

Sessão Introdutória: Aproveitando o casamento ao máximo?

Leitura Introdutória

Esta sessão introduz o programa +Juntos e aborda o que é necessário para criar um casamento forte e próspero. Esta sessão pretende ser uma “amostra” deste estudo de grupo e no final podem decidir se querem continuar.

Regras básicas

Há três regras simples e básicas para assegurar que a sessão seja um tempo divertido de aprendizagem:

1. Respeitem-se uns aos outros – não partilhem coisas que vão envergonhar o cônjuge ou outras pessoas no grupo.
2. Mantenham limites pessoais – podem passar uma pergunta se não quiserem responder.
3. Guardem a confidencialidade – o que for dito ao grupo, fica no grupo.

Apresentações

Todas as partes são opcionais.

A. Deem a volta à sala e apresentem-se. Incluam:

- Número de anos casados
- Número de filhos e idades
- Passatempo/interesse especial ou um fato pouco conhecido sobre si.

- B. Deem a volta à sala de novo e peçam a cada casal para contar de forma resumida uma história engraçada ou algo que traz memórias boas sobre uma das seguintes situações:¹
- Quando e onde se conheceram
 - Uma ocasião em particular de quando se conheceram pela primeira vez.
 - Uma experiência de lua-de-mel ou dos primeiros anos de casamento.

Perguntas de discussão

Escolham três ou quatro para discutir como grupo.

1. O que mais te atraiu ao teu cônjuge quando se conheceram pela primeira vez?
2. Digam o nome de um casal que exemplifica um bom casamento para vocês (podem ser familiares, amigos ou um casal nos media ou personagens televisivas). O que é que vocês gostam no seu relacionamento?
3. Como é que os vossos pais influenciam (ou influenciaram) a vossa visão do casamento?
4. O que é o casamento?
5. Quais são algumas das coisas que tornam o casamento difícil na sociedade de hoje?
6. O que forma um casamento forte e próspero?

Uma visão para o casamento

Hoje em dia, todos parecem ter a sua própria ideia de o que é o casamento. Então porquê o casamento? Afinal do que é que se trata?

É claro na Bíblia que o casamento foi concebido por Deus e que Ele tem uma “visão” para o casamento. A Sua visão dele dá ao casamento um propósito e um plano prático e empolgante para fazer com que funcione. Quando apreciamos quão especial este relacionamento é, vamos defendê-lo e investir nele. *+Juntos* é uma série de nove estudos para pequenos grupos de casais em todas as fases da vida e circunstâncias. Revela o plano de Deus para o casamento e aborda alguns problemas da “vida real” que acontecem no casamento.

Qualquer casamento – quer seja bom ou mau – tem um impacto na comunidade mais alargada. **Todos reparamos no efeito cascata de um casamento destruído. E quanto aos efeitos cascata de um casamento firme e feliz?**

Sem 'terapias de grupo' ou revelações embaraçosas. Apenas a oportunidade de se reunirem, talvez à volta de uma refeição, e **descobrir mais para o vosso relacionamento e encontrar uma visão renovada para o vosso casamento...+Juntos!**

Princípio Básico:

Um casamento próspero é aquele em que os dois cônjuges partilham uma mesma visão e estão comprometidos a passar tempo a aprender e crescer juntos.

Oportunidade de preparação para o Tempo de Casal

Os meus pensamentos até aqui...

Tira um momento a sós para pensar sobre como as coisas de que falaram se relacionam com o teu casamento, para que possam conversar sobre isso no Tempo de Casal (depois da reunião de grupo).

- i. Uma coisa que me atrai particularmente no meu cônjuge agora mesmo é...
- ii. O que era a minha visão ou imagem mental do casamento quando primeiro nos casamos? (coloca uma cruz nas ideias em baixo ou escreve algumas)
 - Eu quero que seja 'felizes para sempre'
 - Isto vai funcionar se...
 - Dois filhos e um cão
 - Quando formos casados eu posso mudá-lo
 - Vamos perseverar, aconteça o que acontecer, 'até que a morte nos separe'
 - Eu quero que o nosso casamento seja melhor que o dos meus pais
 - Outro ...
- iii. Que palavras descreveriam como me sinto sobre o meu casamento agora mesmo?
- iv. De que maneira quero ver este grupo +Juntos e os nossos Tempos de Casal a beneficiar o nosso relacionamento?

Um bom casamento é o que de mais semelhante existe na Terra a uma coexistência prática, duradoura e amorosa entre pessoas. É um sinal, um exemplo espiritual, social e político de uma profundidade de amor, paciência e perdão desconhecida noutras esferas da vida.

Mike Mason,
The Mystery of Marriage
(O Mistério do Casamento)

No vosso Tempo de Casal preparem-se para falar sobre as vossas respostas e o que podem fazer para aproveitar ao máximo a vossa experiência +Juntos

O que é +Juntos e o que fazemos?

+Juntos não é um típico curso de enriquecimento matrimonial ou simplesmente um estudo da Bíblia sobre o tópico do casamento, mas é antes um curso que visa ajudar casais a estabelecer um alicerce espiritual duradouro e inclui elementos de discipulado². Também abordamos muitos problemas práticos do casamento com o alvo dos casais tomarem "passos" de ação específicos. Cada tópico está enraizado em princípios bíblicos.

+Juntos está estruturado da seguinte forma

- Não começam cada sessão com **um tempo informal de convívio** (ex.: das 19h às 20h)
- A seguir é a **Sessão de Grupo** de 100 minutos (ex.: das 20h00 às 21h40) que foi concebida para estimular a discussão sobre o tópico e as Escrituras.
- Um **Tempo de Casal** de 60 minutos é feito privadamente entre cada reunião de grupo para que possam discutir e aplicar o que é relevante ao vosso casamento.
- Não há preparação escrita para as reuniões de grupo mas pede-se que completem a **Leitura Introdutória** (5-10 minutos) para preparar o tópico antes da sessão.
- Recomendamos que se encontrem a cada duas semanas, com flexibilidade para períodos de férias.

Sessão	Título
1	Mais próximos através comunicação
2	Encontrando unidade através do propósito e plano de Deus
3	Expressando amor através de intimidade emocional
4	Enfrentando os desafios da vida com a ajuda de Deus
5	Lidando com os nossos sentimentos de forma construtiva
6	Vivendo bem com as nossas diferenças
7	Aprofundando a nossa intimidade física e espiritual
8	Encaixando-nos bem como marido e mulher
9	Deixando um legado que dure para sempre

... E finalmente

Vamos continuar a encontrar-nos? Algumas coisas a discutir:

- Um só espaço ou variar de sítio?
 - Incluir uma refeição ou não?
- (trazer e partilhar; fazer escala de quem vai fazer de anfitrião...?)
- Necessidades de babysitting?
 - Colocar as nove sessões na agenda...
 - Confirmar horas de começo e fim.

*O Casamento é a aliança
de duas pessoas, uma das
quais que nunca se lembra
de aniversários e a outra que
nunca se esquece deles.*

Ogden Nash

Combinem um Tempo de Casal. Reservem um tempo um para o outro depois desta sessão para o Tempo de Casal, para falar sobre e aplicar o que é relevante nas vossas vidas.

Porque não combinar uma data agora mesmo e fazer uma nota aqui:

Tempo de Casal

À medida que falam um com o outro lembrem-se dos NÃOs e SIMs de ouvir:

NÃO

- Interromper.
- Ficar distraído.
- Criticar ou culpar- em vez disso diz o que sentes.
- Dar conselhos indesejados.
- Mudar o t\u00f3pico da conversa.

SIM

- Ouvir ativamente – dar a total aten\u00e7\u00e3o.
- Ser sens\u00edveis um com o outro quando partilham pensamentos e sentimentos... isto \u00e9 importante!
- Falar a verdade em amor.
- Tentar compreender – de vez em quando tentar verificar a compreens\u00e3o ao 'relatar' ao c\u00f4njuge o que pensas que disse.
- Estar disposto a pedir desculpa por quaisquer atitudes ou comportamento que fez com que o c\u00f4njuge se sentisse marginalizado ou mal compreendido.

Se n\u00e3o tiverem tido tempo de completar a caixa de prepara\u00e7\u00e3o Tempo de Casal (p\u00e1gina 11) durante a reuni\u00e3o de grupo ent\u00e3o levem alguns minutos a preencher agora antes de falarem um com o outro. Enquanto falam, tentem falar mais detalhadamente sobre aquilo que escreveram ou onde colocaram uma cruz na caixa. Falem tamb\u00e9m sobre qualquer tipo de percep\u00e7\u00e3o que obtiveram durante a discuss\u00e3o de grupo. H\u00e1 quest\u00f5es adicionais e opcionais no fim para casais que se casaram de novo (consultar p\u00e1gina 16).

Os meus pensamentos at\u00e9 aqui...

À vez, expliquem as respostas para i, ii, iii e iv.

Com base nas respostas \u00e0 quest\u00e3o iv, identifiquem alguns objetivos pessoais ou \u00e1reas nas quais querem crescer no casamento. Tentem ser espec\u00edficos, por exemplo: comunicar mais abertamente, compreender melhor o meu c\u00f4njuge e como posso mostrar amor, falar mais abertamente sobre os meus sentimentos, lidar melhor com o meu mau g\u00eanio, avivar a nossa vida sexual! (Nota: estes objetivos n\u00e3o s\u00e3o para serem partilhados com outros no grupo). Escreve pelo menos tr\u00eas objetivos.

Objetivos pessoais

Na próxima reunião de grupo vamos pedir que partilhem uma ideia nova ou encorajamento que resultou da Sessão Introdutória ou da discussão Tempo de Casal. Concordem juntos como casal que ideia/encorajamento gostariam de partilhar com o grupo.

A minha partilha:

Antes de virem à próxima reunião de grupo por favor completem a **Leitura Introdutória para a Sessão 1: Mais próximos através da comunicação** (páginas 19 e 20). Isso vai dar uma boa base para a reunião de grupo e só demora cerca de 5 minutos a ler.

A maioria de nós gostaria de comunicar melhor. Como podemos comunicar de forma a haver melhor compreensão e um relacionamento mais próximo?

Para casais que casaram de novo

(perguntas adicionais e opcionais)

Para casais em que um ou ambos já foram casados ou estiveram anteriormente num relacionamento de longa duração.³

- i. De que forma o teu relacionamento anterior, ou o relacionamento anterior do teu cônjuge, afetou as tuas expectativas para este casamento?
- ii. Há alguma coisa que receeis possa afetar este casamento que pode (ou não) ter acontecido no casamento anterior ou o casamento do teu cônjuge?
- iii. Concordem sobre uma coisa que podem fazer para se **apoiarem um ao outro** à medida que enfrentam desafios juntos.

Identifica um ponto de ação pessoal para ti como indivíduo (uma forma específica de perseverar numa ação com base numa perceção obtida da discussão com o cônjuge).

Ponto de ação pessoal:

NOTAS

1. Adaptado de 'Getting to Know You' Session 1, *Building Your Marriage*, Group Publishing Copyright © 2000 Dennis Rainey. Usado com permissão.
2. Um discípulo cristão é alguém que segue a Jesus, literalmente um aprendiz dos Seus caminhos para a vida toda.
3. Perguntas adaptadas de 'Expectations in Remarriage' Session 1, *Making Your Remarriage Last*, Group Publishing Copyright © 2001 Jim Keller. Usado com permissão.