

SESSÃO 2 - A SALA DE ESTAR: COMUNICAÇÃO EFICAZ



A comunicação aberta e significativa aumenta sua intimidade ainda mais.

Como a mensagem era para ser enviada:

Como a mensagem foi enviada:

Como a mensagem foi recebida:

Marido: “O laptop custou mais do que tínhamos previsto no nosso orçamento.”

“Você tem que seguir o orçamento; caso contrário, vamos ficar endividados. Que desperdício!”

Esposa: “Você acha que gasto dinheiro demais e está me culpando por nossa dívida.”

O pesquisador John Gottman estudou a comunicação de milhares de casais e descobriu 4 padrões destrutivos de comunicação que são preditores de divórcio, chamados *Os Quatro Cavaleiros do Apocalipse*.

- **Crítica** – A crítica acontece quando um cônjuge ataca verbalmente a personalidade ou o caráter do outro cônjuge. A crítica geralmente começa como uma reclamação ou culpa e com “você sempre” ou “você nunca.”
- **Defensividade** – A defensividade ocorre quando um cônjuge se sente atacado pela crítica, reclamação ou culpa do outro cônjuge. Então, esse cônjuge contra-ataca para se proteger. Assim, ele ou ela pode agir como vítima, culpar o outro cônjuge ou reclamar.
- **Desprezo** – O desprezo é um padrão negativo de comunicação que mostra desrespeito e inclui hostilidade com o uso de insultos ou linguagem abusiva. Esse abuso verbal pode consistir em “sarcasmo, zombaria, xingamentos.”
- **Stonewalling** – Isso acontece quando, eventualmente, um dos cônjuges se afasta da conversa e do relacionamento e se recusa em se comunicar. A atitude é de estar presente, mas não interagir com o cônjuge, é uma tentativa de esconder qualquer reação verbal e não verbal ao que é percebido como um ataque pessoal.

Dois Ciclos de Comunicação - Provérbios 15:1

Ciclo Positivo



Ciclo Negativo



COMUNICAÇÃO - G.I.F.T.S.

G – Greeting **Comunicando que você está feliz em ver seu cônjuge.**

Maximize suas saudações em seu casamento com um abraço, um beijo, e um sorriso genuíno.

I – Information **Compartilhando fatos sobre sua vida, casamento, trabalho, etc.**

Forneça informações claras e precisas.

F – Feelings **Criando um nível mais profundo de comunicação. Use o pronome “eu.”**

Comunique seus sentimentos de forma eficaz, identificando-os e nomeando-os com precisão.

T – Thoughts **Compartilhando suas crenças, ideias, reações (há potencial para conflito).**

Fale a verdade em amor (Efésios 4:15 NVI).

S – Self **Sendo transparente, vulnerável e aberto (auto-revelação mais profunda).**

Abra seu coração, corra riscos e seja vulnerável sem medo de rejeição.

Baseado no livro *The Dream Home: How to Create an Intimate Christian Marriage* por Elias Moitinho, PhD & Denise Moitinho, PhD

Ouçã com seu coração

Seja um bom ouvinte

Ser um bom ouvinte começa com a disposição de ouvir e entender a mensagem de seu cônjuge. É fundamental entender que em uma conversa, você terá sua oportunidade de falar e compartilhar. Portanto, durante a conversa, lembre-se de que é vital que você esteja atento e focado no que o seu cônjuge está dizendo.

“Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar” Tiago 1:19 NVI

Uma Técnica Prática de Escutar

| Regras para Ambos | Regras para Quem Está Falando | Regras para o Ouvinte |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Uma pessoa tem a palavra | Fale por você mesmo | Parafraseie o que você ouve |
| A conversa é um diálogo | Fale aos poucos | Não refute |
| Não tente resolver um problema | Pare e deixe o ouvinte parafrasear | Controle suas emoções |

Do livro *A Lasting Promise: A Christian Guide to Fighting for Your Marriage* por Scott M. Stanley et al. (2014)

O Processo de Resolução de Problemas

Comece com oração

Recomendamos que o casal comece o processo de resolução de problemas com a oração. Pode ser individualmente ou juntos.

Passos

1. Defina um horário e local para iniciar a conversa sobre a solução do problema
 - Seleccionem um ambiente tranquilo e privado
 - Desliguem os telefones
2. Defina o problema em termos de necessidades, não de soluções
 - Não comecem dizendo a solução que você pensa ou prefere
 - Apresentem a necessidade: por exemplo, “precisamos sair dessa dívida”
3. Faça um “brainstorming” e crie uma lista de possíveis soluções
 - Anotem o máximo de ideias possíveis
 - Não avaliem as ideias neste momento
4. Avalie calmamente cada solução sugerida
 - Conversem sobre quão realista cada sugestão é
 - Não digam “esta é a minha sugestão” ou “esta é a sua ideia”
5. Concordem com uma solução em que ambos vão sair ganhando (O casamento ganha)
 - Conversem sobre o que é melhor para o casamento
 - Sejam flexíveis
6. Decidam juntos quem vai fazer o quê (sejam específico)
 - Determine a ação que cada um tomará
 - Estejam dispostos a fazer sacrifícios
7. Avalie o progresso
 - Defina uma data e hora específicas para se encontrarem novamente
 - Avaliem o progresso e ajustem o plano de ação
8. Comemore seu trabalho árduo
 - Elogiem uns aos outros pelo esforço
 - Façam algo divertido juntos