

Lição 3

Seminário Bíblico Família Feliz

Como Me Comunicar Eficazmente com Meu Cônjuge

No aniversário de cinquenta anos de casados, a esposa disse a seu marido: “Após cinquenta anos continuo amando você”. Por sofrer de deficiência auditiva, ele pediu que ela repetisse. Então, após assegurar-se do que havia lhe dito, respondeu: “E eu também, após cinquenta anos continuo aturando você!” Esta foi uma tragédia na comunicação.

O que o sangue é para o corpo, a comunicação é para a família. Por meio de uma comunicação eficaz os casais podem conhecer um ao outro antes do casamento, os cônjuges podem compreender um ao outro depois do casamento, podem encontrar solução para os problemas conjugais e os pais e filhos podem resolver seus conflitos. Consideremos os oito princípios para uma comunicação eficaz.

1. Quando surge um problema e temos opiniões diferentes. Escolha a melhor das opções abaixo:

- Calar-se: Evitar a confrontação. Ignorar o problema.
- Discutir. Proferir palavras ferinas. Afirmações iradas.
- Falar com sensatez. Discutir. Confrontação cuidadosa. .

A Bíblia fala de falar com prudência em **Colossenses 4:7**: “A vossa palavra seja sempre agradável, temperada com _____ para saberdes _____ deves responder a cada um”.

O primeiro princípio é: Devo falar sobre meu problema.

Falar com sensatez

2. Em segundo lugar, devo falar mais do que apenas fatos. Devo falar sobre meus sentimentos. Dos cinco níveis fundamentais da comunicação, o mais eficaz é o nível dos sentimentos ou do amor. **Acesso: Níveis de Comunicação.**

Cristo é sempre o nosso Exemplo. Em Seu momento de suprema aflição Ele expressou Seus sentimentos íntimos, que estão registrados em **Mateus 26:38**: “A minha alma está profundamente _____ até à morte”. Se Ele expressou Seus sentimentos àqueles a quem amava, por que não deveríamos fazer o mesmo?

3. Há duas formas de expressar os sentimentos: As afirmações “eu” e as “você”.

Note as diferenças:

Afirmações com “eu”

- Expressam como me sinto
- Apontam o dedo para mim
- Promove a paz

Afirmações com “você”

- Censura você por meus sentimentos
- Apontam o dedo para você
- Promove a discórdia

Qual é mais eficaz: Afirmações com “eu” Afirmações com “você”

Por que tenho essa opinião? _____

4. Uma afirmação eficaz com “eu” deve afirmar o problema e mencionar como me sinto sobre ele, e também identificar o comportamento que espero que mude.

Exemplo: “Estou chateado/a de que todas as noites desta semana tive de esperar para usar o carro para atender a meus compromissos”.

Transforme as afirmações “você” para afirmações “eu”:

“Você está me fazendo atrasar.” “ _____ ”

“Você está me aborrecendo.” “ _____ ”

O terceiro conceito de comunicação diz: Para expressar meus sentimentos, devo empregar as afirmações com “eu”.

Ouvir Ativo

5. Sendo que a comunicação é uma via de mão dupla, enquanto estou falando meu cônjuge deve estar ouvindo. A Bíblia enfatiza o ouvir.

Tiago 1:19 diz: “Todo homem, pois, seja pronto para ouvir”. Deus nos criou com dois ouvidos, mas apenas com uma língua! Por que será?

6. Ouvir de forma ativa significa mais do que simplesmente ouvir as palavras. Assim, o quarto princípio da comunicação é: Você deve interpretar meus sentimentos.

A seguir, associe as sentenças da comunicação verbal:

- | | | |
|------------------------|-------|----------------------------------|
| A. Palavras proferidas | _____ | traduz 38% de minha afirmação. |
| B. Tom da voz | _____ | comunica 55% de minha expressão. |
| C. Linguagem corporal | _____ | transmite 7% de minha mensagem. |

O ouvir de forma eficaz e ativa ouve o que é dito e também o que não é proferido verbalmente. Ele combina as palavras, o tom da voz e a linguagem corporal para interpretar os sentimentos. Ele capta a mensagem total.

7. Como Cristo, o Comunicador por Excelência, fazia isso?

Leia Lucas 5:6, 8, 11 e então associe as afirmações abaixo:

- | | | |
|--|-------|---------------------------|
| A. As palavras reais de Pedro foram | _____ | tornou-o Seu discípulo. |
| B. A linguagem corporal de Pedro disse | _____ | Senhor, retira-te de mim. |
| C. Cristo, que ouve de forma ativa, | _____ | fique comigo, Senhor. |

8. A fim de me assegurar de que você me interpretou corretamente, o quinto conceito diz: Você deve espelhar meus sentimentos. O que é espelhar?

Espelhar é reafirmar os sentimentos do transmissor. Isso me diz que você compreendeu como estou me sentindo.

Exemplo: “Você está aborrecido/a porque o/a deixei esperando”.

Deus espelhou os sentimentos de Jonas mostrando-lhe que ele estava “zangado” (Jonas 4:4). Para isso deve-se empregar **palavras que transmitam sentimento**, como: desapontado, frustrado, ansioso _____, excitado, _____.

9. Devemos notar que enquanto o orador A está usando afirmações com “eu” para expressar seus sentimentos, o orador B emprega afirmações com “você” para espelhar os sentimentos do orador A. Este é o sexto ponto: Usar afirmações com “você” quando estiver espelhando.

Agora nossa comunicação pode avançar para níveis mais profundos.

Alice: “Estou aborrecida porque todas as noites tenho tido de esperar, etc.”

Bernardo: “Você está aborrecida porque a tenho deixado esperando.”

Alice: “Mais do que aborrecida! Tenho me perguntado, ultimamente, se você de fato se importa comigo”.

Bernardo: “Você está se sentindo insegura?”

Alice: “Quando nos casamos pensei que fosse a número 1 em sua vida. Agora não sei em que classificação estou”.

Este casal está de fato se comunicando – fatos e sentimentos!

Círculo da Comunicação

10. Uma vez que toda questão tem dois lados, em algum momento os parceiros precisam fazer uma troca. Princípio número sete: Devemos fazer uma troca.

Bernardo deve falar abertamente, expressando seus sentimentos, enquanto que a Alice deve ouvir atentamente – interpretando e espelhando os sentimentos de seu marido.

Bernardo: Sinto muito, Alice. **Eu** nunca percebi que a fazia se sentir assim. Estou sob pressão, com uma carga pesada de trabalho com prazo de entrega”.

Alice: Então **você** está com medo de perder o emprego”.

11. Finalmente, devemos barganhar.

Quando cada um compreende o ponto de vista do outro, estamos prontos para explorar juntos uma solução. Normalmente isso é um **compromisso**. Em um plano onde ambos ganham, cada um perde um pouco e ganha um pouco.

Qual é uma solução possível para o problema da Alice e do Bernardo?

12. A Família Feliz emprega o Círculo da Comunicação. Façamos uma revisão e a Atividade Especial.

Pela terceira vez nesta semana, Bárbara ficou falando ao telefone e fazendo com que o Alberto saísse atrasado para o trabalho.

Vamos nos comunicar.

- Escolha um parceiro e formem duplas.
- Identifique-se: um fazendo o papel do Alberto (A) e o outro o da Bárbara (B).
- Durante esta atividade, **cada** parceiro deve **sempre** apontar para o segmento do círculo que identifica o que ele/a está fazendo.

- d. Quando o A está falando de forma ativa 1, 2 e 3, o B deve ouvir atentamente 4, 5 e 6.
- e. Então **trocar** e repetir o processo.

Falando com Deus

13. Assim como um relacionamento conjugal requer a comunicação constante entre os cônjuges, assim um relacionamento espiritual, bem-sucedido, necessita constante comunicação entre a pessoa e Deus. Como posso falar com Deus?

Mateus 6:6, 7 diz: “Tu, porém, quando _____, entra no teu quarto, e, fechada a porta, orarás a teu Pai que está em secreto”.

Salmo 62:8 acrescenta: “derramai perante ele o vosso coração”.

14. Sendo que Jesus é meu melhor Amigo, como devo orar a Ele?

Verdadeiro (V) ou Falso (F)?

- Escrever em um papel e ler a fim de evitar enganos.
- Pedir ao sacerdote ou pastor para fazer isso por mim.
- Conversar com Deus em minhas próprias palavras.

“Orar é abrir o coração a Deus como a um amigo”. É falar com Deus usando minhas próprias palavras, contando-Lhe minhas necessidades e meus temores, minhas tristezas e alegrias, os fatos e meus sentimentos e as mudanças de que necessito.

Com que frequência posso orar? I Tessalonicenses 5:17: “Orai sem cessar”, o tempo todo, em toda parte. **Salmo 55:17:** Como Davi, em horas determinadas: manhã, meio-dia e noite. **Marcos 1:35:** Como Jesus, que orava na madrugada. Sendo que tenho um relacionamento de amor com Cristo, necessito a cada dia passar tempo com Ele – sentir o Seu amor.

Ouvir a Deus

15. Não apenas devo falar com Deus, devo também ouvi-Lo. Qual é a forma mais significativa pela qual Deus fala comigo?

Em João 5:39, Jesus diz: “Examinai as Escrituras, porque julgais ter nelas a vida eterna, e são elas mesmas que testificam de mim”.

Portanto, a minha Bíblia é a voz de homens ou a voz de Deus?

Confira em II Timóteo 3:16 e II Pedro 1:21. Verdadeiro (V) ou Falso (F)?

- Os filósofos dos tempos antigos escreveram suas próprias idéias na Escritura.
- O Novo Testamento é inspirado; o Velho Testamento, não.
- Todos os escritores da Bíblia foram guiados pelo Espírito Santo.

Sim, minha Bíblia é a voz de Deus falando diretamente Amim! **Acesso: Inspiração.**

16. Sendo que amo a Jesus, e a Escritura é a voz de Jesus, assim como os bereanos de Atos 17:11, devo estudar minha Bíblia.

- A cada hora. Diariamente. Semanalmente. mensalmente

Antes de interromper minha comunicação com Cristo, devemos **fazer decisões juntos**. Ao discutirmos o problema e fazermos planos, Ele diz: “Este é o caminho, andai por ele” (Isaías 30:21). E eu respondo, “Seguir-te-ei para onde quer que fores” (Lucas 9:57).

Meu Jardim

17. Essa comunicação íntima com Cristo assemelha-se à fragrância de um jardim. Cedo de manhã, Maria abatida pelo pesar, foi ao Jardim e ocorreu ali uma experiência que transformou sua vida!

João 20:11, 15, 16 – Ao chorar ao lado da tumba viu alguém que pensou que fosse o jardineiro. Mas quando Ele a chamou pelo nome, instantaneamente ela soube que era Jesus! Subitamente seu fardo foi retirado! Suas lágrimas se tornaram em sorrisos! Sua tristeza, em alegria!

“Chego ao jardim sozinha, enquanto o orvalho ainda está nas rosas;
E a voz que ouço, que surge em meus ouvidos, o Filho de Deus revela.
E Ele caminha comigo, fala comigo e diz que pertença a Ele;
A alegria que partilhamos ao nos demorarmos ali, ninguém é capaz de conhecer.”
-- C. Austin Mies

18. Este é meu Jardim! Encontro-me com meu Salvador aqui e agora. Ele me falou através da Escritura. Agora irei falar com Ele por meio da oração.

- a. Sente-se ao lado de sua/seu parceiro/a (como o Alberto e a Bárbara).
- b. Pense em **três** motivos pelos quais gostaria de orar.
- c. Exponha esses motivos a seu/sua parceiro/a. (Um de cada vez expõe seus motivos.)
- d. Façam uma oração cantada.
- e. Cada um faz uma oração, lembrando-se dos motivos do/a parceiro/a. (Colocar uma música de fundo.)

19. Minha Decisão:

- Quando surgirem problemas em minha família, empregarei o Círculo da Comunicação.
- A cada dia, terei um tempo a sós, comunicando-me com Jesus.

- Irei falar com Ele, em oração, e O ouvirei falando comigo mediante o estudo da Bíblia.



Lição 4

Três Formas de Dizer: “Eu o/a amo”. Uma é irresistível!

Diferentes pessoas expressam seu amor e desejam ser amadas de diferentes formas. Como identificar o padrão de amor de meu cônjuge? O que podemos fazer para viver em harmonia enquanto expressamos o amor de forma diferente? A Lição 4 irá mostrar isso.

Acesso

Níveis de Comunicação

1. **Nível de Estranhos:** Este é o nível mais baixo. Ele consiste de **clichês** e uma breve conversação sobre temas casuais. Exemplo: “Como vai?” “O tempo está ótimo hoje.”
2. **Nível da Apresentação:** Aqui ainda somos impessoais – partilhando **fatos**, notícias. Falamos sobre outras pessoas, mas não partilhamos nada importante sobre nós mesmos. “O Henrique está indo para os Estados Unidos amanhã”.
3. **Nível da Amizade:** Agora acrescentamos nosso julgamento aos fatos, partilhando nossas **idéias**. “Creio que o meio ambiente deva ser uma elevada prioridade porque ...” Este é um exercício da mente, mas não do coração.
4. **Nível do amor:** Neste estágio partilhamos nossos **sentimentos** e emoções – negativos e positivos. Falamos de nossas lutas e frustrações, de nossas tristezas e alegrias, de nossas ansiedades e emoções. Revelamos nosso eu interior. Este é o nível da intimidade e da comunicação eficaz!
5. **Nível máximo do amor:** Estes são os raros momentos quando a ligação emocional atinge seu ápice ao passarmos para uma revelação total. Este é o cume do processo da comunicação.

Inspiração

A seguir encontram-se quatro áreas de evidência que nos asseguram de que a Bíblia é a inspirada Palavra de Deus.

1. **Harmonia:** Os 66 livros foram escritos em um período de 1.500 anos, por cerca de 40 autores diferentes – de rei a pescador, médico, agricultor, doutor e oficial do governo – no entanto, seus escritos concordam! Por quê? Porque foram guiados pelo mesmo Espírito Santos.
2. **Profecia:** Há dezenas de profecias bíblicas, algumas preditas séculos antes de seu cumprimento. Muitas já se cumpriram. Apenas um Deus Onisciente poderia revelar o futuro a Seus profetas.
3. **Arqueologia:** As descobertas arqueológicas modernas têm comprovado os locais, pessoas e eventos descritos na Escritura.
4. **Transformação:** A maior evidência de que a Escritura é inspirada por Deus é seu poder de transformar as vidas humanas – de um pecador a um justo.

Copyright© 1999 por Gordon e Waveney Martinborough
Traduzido na Divisão Sul-Americana.

Acesse as outras lições em <https://www.maisrelevante.com.br/2022/01/seminario-biblico-familia-feliz-21.html>