

# 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:<sup>1</sup>
- 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 discipulado<sup>2</sup>. 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

- Vão começar cada serão 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 tópicos da conversa.

## SIM

- Ouvir ativamente – dar a total atenção.
- Ser sensíveis um com o outro quando partilham pensamentos e sentimentos... isto é importante!
- Falar a verdade em amor.
- Tentar compreender – de vez em quando tentar verificar a compreensão ao 'relatar' ao cônjuge o que pensas que disse.
- Estar disposto a pedir desculpa por quaisquer atitudes ou comportamento que fez com que o cônjuge se sentisse marginalizado ou mal compreendido.

**Se não tiverem tido tempo de completar a caixa de preparação Tempo de Casal (página 11) durante a reunião de grupo então 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 também sobre qualquer tipo de percepção que obtiveram durante a discussão de grupo. Há questões adicionais e opcionais no fim para casais que se casaram de novo (consultar página 16).**

## Os meus pensamentos até aqui...

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

Com base nas respostas à questão iv, identifiquem alguns objetivos pessoais ou áreas nas quais querem crescer no casamento. Tentem ser específicos, por exemplo: comunicar mais abertamente, compreender melhor o meu cônjuge e como posso mostrar amor, falar mais abertamente sobre os meus sentimentos, lidar melhor com o meu mau gênio, avivar a nossa vida sexual! (Nota: estes objetivos não são para serem partilhados com outros no grupo). Escreve pelo menos três 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.<sup>3</sup>

- 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.