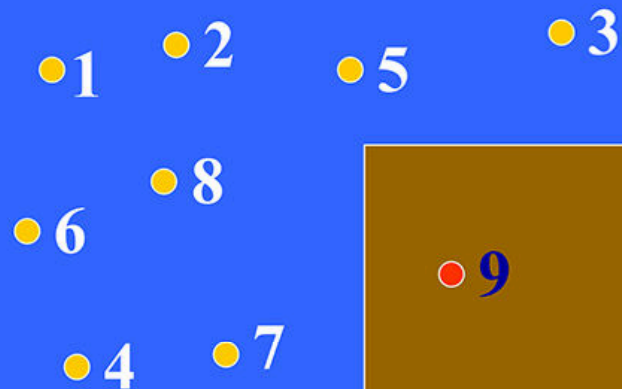


Relacionamento Conjugal Saudável

RELAÇÃO EQUILIBRADA – PRESERVAÇÃO DA INDIVIDUALIDADE

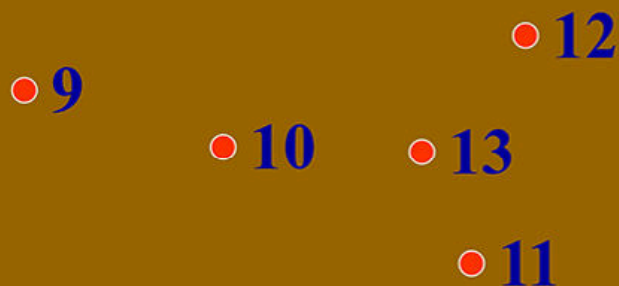
A esposa

Gostos e desejos



O Esposo

Gostos e desejos



Relacionamento Conjugal Saudável

RELAÇÃO EQUILIBRADA – PRESERVAÇÃO DA INDIVIDUALIDADE

A esposa

Gostos e desejos



Nós

9

10

O Esposo

Gostos e desejos



RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL



CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Os conflitos estão centrados em dois movimentos:**
 - **Individualismo**
 - **Autoanulação**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- Individualismo é um movimento egoico, fruto do egoísmo e do egocentrismo, que está centrado na exaltação de si mesmo e na rejeição aos outros.

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **O individualista traz em si mesmo uma baixa autoestima, sentimentos de inferioridade, impotência e insegurança que, comumente, estão disfarçados, por meio de dois sentimentos: a onipotência e a prepotência.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **No sentimento de onipotência a pessoa pensa que tem um superpoder capaz de fazer as escolhas e viver a vida pelo outro. A pessoa onipotente, consciente ou subconscientemente, idealiza-se mais inteligente e mais capaz do que os outros.**
- **Como não passa de um processo ilusório em si mesmo, está sempre associada à prepotência, que se caracteriza pelo uso da força física ou mental sobre o outro que é subjugado, fazendo com que este se autoanule para atender as suas vontades.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Por isso, o individualista tem alta dose de exclusividade, porque se sente o tempo todo sendo invadido em sua intimidade, devido aos sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e insegurança, que ele disfarça com os sentimentos de pseudosuperioridade, arrogância, onipotência e prepotência, reagindo pela invasão da individualidade do outro.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Esse movimento interno levam-no a se excluir nos relacionamentos, por causa da prevenção que mantém o tempo todo contra os outros. Ele desconfia de tudo e de todos, pois tende a projetar nos outros sentimentos que são seus.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Autoanulação é uma reação ao individualismo. Está centrada na rejeição de si mesmo e na tentativa de anulação da sua individualidade para agradar os outros. É gerada pelo sentimento de impotência, produzindo o pseudoaltruísmo.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **A impotência é forma egoica passiva de não se exercer o poder. Há uma suposta incapacidade de se exercitar o poder.**
- **Acredita-se incapaz de exercer o direito de preservar a própria individualidade.**
- **Outra forma de impotência é acreditar que os outros têm o poder sobre nós: “Meu marido me deixa irritada” “Minha mulher me faz sentir um idiota” “Você me deixa triste”.**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- Todos somos convidados a desenvolver o poder real, que se caracteriza pela capacidade de autotransformação e de exercitar a individualidade, colaborando com o outro no mesmo movimento.
- Usa o seu poder para **colaborar** com o outro para que ele adquira as experiências e viva a sua vida da melhor maneira possível.

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- Tanto o individualismo quanto a autoanulação produzem um relacionamento conjugal conflituoso, artificializado do tipo vertical ou do tipo horizontal difuso.

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Conjugal-vertical** – impositiva = **eu e não você** – relação é autoritária de dominador/dominado. Focada na divergência de opiniões geradora de desarmonia na relação. Fruto da imaturidade espiritual e emocional.

RELAÇÃO CONJUGAL VERTICAL



**ESPOSA COM
AUTOANULAÇÃO
DOMINADA**

**ESPOSO
INDIVIDUALISTA
DOMINADOR**

RELAÇÃO CONJUGAL VERTICAL



ESPOSO
INDIVIDUALISTA
DOMINADOR

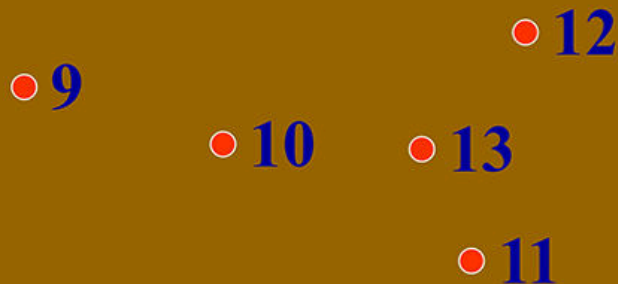
SE A MULHER PERMITIR ELE A DOMINARÁ CADA VEZ MAIS

Relacionamento Conjugal Vertical

HOMEM DOMINADOR – MULHER SUBMISSA

INDIVIDUALISMO

A esposa
Gostos e desejos



O marido
Gostos e desejos

RELAÇÃO CONJUGAL VERTICAL



**ESPOSA
INDIVIDUALISTA
DOMINADORA**

**ESPOSO COM
AUTOANULAÇÃO**

RELAÇÃO CONJUGAL VERTICAL



ESPOSA
INDIVIDUALISTA E
DOMINADORA

SE O MARIDO PERMITIR ELA O DOMINARÁ CADA VEZ MAIS

Relacionamento Conjugal Vertical

MULHER DOMINADORA – HOMEM SUBMISSO

INDIVIDUALISMO

A esposa

Gostos e desejos



O marido

Gostos e desejos

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

☹️ **Horizontal-difuso – permissivo**
= **eu ou você** – relação sem limites na qual não há o “nós” – cada um faz o que quer e como quer. Focada na divergência de opiniões geradora da desarmonia da relação. Fruto da imaturidade espiritual e emocional.

RELAÇÃO CONJUGAL HORIZONTAL DIFUSO

**ESPOSA
INDIVIDUALISTA**

**ESPOSO
INDIVIDUALISTA**

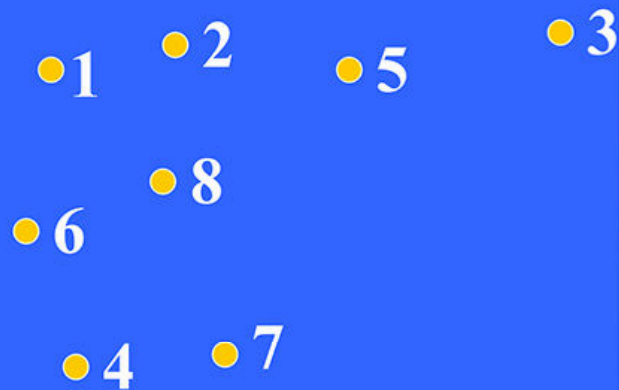
NÃO HÁ UMA RELAÇÃO – CADA UM MANTEM O SEU INDIVIDUALISMO

Relacionamento conjugal horizontal difuso

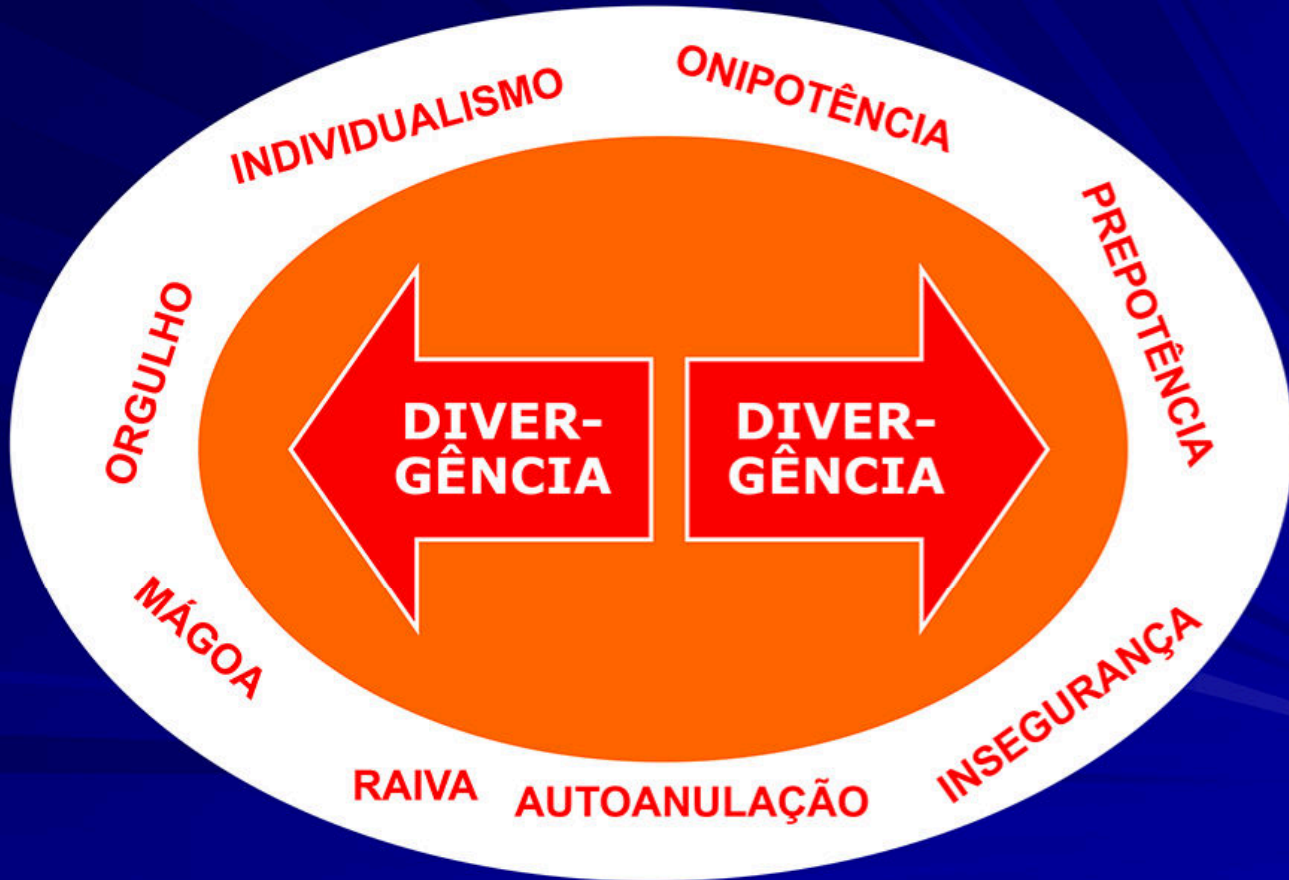
AMBOS INDIVIDUALISTAS – RELAÇÃO SEM NÓS

A esposa

Gostos e desejos



RELACIONAMENTO CONJUGAL DOENTE



CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **É possível um relacionamento conjugal saudável sem conflitos?**

CONFLITOS NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

- **Vejam os o que Jesus nos aponta com relação ao conflito:**
- **Não penseis que vim trazer paz à terra; não vim trazer paz, mas espada. Mateus 10:34**
- **Supondes que vim para dar paz à terra? Não, eu vo-lo afirmo; antes, divisão. Lucas 12:51**
- **Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize. João 14:27**

COMO SURGEM OS CONFLITOS

**Sentimento Egoicos Evidentes:
Orgulho, Egoísmo, Egocentrismo, etc.**

**Levam o Indivíduo ao individualismo impondo
o seu ponto de vista sobre o outro**

**Isso gera um conflito imediato
na relação com o outro que será manifestado
de duas formas na pessoa que é alvo do conflito:**

Passiva:
Conformação externa,
mas com uma grande
revolta interior.
O conflito
permanece de forma
oculta.

Reativa:
Insurreição contra
o outro, contrapondo
com o seu próprio
ponto de vista. O
conflito se torna
bastante evidente.

FORMA FALSA DE SE ADMINISTRAR CONFLITOS

Imposição do Ponto de Vista



O outro busca solucionar o conflito com pseudo-humildade e autoanulação



Pseudoaceitação do ponto de vista do outro



O conflito é adiado, pois uma das pessoas envolvidas está se autoanulando



Cedo ou tarde o conflito se manifesta pois ninguém consegue se autoanular durante muito tempo



Após esgotado o movimento de autoanulação, ocorre uma insurreição muito mais violenta contra o outro, pois o conflito foi reprimido e agora surge com toda força

FORMA ESSENCIAL PROATIVA DE SE ADMINISTRAR CONFLITOS

Conflito gerado pela imposição do ponto de vista de um indivíduo sobre o outro

Identificação da pessoa envolvida com o sentimento de amor essencial gerador de humildade e aceitação do outro como ele é, com limitações e qualidades

Aceitação da pessoa que está querendo se impor, sem contudo aceitar a sua imposição, pois isso seria uma autoanulação

Compreensão do movimento egoico do outro, buscando, se possível, equacionar o conflito por meio do diálogo, no qual cada um cederá no seu ponto de vista para buscar um ponto de vista único que seja um consenso entre ambos

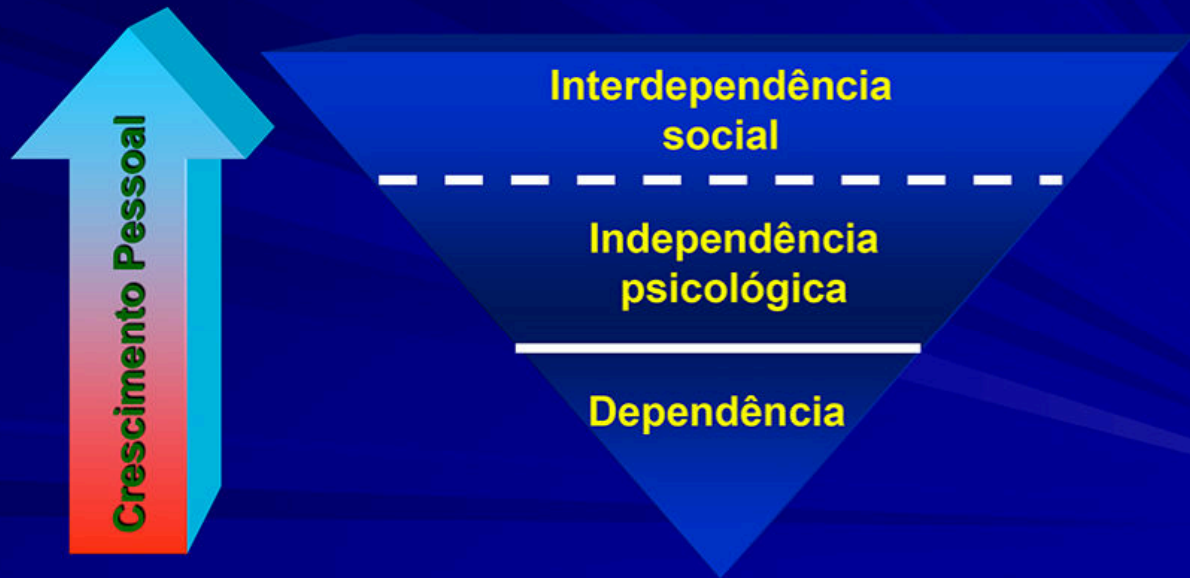
Resolução do conflito

RELACIONAMENTO CONJUGAL

■ **Disfuncionalidades** no relacionamento conjugal

☹ **Imaturidade de um ou de ambos os cônjuges – dependência psicológica.**

RELACIONAMENTO CONJUGAL



RELACIONAMENTO CONJUGAL

■ **Disfuncionalidades** no relacionamento conjugal

☹ **Carência afetiva.**

☹ **Aproximação recíproca por sentir falta de estar com o outro – dois carentes, vazios, tentando se preencher.**

Carência Afetiva



CARÊNCIA AFETIVA

☹️ No início essa busca de **preencher o vazio** com o outro é agradável, pois a pessoa estava sozinha e agora tem o outro. Gera uma **sensação de falso preenchimento**.

CARÊNCIA AFETIVA

☹️ Cedo ou tarde
começam haver
agressões, pois essa
dependência
recíproca gera um
desgaste da relação.

CARÊNCIA AFETIVA

☹️ Pode-se iniciar um movimento de **martírio** com **auto-anulação** ou de **agressão recíproca**.

CARÊNCIA AFETIVA

☹️ Pode-se buscar preencher a **carência** rompendo-se a relação e buscando outra ou na **infidelidade conjugal.**

MITO DO CASAMENTO ROMÂNTICO – CARÊNCIA AFETIVA

DESEJO DO
ESPOSO/A
IDEALIZADO/A.
ALGUÉM
AFETUOSO/A QUE
SUPRA A
CARÊNCIA.

REALIZAÇÃO DO
DESEJO COM
OUTRO
PARCEIRO.
BUSCA DE UMA
NOVA RELAÇÃO
OU INFIDELIDADE
CONJUGAL.

MANTEM UM MOVIMENTO DE
INDEPENDÊNCIA
PSICOLÓGICA, NO QUAL
BUSCA SE AMAR,
ACEITANDO-SE,
VALORIZANDO-SE E
RESPEITANDO-SE COMO É E
AO MESMO TEMPO FAZ
EXERCÍCIOS DE AMOR AO
CÔNJUGE, ACEITANDO-O,
VALORIZANDO-O E
RESPEITANDO-O COMO É. HÁ
A RENÚNCIA AO
RELACIONAMENTO IDEAL,
POIS ISSO É IMPOSSÍVEL NO
NOSSO ESTADO EVOLUTIVO.
O RELACIONAMENTO É
SAUDÁVEL.

AMOR E RENÚNCIA

APÓS A
FRUSTRAÇÃO DE
NÃO TER O/A
ESPOSO/A IDEAL,
MANTÉM UM
MOVIMENTO DE
MARTÍRIO NA
RELAÇÃO COM O
CÔNJUGE, NO
QUAL SUFOCA O
DESEJO PARA
CUMPRIR AS
“OBRIGAÇÕES
CONJUGAIS”.

NEGAÇÃO E
REPRESSÃO DO
DESEJO “ATÉ QUE
A MORTE NOS
SEPRE”

Relacionamento Saudável - Independência Psicológica



CASAMENTO DOENTE

☺ O que fazer com o doente?

☺ Jesus disse: “De modo que já não são dois, porém uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem” Mateus 19:6

CASAMENTO DOENTE

☺ **O que Deus ajunta?**

☺ **Relação de amor verdadeiro** que não vem pronto como pensamos com relação ao **amor romântico** – realizado gradativamente na relação através de **exercícios** no dia-a-dia.

CASAMENTO DOENTE

- **3 OPÇÕES:**
 - **O BEM MAIOR**
 - **O MAL MAIOR**
 - **O MAL MENOR**

CASAMENTO DOENTE

☺ O bem maior – exercício de amor - prática da **renúncia, aceitação, respeito, valorização, confiança,** transformando o casamento num educandário como recomenda Emmanuel

CASAMENTO DOENTE

☹ Quando **não acontecem** os exercícios de amor:

☹ **Mal maior** - tornar o casamento um **doente crônico**, durante anos a fio.

CASAMENTO DOENTE

☹️ 2 formas de atuar na “doença crônica” da relação: até a **morte** de um cônjuge ou a legalização da separação que já havia após anos de casamento de “faz de conta” com **graves conseqüências**.

CASAMENTO DOENTE

☹️ **A cronificação** da doença relacional é muito nociva para a relação, que se torna muito **ressentida**, agravando os débitos em comum.

CASAMENTO DOENTE

☹️ **Não há o exercício do amor**, unindo a relação. O que há é dependência **afetiva e/ou econômica**, jogos de martírio.

☹️ A relação é cada vez mais **doentia**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Diante de um doente são necessários **remédios**. Existem remédios que **curam** e remédios **paliativos**.

☺ **Paliativo**: Separação de imediato, legalizando algo que já não existe – o casamento. Isso impede anos de **ressentimento e de martírio desnecessário** – mal menor.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Separar enquanto o casal ainda mantém um **mínimo de amizade**. Minimiza a **mágoa e o ressentimento**, evitando o **mal maior**. É como uma amputação de um membro com gangrena ou outro órgão doente para preservar a vida da pessoa, no caso a sanidade dos cônjuges.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ **O Remédio que cura – o bem maior.**

☺ **Necessário abdicar do casamento romântico dos contos de fadas.**

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ É possível ter um casamento **saudável** quando temos como companheiro/a uma pessoa que ainda não despertou para a realidade da vida?

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ **Sim**, pelo desenvolvimento da **renúncia, dedicação, compaixão, o exercício efetivo de amor** que depende somente de nós e não do outro. O **bem maior** é uma escolha **nossa** – fazer dessa relação o melhor possível.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

😊 Sempre perguntar-se:
Como decidi que quero
permanecer nessa
relação, que ações
posso realizar para
torná-la **melhor e mais
saudável?**

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Isso é fundamental pois você está nela por **escolha consciente**, pois tem a opção do **paliativo** da separação, mas você optou por desenvolver o **bem maior**, curando a relação.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

- ☹️ Um grande problema é esperar que o **outro mude**, fato que nos impede esse exercício, pois **não temos poder** de mudar o outro.
- ☹️ Esse é o movimento dá **martirização/vitimização**: “eu só mudo se ele/a mudar”.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Fundamental centrar em
você mesmo que já
despertou para a
necessidade da mudança.

☺ Como não é possível mudar
o outro. Sempre se
perguntar: O que eu **posso**
mudar nessa relação?

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Somente assim vamos entrar no movimento verdadeiramente **curador**.

Poderemos curar as feridas, seja as do passado próximo seja as do passado remoto, sem **paliativos** ou deixar o doente “**morrer**”.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Todo processo de cura de uma relação começa no movimento de **autocura** de pelo menos uma das pessoas que estão se relacionando.

☺ Perguntar-se: O que esta relação está me **convidando**?

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

- ☺ Desenvolver **renúncia, tolerância, indulgência, paciência, resignação, perdão, humildade, compaixão, etc.**, virtudes fundamentais para o nosso **crescimento interior**.
- ☺ Esse é o maior objetivo de um casamento difícil - a união voluntária de duas pessoas com objetivo de **auto-aprimoramento**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Isso somente irá acontecer se não houver um falseamento da virtude através do **martírio**. Estar na relação por **escolha consciente** e não para fazer jogos com **ganhos secundários de dependência psicológica**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ **Buscar o ganho real**
do desenvolvimento
das **virtudes** e não os
fictícios das
pseudovirtudes.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

😊 Quando focalizamos os **ganhos verdadeiros** do ser, torna-se **tolerável** a **convivência**, mesmo com um cônjuge difícil.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ O foco do exercício do **amor** e da **renúncia** é o de refletir sempre no bem que se está ganhando. Isso vai tornar a relação satisfatória, pois busca-se a felicidade relativa possível na prática do **dever consciencial** e não na **obrigação do martírio**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ O casamento é **difícil**, uma **relação infeliz**, mas não causa de **infelicidade**, pois encontra-se a **felicidade** no próprio **aprimoramento interior** que acontece para se manter a relação **saudável**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Transforma-se a doença da relação numa oportunidade de se buscar a **saúde**, mesmo que o outro cônjuge queira permanecer **doente**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Para isso é fundamental assumir as **funções colaborativa e sugestiva** do casamento, estabelecendo **limites** na relação, transformando os movimentos da **martirização/vitimização**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Eu não permito que o outro invada a minha **individualidade**, mas sem precisar brigar com o outro para isso acontecer, sendo **individualista**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

- ☺ **Requer: auto-amor, autovalorização, auto-respeito, autoconfiança** para colocar **limites** para que a relação seja **saudável**.
- ☺ **Expôr quantas vezes forem necessárias** a forma de pensar e sentir para o cônjuge. Isso requer **paciência, tolerância, dedicação**, sentimentos que vão sendo desenvolvidos nos exercícios.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Muitas vezes o cônjuge que optou voluntariamente pelo exercício da renúncia se queixa assim: “Mas eu já falei mil vezes”

☺ Vai falar 1500, 1.000.000 ou mais vezes, pois o processo é **colaborativo** com a **educação** do outro cônjuge que ainda está distante de se **auto-educar**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ A pessoa que está num processo **consciente** de **renúncia** e não do **martírio** fará quantos **exercícios** forem necessários de **paciência, tolerância**, pois essa é a condição para manter-se **saudável** na relação, mesmo que o outro **não** queira a **saúde**. Só **depende** daquele que está **consciente**, do que escolheu a **saúde**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Isso é difícil? Muito difícil, pois fácil são os casamentos dos contos de fadas e das novelas porque acontecem no final da história ou no último capítulo. Difícil, mas **perfeitamente possível** se utilizarmos o **poder de realizar ações para transformar a realidade**. É uma questão de escolher uma relação **saudável**, sem depender do outro

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Escolher o **bem maior** é difícil, pois necessita de se **pagar o preço**. Estaremos desenvolvendo sentimentos muito importantes para nós que são como jóias raras de **alto preço**. Por isso a dificuldade.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Ela ocorre no início, mas os benefícios que essas jóias raras chamadas **humildade, renúncia, paciência, compaixão, tolerância, indulgência**, etc. nos trazem são tamanhos que os **exercícios** para desenvolvê-las vão nos tornando pessoas cada vez mais **saudáveis** não somente na relação conjugal, mas em toda as áreas de nossa vida.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Já o **martírio** tem **custo baixo** inicialmente. Basta seguir com aquilo que já fazemos. O preço se torna **alto** depois, a longo prazo, quando as **conseqüências** desse movimento surgem.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Fundamental a **vigilância** para não cair na tentação do **martírio**. A **vigilância** e a **oração** não tiram os **obstáculos**, mas **iluminam** os **obstáculos** de modo que os percebamos **melhor** para **contorná-los**.

CASAMENTO DOENTE - SOLUÇÕES

☺ Mesmo quando não conseguimos **contorná-los** e **tropeçarmos** nos **obstáculos** a **vigilância** e a **oração** vão nos auxiliar a levantar mais rápido e continuar a caminhada.

CASAMENTO DOENTE: PROBLEMAS E SOLUÇÕES

**O MAL MAIOR
RELACIONAMENTO
EXTREMAMENTE
DOENTIO, CHEIO DE
MÁGOAS E
RESENTIMENTOS.
MARTÍRIO “ATÉ QUE
A MORTE NOS
SEPRE”**

**O BEM MAIOR
A PARTIR DA
ESCOLHA
CONSCIENTE DE
PERMANECER NA
RELAÇÃO, FAZER
EXERCÍCIOS DE
AMOR E RENÚNCIA
PARA QUE, MESMO
QUE A RELAÇÃO
SEJA INFELIZ, POIS O
OUTRO CÔNJUGE
AINDA ESTÁ NUMA
POSIÇÃO DE
INCONSCIÊNCIA
ENQUANTO SER, ELA
SEJA SAUDÁVEL**

**O MAL MENOR
FORMALIZAR A
SEPARAÇÃO QUE
JÁ EXISTE. BUSCA-
SE UMA
SEPARAÇÃO O
MAIS AMIGÁVEL
POSSÍVEL, ANTES
QUE O
CASAMENTO VIRE
UM RINGUE DE
PUGILISMO. PARA
SE MANTER O
TODO MENOS
DOENTE
SACRIFICA-SE UMA
PARTE.**

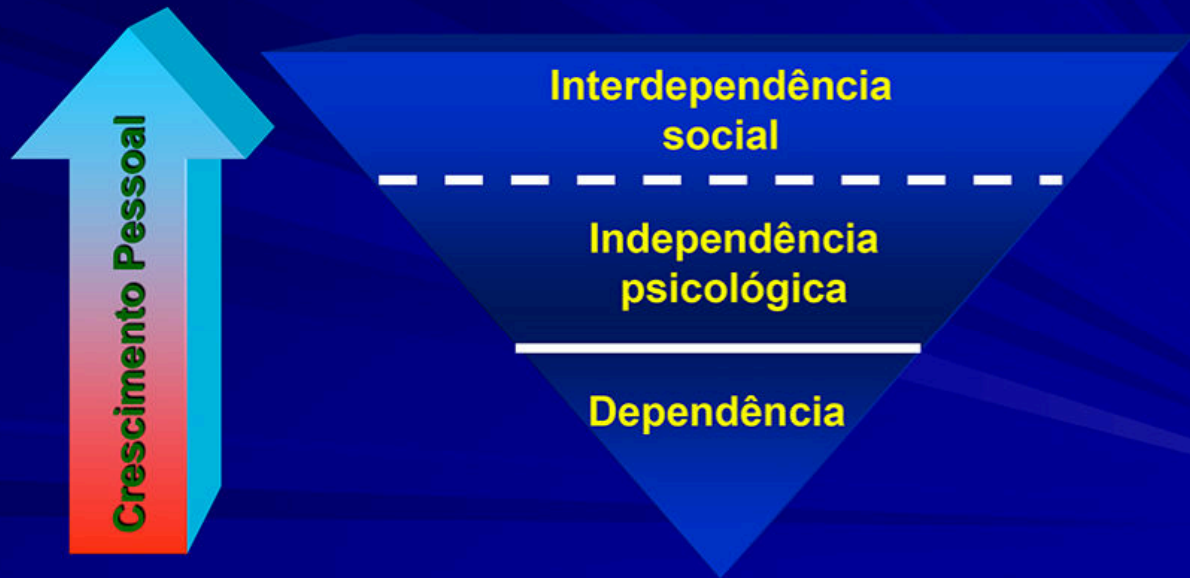
OPÇÕES PARA SE LIDAR COM O CASAMENTO

**O MAL MAIOR
RELACIONAMENTO
EXTREMAMENTE
DOENTIO, CHEIO DE
MÁGOAS E
RESSENTIMENTOS.
MARTÍRIO “ATÉ QUE
A MORTE NOS
SEPARE”**

**O BEM MAIOR
A PARTIR DA
ESCOLHA
CONSCIENTE DE
PERMANECER NA
RELAÇÃO, FAZER
EXERCÍCIOS DE
AMOR E RENÚNCIA
PARA QUE, MESMO
QUE A RELAÇÃO
SEJA INFELIZ, POIS O
OUTRO CÔNJUGE
AINDA ESTÁ NUMA
POSIÇÃO DE
INCONSCIÊNCIA
ENQUANTO SER, ELA
SEJA SAUDÁVEL**

**O MAL MENOR
FORMALIZAR A
SEPARAÇÃO QUE
JÁ EXISTE. BUSCA-
SE UMA
SEPARAÇÃO O
MAIS AMIGÁVEL
POSSÍVEL, ANTES
QUE O
CASAMENTO VIRE
UM RINGUE DE
PUGILISMO. PARA
SE MANTER O
TODO MENOS
DOENTE
SACRIFICA-SE UMA
PARTE.**

RELACIONAMENTO CONJUGAL



AS ESTRUTURAS PSÍQUICAS RELACIONADAS À DINÂMICA FAMILIAR

ADULTO ESSENCIAL
(PODER REAL)

AMOR
CURAR

AMOR
TRANSMUTAR

CRIANÇA INTERNA
FERIDA
(GERA A IMPOTÊNCIA)

AMOR INCONDICIONAL
(Acolhimento do adulto)

CRIANÇA INTERNA
FELIZ

ADULTO EGÓICO
(COMPOSTO DE
ADOLESCENTE REBELDE; PAI E MÃE
INTERNOS)
(GERA A ONIPOTÊNCIA / PREPOTÊNCIA)

AMOR INCONDICIONAL
(Acolhimento do adulto essencial)

TRANSFORMAÇÃO DO ADULTO EGÓICO

JOGOS PSICOLÓGICOS



O PODER NA RELAÇÃO CONJUGAL

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Pessoa que teve pai e/ou mãe castradores e/ou superprotetores mantém-se psicologicamente na infância, predominando nas suas relações a manifestação da criança interna.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Criança interna busca o pai ou a mãe na figura do esposo ou esposa.
- Há uma tendência de buscar no cônjuge a superproteção ou o amor e o carinho que lhe foram negados na infância.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Esse movimento psicológico irá intensificar os jogos psicológicos conjugais, baseados na salvação e/ou martirização.
- Origem dos jogos é no passado espiritual, porém é reforçado nas experiências da vida atual.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Os jogos representam a movimentação da pessoa de uma forma subconsciente na criança interior, no adolescente interior ou nas figuras de pai/mãe internos (adultos patológicos egóicos).

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- **Principais jogos conjugais.**
Especificações dos jogos da **salvação/martirização:**
criança mimada e birrenta;
adolescente rebelde;
coitadinha(o) de mim; o
provedor do lar; a mártir do
lar;

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- a mãezona (mãe superprotetora); mãe castradora; paizão (pai superprotetor); pai castrador; doador(a) de lição de moral. a sedutora/grevista sexual; o manipulador sexual.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- **Para que haja harmonia no relacionamento é necessário que pelo menos um dos parceiros não aceite o jogo e busque uma postura mais saudável, através do encontro com o adulto essencial e atenda a necessidade de amor da sua criança interna.**

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Ao mesmo tempo deve fazer trabalhos de transformação do seu adolescente rebelde interno, da figura de pai e mãe que traz internalizados. É fundamental transformar essas estruturas a partir do amor do adulto essencial que trazemos em nós.**

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- Vejamos os seguintes diálogos:
- **1o. casal**
- (Esposa) - chega em casa - Oi querido. Tudo bem? O seminário foi ótimo você precisava estar lá.
- (Esposo) – sem responder - Mudo com cara emburrada (*passou a manhã inteira fora nesse seminário idiota. Ela devia ter ficado em casa cuidando da casa e da família*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – *(o que eu fiz desta vez para ele estar com essa cara) E aí, já almoçou?*
- (Esposo) – *continua mudo. (almoçar como se a empregada não veio e ela não estava aqui para fazer o almoço)*

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – Indo para a cozinha. Ué, a Antônia não veio?
- (Esposo) – mudo e cada vez mais emburrado. (*Agora que ela percebeu que a empregada não veio. Quero ver o que ela vai fazer? Eu e as crianças aqui com fome e ela no Seminário*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- **(Esposa) – O jeito é nós sairmos para almoçar num restaurante. Tem um restaurante por kilo ótimo aqui mesmo no bairro. Nós vamos rapidinho e voltamos em menos de 1 hora. Vamos querido!**

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – responde resmungando: Não tô com fome. (*ela quer resolver as coisas da maneira mais fácil. Eu não vou para ver se ela se toca que tem que cuidar da família*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – passando a mão na cabeça dele - Ah! Vamos queridinho! Eu sei que você está com fome. Você não vai deixar eu ir sozinha com as crianças, vai? *(eu sei que se eu falar com jeitinho ele acaba cedendo)*

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – responde sem muita ênfase: Não vou. Vai você. (*eu estou com uma baita fome, mas não posso dar o braço a torcer na primeira. Ela tem que implorar*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – Ah, vamos meu benzinho. Eu juro que da próxima vez só saio depois que a Antônia chegar. E logo mais à noite eu preparo um jantarzinho bem gostoso para nós e depois quem sabe dá até para comemorar. – (com um olhar lânguido sobre ele) - O que você acha da idéia? Vaaamos...

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – Tá bom eu vou.
(*eu sabia que ia conseguir dobrá-la. E ainda ganhei uma “comemoração” especial à noite*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

■ 2o. casal

- (Esposo) Gritando com muita raiva – Ah, que droga de vida. Todo dia é a mesma coisa. É só chegar em casa que você me enche de perguntas. Como foi o meu dia? Onde eu estive? Com que eu estava? Que droga, parece um interrogatório da polícia. (*essa mulher está fazendo da minha vida um inferno*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) É mesmo uma droga de vida. Eu passo o dia inteiro em casa cuidando de tudo. Trabalho o dia inteiro e você não reconhece. Faço a comida, limpo a casa, lavo, passo. Nem conversar com você eu posso para saber as novidades. Você vai ver o dia que eu adoecer, só nesse dia você vai reconhecer o meu valor. – cai em prantos (*como eu sou infeliz, nem conversar comigo ele quer*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) Também não é assim. Eu passei o dia inteiro trabalhando para trazer o sustento para você e as crianças. Você pensa que lá fora a vida é divertida, é? Pois eu dou um duro danado e ainda por cima chego em casa e encontro um interrogatório. Larga do meu pé. *(Ela parece a minha mãe me perguntando tudo quando eu voltava para casa quando era mais jovem. Se eu der moleza ela não larga mais do meu pé.)*

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) Chorando muito vai para o quarto. (*como ele é ingrato. E eu que tinha preparado o prato preferido dele para o jantar. Ele estragou tudo*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

■ 3o. Casal

- (Esposo) Luciana, meu bem, por que você está com essa cara. Aconteceu alguma coisa? Algo que eu tenha feito?
- (Esposa) Você sabe!

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) (*não sei o que eu posso ter feito para ela. Será que é porque eu não elogiei o almoço que ela fez domingo*)
Ah, fala para o seu maridão preferido. O que foi? O que aconteceu?

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) Em silêncio, no maior gelo. *(eu passo a tarde inteira no cabeleireiro para ficar bonita para ele e ele nem percebe. Nem falou que eu estou bonita, nem nada)*

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) Olha o beicinho dela. Tá zangadinha comigo, tá. Você fica bonitinha com essa carinha de menina mimada.
- (Esposa) -aumenta o beicinho e faz cara de choro-. (*ele pensa que me agrada tratando como criança*) Não fala assim. Eu não sou criança.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) Irritado - Se você não é criança, por que se comporta como se fosse? Você devia parar com isso. Uma mulher com 26 anos fazendo um papelão desses. (*fica igual criança e não quer ser tratada igual*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) Você é que não me compreende, nem me nota. Até agora não notou nada em mim. Não é? (*Ele parece cego. Eu gastei horas para ficar bonita para ele e nada*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) - olhando a esposa de cima em baixo - O que foi? Não estou percebendo nada?
Comprou vestido novo? (*eu sinceramente não estou notando nada diferente*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – Tá vendo. Nem percebe a minha existência. *(Pobrezinha de mim, o meu marido nem liga para mim)*
Não notou nada na minha cabeça?

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

■ (Esposo) – Ah! Agora sim. Você penteou o cabelo diferente.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- **(Esposa) – Só isso. Pinte e cortei 2 cm. Você só viu o penteado. Você nem percebe como eu estou. Passei horas no salão de beleza para ficar bonita para você. E você nem percebe. Como você quer que eu me sinta? Você é igualzinho meu pai. A gente pode andar como uma melancia na cabeça, que ele nem percebe.**

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) Mas querida eu não fiz por mal. Eu não percebi mesmo.
- (Esposo) Já dizia minha mãe: os homens são todos iguais, não espere nada deles, mesmo.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

■ 4o. Casal

- (Esposa) Como você é grosso. O tempo todo me trata mal. A sua mãe não lhe deu educação quando criança? Por que você me trata desse jeito?

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – (muito irritado) - Você que é uma grossa, estúpida. E ainda por cima falando mal da minha mãe. Que moral você tem para questionar a educação que ela me deu? Já percebeu como você trata o Carlos e a Juliana. Você é uma burra?

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposa) – (falando alto) - É. Não sou eu que vivo emburrado, dando coice no vento. (*ele que parece o tempo todo um burro. Só falta dar coice na porta e vem falar de mim*)

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – Esse é o meu jeito. Quem quiser conviver comigo tem que me aturar desse jeito.
- (Esposa) – Pois é, não estou falando que o problema é de berço. Os seus pais não lhe deram educação.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- (Esposo) – gritando e gesticulando de forma violenta - Você não me provoca, que eu lhe dou uns safanões.

JOGOS PSICOLÓGICOS CONJUGAIS

- **(Esposa) – É sempre assim, apela quando não tem argumento.**
- **(Esposo) – sai da sala gritando, batendo a porta após ter chutado violentamente uma cadeira - Droga de vida! Que inferno!**

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **CRÍTICA** – confundir a pessoa com a atitude. Há um ataque ao caráter da pessoa, em vez de se fazer observações sobre um problema específico.

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **DESRESPEITO** – aprofundamento da crítica. Há uma intenção deliberada de insultar e agredir psicologicamente o parceiro. Expresso através de insultos, xingamentos, hostilidade, zombaria, sarcasmo.

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **DEFENSIVIDADE** – reação à crítica e ao desrespeito. Tenta defender-se das agressões do cônjuge usando as seguintes reações:

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Rejeitar a responsabilidade – insistir que a culpa não é do cônjuge criticado. Comumente busca-se projetar a culpa no próprio parceiro, outras pessoas ou em situações gerais.**
- **Desculpar-se com freqüência.**

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Queixas cruzadas - rebate-se um queixa com outra queixa, sem prestar atenção ao que o parceiro se queixou.**
- **Desrespeito mútuo – além de defender-se das acusações, busca-se atacar o parceiro.**

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Repetição – repetir o seu ponto de vista várias vezes, tentando ganhar o outro pelo cansaço.**
- **Sim, mas – há uma aparente concordância que logo se segue uma discordância.**

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Linguagem corporal – cruzar os braços em frente ao peito; olhar para baixo, para o teto ou olhar “perdido”.**

DIFICULTADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **MUTISMO** – agravamento das dificuldades anteriores, na qual um dos cônjuges, mais comumente o homem, fica mudo não esboçando nenhuma reação quando o cônjuge conversa. É o famoso “gelo”. Forma mais intensa de defensividade.

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

■ MOVIMENTO AMOROSO

- Auto-estima e estima ao
cônjuge**
- Auto-aceitação e aceitação do
cônjuge**
- Autoconfiança e confiança no
cônjuge**

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

■ MOVIMENTO AMOROSO

- Autovalorização e valorização do cônjuge**
- Auto-respeito e respeito ao cônjuge.**

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

■ O DIÁLOGO PROATIVO

- Um diálogo proativo permite que os cônjuges busquem informações, compartilhem opiniões e cheguem a um mútuo acordo sobre os planos de ação.

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- O tom do diálogo proativo é amigável. Mesmo quando se trata de um assunto difícil, o tom da conversa é amigável, e os parceiros tentam solucionar o problema juntos.

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- Os dois sentem que não há confronto entre eles, mas que, unidos, buscam solucionar o problema.

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- Num diálogo proativo, os parceiros falam e ouvem, cada um por sua vez, sem querer impor seu ponto de vista. Se um dos dois quiser impor o seu, alguma coisa está errada.

FACILITADORES DE UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **As pessoas percebem que vai avançando à medida que aumenta a compreensão compartilhada. Os diálogos entre adversários são repetitivos. Mas nos proativos, a cada comentário de um e de outro, dá-se mais um passo na direção de um plano de ação criado pelos dois.**

ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

Estilo	Proativo	Reativo	Passivo
Objetivo	Compreensão compartilhada, consensual	Provar quem está certo ou errado. Vencer, causando o maior dano ou levando o outro a desistir	Evitar conflito, que gera brigas desagradáveis
Forma	Criação de um consenso	Discussões, comentários que ferem	Mudança de assunto para fugir de pontos sensíveis
Tom	Positivo Amigável Produtivo	Duro, tentando persuadir Pode ficar irritado ou zangado	Tensão controlada, talvez com falsa alegria, fingindo que tudo está bem, quando não está

ESTILOS DE DIÁLOGO

Estilo	Proativo	Reativo	Passivo
Motivo de Ouvir	Perceber o que há de certo e útil no que cada um tem a dizer	Defender-se contra as informações ouvidas	Não existe, porque nenhuma das partes expressa razões legítimas
Destrutividade	O tato minimiza palavras que possam ferir o outro	Comentários destrutivos são vistos como legítimos	Assuntos que causam controvérsia são evitados para não ouvir críticas
Atitude diante das diferenças	As diferenças são tratadas com respeito e são apreciadas	As diferenças dividem, levando à desavença	As diferenças produzem afastamento, pois discordar causaria conflito

Formas de Invasão Verbal

Tipo de invasão	Exemplo	Alternativas positivas
<u>LER PENSAMENTOS</u> Adivinhar o que o outro pensa	Já sei o que você pensa sobre isso.	<i>Pergunte:</i> O que você pensa sobre isso?
<u>LER EMOÇÕES</u> Adivinhar o que o outro sente.	Você está triste por minha causa. Você está zangado, eu sei.	<i>Pergunte:</i> Eu estou percebendo você triste, é isso mesmo? Qual o motivo? Você está zangado? O que aconteceu?
<u>ROTULAR</u> Atribuir defeitos ao outro.	Você é mesquinho e egoísta.	Evite fazer comentários negativos ou insultar. Esta atitude leva a confundir um possível movimento egóico com a essência da pessoa. É melhor dizer: “Eu sinto nessa sua atitude um movimento egoísta. Podemos conversar a respeito?”

Formas de Invasão Verbal

Tipo de invasão	Exemplo	Alternativas positivas
<p><u>CRITICAR</u> Falar negativamente sobre o que o outro faz ou fez.</p>	<p>Você não presta atenção quando estou eu falando.</p> <p>Você faz as coisas rápido demais e dá tudo errado.</p>	<p>Use: “Quando você... eu...” Quando você não presta atenção quando estou falando, eu me sinto frustrada.</p> <p>Quando você faz as coisas rápido demais, eu me sinto desconfortável porque penso que alguma coisa pode dar errado.</p>
<p>ACONSELHAR E DAR ORDENS Dizer ao outro o que ele tem de fazer.</p>	<p>Você precisa ser mais prestativo comigo.</p> <p>Não coma isso, faz mal.</p>	<p>Exponha o que pensa e/ou faça uma pergunta: Eu acredito que se você agisse desta maneira eu me sentiria melhor. O que você acha? Quer comer isso? Tem muita gordura, pode lhe fazer mal.</p>

Destrutividade *Versus* Tato

	Destrutividade	Delicadeza e tato
TOM DE VOZ E ATITUDE	Desaprovadores, jocosos, críticos, grosseiros, mesquinhos, zombeteiros, sarcásticos, raivosos, irritados	Neutros, carinhosos, gentis, calmos, pacientes, sensatos, informativos, firmes, sérios
FRASEADO	“Você sabe que eu acho/quero/sinto que...”	“Eu acho/quero/sinto que...”
CONOTAÇÃO DAS PALAVRAS	“Por que você mentiu para mim?” “Sua preguiça me enfurece!”	“Por que você não queria me contar?” “Eu me irrita com esse seu jeito relaxado.”
INVASÕES TÓXICAS	Acusar, condenar, encontrar defeitos, insultar, xingar, reprovar, ridicularizar, envergonhar, tratar com intransigência.	Comentários começados com “quando você” Comentários começados com “eu”

Adversários ou Colaboradores?

ADVERSÁRIOS DISCUTINDO	COLABORADORES DIALOGANDO
Pensam em termos de “sim, mas”.	Pensam em termos de “sim, e”.
Descrevem o problema em linguagem extremista, inflamada.	São realistas e usam linguagem neutra.
Culpam, fazem acusações e críticas.	Focalizam os problemas, não as pessoas.
Focalizam falhas passadas.	Concentram-se nos problemas do presente e em encontrar soluções para o futuro.
Ouvem para captar erros ou omissões no que o outro diz.	Ouvem para captar o que há de certo e útil no que o outro diz.
Menosprezam as opiniões um do outro.	Respeitam as opiniões um do outro.
Criam uma atmosfera de desesperança.	Criam energia positiva e compaixão mútua.
Permitem-se ataques pessoais para invalidar as opiniões um do outro.	Levam em consideração as razões um do outro.
Produzem um resultado em que há um vencedor e um derrotado.	Produzem soluções que beneficiam os dois.

Relacionamento Conjugal

Divergências

- ❖ Insegurança
- ❖ Insegurança em relação a si mesmo
- ❖ Transferência de objetivos
- ❖ Imaturidade
- ❖ Sócio-Econômica
- ❖ Educacional
- ❖ Culturais

União

- ❖ Amizade, companheirismo
- ❖ Diálogo
- ❖ Interesse nas realizações do outro
- ❖ Alegria de sentir-se útil e estimado
- ❖ Tolerância;
Renúncia;
Compreensão

CONDIÇÕES PARA UM RELACIONAMENTO CONJUGAL SAUDÁVEL

- **Vigilância proposta por Jesus em Mateus 26:41. “Vigiai e orai, para que não entreis em tentação”.**
- **A vigilância é uma condição imprescindível para que não caiamos nas tentações de nosso próprio ego, e a técnica P.A.R.D.A. se constitui um método para exercitar a vigilância.**

Mateus, 26:41 **“Vigiai e orai, para que não entreis em tentação”**
AUTOCONSCIÊNCIA



**RELACIONA-
MENTO DOENTIO**



- Percepção
- Aceitação
- Reflexão
- Decisão
- Ação da vontade



**RELACIONAMENTO
SAUDÁVEL**

A AÇÃO DA VONTADE

