

# CURSO RELACIONAMENTO FAMILIAR SAUDÁVEL



CURSO  
RELACIONAMENTO  
FAMILIAR SAUDÁVEL

MÓDULO 6-B

**FATORES QUE DIFICULTAM  
OU AUXILIAM O  
RELACIONAMENTO  
CONJUGAL SAUDÁVEL**

**Facilitador: Alírio de Cerqueira Filho**

# 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 frequência.**

# 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 DIÁLOGO

| 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                | Debate, comentários que ferem   | Mudança de assunto para fugir de pontos sensíveis  |
| Tom      | Positivo<br>Amigável<br>Produtivo     | Duro, tentando persuadir<br>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   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <b>Motivo de Ouvir</b>               | 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       |
| <b>Destrutividade</b>                | 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 |
| <b>Atitude diante das diferenças</b> | 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  |
|--|---|---|
| <p><b><u>LER</u></b><br/><b><u>PENSAMENTOS</u></b><br/>Adivinhar o que o outro pensa</p> | <p>Já sei o que você pensa sobre isso.</p>                              | <p><i>Pergunte:</i><br/>O que você pensa sobre isso?</p>  |
| <p><b><u>LER EMOÇÕES</u></b><br/>Adivinhar o que o outro sente.</p>                      | <p>Você está triste por minha causa.<br/>Você está zangado, eu sei.</p> | <p><i>Pergunte:</i><br/>Eu estou percebendo você triste, é isso mesmo? Qual o motivo?<br/>Você está zangado? O que aconteceu?</p>   |
| <p><b><u>ROTULAR</u></b><br/>Atribuir defeitos ao outro.</p>                             | <p>Você é mesquinho e egoísta.</p>                                      | <p>Evite fazer comentários negativos ou insultar. Esta atitude leva a confundir um possível movimento egóico com a essência da pessoa.<br/>É melhor dizer:<br/>“Eu sinto nessa sua atitude um movimento egoísta.<br/>Podemos conversar a respeito?”</p> |

# Formas de Invasão Verbal

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

# Destrutividade *Versus* Tato

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

# Adversários ou Colaboradores?

| <b>ADVERSÁRIOS DISCUTINDO</b>  | <b>COLABORADORES DIALOGANDO</b>  |
|--|--|
| 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**



**RELACIONAMENTO SAUDÁVEL**



**RELACIONAMENTO DOENTIO**

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

# A AÇÃO DA VONTADE

