

McDOWELL, Josh. **Aprendendo a amar.** Candeia, 1986. 280p. Resumido por JL em 1988. [Livro estudado antes do casamento. Um tanto abrangente].

1. Aprender sobre sexo não prepara uma pessoa pro casamento. O medo de não sermos amados e de não sermos capazes de amar nos impede de experimentarmos intimidade e alegria de um relacionamento duradouro. O amor é a essência do casamento.

2. O problema não é achar a pessoa certa e, sim, **ser** a pessoa certa. A origem da infelicidade no casamento está no que a pessoa era antes de casar. Nós conseguimos aquilo que merecemos. As qualidades desejadas no parceiro devem ser desenvolvidas antes em nós mesmos.

3. Para ser a pessoa certa, é importante ter bom conceito de si mesmo (Pv 23.9): pensar com moderação (Rm 12.3), nem mais nem menos do que Deus pensa. Deus já nos amou antes de o conhecermos (Rm 5.8). Devemos entregar nossos talentos e defeitos a ele para que possa ser glorificado. Em algumas áreas nos saímos bem, mas vamos mal em outras. Façamos o melhor sempre, somos aceitos como somos.

4. Os cônjuges trazem bagagens diferentes. A comunicação é o elemento mais importante para a manutenção do relacionamento e compreensão das diferenças. Comunicar é compartilhar informação com outra pessoa de modo que ela entenda o que é dito. Falar, ouvir e entender são os aspectos envolvidos. Ouvir é o mais importante (dois ouvidos e uma boca; Tg 1.19), pois valoriza o companheiro. A ênfase é em prestar e demonstrar atenção ao outro. Falar também é importante: contar mais detalhes ou ser mais sucinto (conforme a compreensão do cônjuge). Intimidade no conversar implica um relacionamento forte.

5. Para ser bom comunicador: esforce-se para melhorar (não aja naturalmente, faça esforço pra ouvir); aprenda a transigir (adaptar-se ao estilo do outro); procure compreender o que o outro diz; dê apreço, dignidade e importância (ouvir, elogiar, pedir opiniões, levar a sério); seja realista e incentivador (comunicar-se positivamente e não com críticas); saiba guardar confidências (delatar intimidades pode destruir a confiança); espere pelo momento oportuno (Pv 25.11; 15.23); compartilhe seus sentimentos (sofrer em silêncio destrói o relacionamento; sentimentos devem ser aceitos, só pensamentos podem ser discutidos); evite adivinhações (não ache que o outro entende gestos ou tom de voz, nem espere que perceba o que está sentindo, fale claramente); responda para mostrar que está ouvindo (reaja fisicamente, pergunte, participe, dê atenção, encoraje); seja honesto (fale a verdade em amor, Ef 4.15; verbalize o amor, não exagere, comente a verdade com elogios antes).

6. Conflitos são inevitáveis. Resolver problemas traz maturidade (Pv 27.17).

A) Podemos reagir negativamente: não reconhecer o problema; não falar no assunto (retrairo); ignorar o conflito (“é sem importância”); espiritualizar (usar Rm 8.28 sem resolver o problema); arquivar (trazer à tona problemas passados); atacar a pessoa e não o problema (criticar a pessoa e não as ações); culpar alguém; desejar vencer a qualquer custo; ceder só para evitar conflitos; apazigar com presentes (estratégia dos maridos).

B) Resolução de conflitos: reconheça que é falível (Pv 13.18; 28.13); assuma responsabilidade por suas reações emocionais; olhe da perspectiva do outro (Fp 2.3-4); tenha disposição (coragem) para admitir erros e ser corrigido; disponha-se a ajudar os outros e não a criticar (1Pe 4.8; Ef 4.2).

C) Soluções concretas: procure na Bíblia sobre a área de conflito vivenciada; procure conhecer sobre a pessoa e a situação (Pv 18.13); ore (Tg 1.5) especificamente, com fé (Tg 1.6), pelo êxito da pessoa (1Pe 3.9); procure conselho sábio (Pv 12.15); lide com suas emoções primeiro (Ef 4.26; Pv 15.23,28); acentue os pontos positivos (Fp 4.8); esteja sob o controle do Espírito.

7. Perdão é a solução para conflitos: reduz atritos e gera maior intimidade. Ser rancoroso levanta barreiras (medo de ofender; insinceridade). Deve-se poder errar sabendo que será perdoado e amado.

A) Cada situação que exige perdão fortalece a amizade e desenvolve o caráter; compreender e olhar as necessidades de quem me magoou; Deus vai lidar com justiça com o ofensor (vingança não é minha responsabilidade); devo agradecer a Deus por cada experiência e crescer nele.

B) Nenhum relacionamento termina por causa de um único conflito. Em geral, é a gota d'água de conflitos não resolvidos e não perdoados. Mt 6.14-15 e Mc 11.25 = se recebemos perdão devemos perdoar, se não perdoamos não seremos perdoados. Perdoar é apagar, suprimir o débito, abandonar mágoas, reabilitar a pessoa, aceitar reconciliação. Perdoar é ativo (não espera o outro agir), é desistir dos direitos de reagir e de se vingar, é mostrar misericórdia.

C) Nosso perdão é baseado no perdão de Jesus (1Pe 1.18-19; Cl 1.14). Isto inclui perdoar incondicionalmente a nós mesmos e aos outros. Receber o perdão e se apossar dele (não ficar sentindo culpa). Oseias ilustra o amor incondicional de Deus: perdoar crimes e poder olhar o ofensor com amor. Quando perdoar? O mais cedo possível (Ef 4.26). Andar na plenitude do Espírito leva a perdoar. Não podemos esquecer o quanto necessitamos de perdão ao sermos ofendidos por alguém.

D) Perdoar não é condicional (não exigir mudanças antes); não é sentimento: é ato de vontade (pela fé); não é justificar o mal; não é arquivar os erros (contar quantas vezes perdoou); não é fingir que nada houve (ser indiferente); não é dar lições ao ofensor; não significa falta de consequências; não implica em mudanças na pessoa perdoada; não significa vitória sobre futuras ofensas.

E) Perdão é demonstração de força de caráter; é uma expressão de amor que toma a iniciativa (modelo: 1Jo 4.10; Mt 5.23-24); é cura emocional (traz paz).

F) Porque não perdoamos: insegurança (ser fraco se perdoar); prazer no ressentimento (Ben-Hur = o ódio faz viver); ciúme, inveja; medo de ser magoado de novo se perdoar; autopiedade; transferir a culpa (“eu tenho razão”); ira, raiva (“não admito que façam isto comigo”); orgulho (“não preciso desta amizade”); desejo de não esquecer (esquecer é deixar empoeirar no cérebro); falta de merecimento (“não merece ser perdoado” [e nós merecemos?]); repetição de ofensas (“não é a 1^a vez”; perdoar 490 vezes); vingança (Rm 12.17-18; Hb 10.30); falta de energia (ficar emocionalmente abalado e não conseguir perdoar; Corrie ten Boom e o guarda do campo; o Espírito nos supre de capacidade; Rm 5.5). O perdão incondicional mostra o amor de Deus aos outros.

8. Maridos querem consideração e esposas, segurança. Ambos necessitam poder confiar inteiramente no outro, senão não há intimidade. Confiança e lealdade levam tempo para serem alcançadas. Respeito mútuo no relacionamento físico antes do casamento é fator importante para gerar confiança. Confiar significa perdoar e dar outra chance.

9. É importante aprender a nem sempre agir de acordo com nossa vontade, considerar o desejo do companheiro e transigir (1Co 13.5; 7.3-4; Fp 2.4); cada um ceder e escutar a vontade do outro: um ajustamento incessante, um dar e receber.

10. O passado implica no futuro, exceto se houver intervenção. Seu modo de se relacionar com os outros agora será o mesmo depois do casamento. A cerimônia não muda nada. Um padrão de relacionamento sadio no namoro é essencial para a formação de um bom caráter. Se você usa as pessoas para a sua satisfação não irá mudar depois. Se você tem errado, Deus pode perdoar e lhe dar uma consciência limpa. Não é necessário contar “tudo” do passado ao companheiro (a menos que você o esteja escondendo por medo).

11. O relacionamento pessoal com Deus afeta diretamente a capacidade de manter um relacionamento satisfatório. Princípios aplicáveis ao casamento: paciente (Tg 1.2-4; Hb 10.16; 1Co 13.4; Cl 3.12-13); procurar o bem do cônjuge (1Co 13.5; Fp 2.4; Gl 6.2); dar (Lc 6.38; 1Jo 4.10); altruísta (Fp 2.3-8); sincero (Cl 3.9; Zc 8.16; 1Co 13.6; Ef 4.25); humilde (Fp 2.3-8; Pv 16.18; Tg 4.6; Cl 3.12); bondoso (1Co 13.3; Mt 5.21-22; Cl 3.12; Gl 5.22); ter confiança (Pv 27.4; 1Co 13.4,7); ter uma visão realista de si mesmo (1Co 4.6-7; 8.1; 13.4; Cl 2.18; Gl 6.4); responsável (Lc 16.10-12); protetor (1Co 13.5-6); perdoador (Cl 3.13; Mt 11.25; 6.4); não julgar (Mt 7.1-2; Jo 8.9; Lc 6.37); evitar contendas (Jd 15,18; Hb 13.5); grato (Pv 19.3; 1Ts 5.8; Rm 1.21; Ef 5.20); ter domínio próprio (Pv 16.32;

Rm 5.3-4; 1Co 13.5; Gl 5.23); diligente (Tg 4.17; Cl 3.23); confiável (1Co 13.7; 1Pe 2.9; 1Tm 5.13); gentil (Gl 5.23; Cl 3.12); compassivo (Cl 3.12; Gl 6.2; Lc 6.28); sensível, cortês (1Co 13.5); ser fiel (Gl 5.22).

12. Deus planejou o descanso para o seu povo (Hb 4). Tensão afeta a vida amorosa: preocupação com posição profissional (ou perante outros); controlar tudo o que acontece; ter que tomar decisões. É preciso confiar no poder de Deus e descansar nele. Diminui a tensão confessar a culpa ao errar. A intenção de Cristo é eliminar a ansiedade (Mt 6; 11.25; etc.). Mudança súbita, frustração, insegurança, choque de personalidades, ou ir contra a sua consciência, são motivos de tensão. Para resolver a ansiedade: deixar temporariamente seus problemas de lado; resolvê-los de manhã cedo; escrever seus sentimentos para Deus; mudar de atividade; aconselhar-se com alguém; confiar em Deus; cultivar boas amizades; expressar desgosto sem julgar; apreciar os outros; sentir-se satisfeito; ajudar quem está em dificuldades.

13. Frequentemente área de desacordo é a das finanças. O dinheiro não é mau, mas pode levar à ganância (Mt 6.21,24; 1Tm 6.10-11). Organize suas finanças, estabelecendo alvos financeiros (lista de coisas a dar e comprar) e um orçamento (Pv 215). Para estabelecer alvos: orar, esboçar os alvos por escrito, determinar alvos realistas, datas específicas, medidas de avaliação. Para um orçamento: faça avaliação semanal com a esposa (Pv 3.13; 12.14; Sl 37.7; Pv 22.12; 10.22); faça lista de compras futuras e de doações; evite dívidas (crédito) e não seja consumista; ponha a documentação em ordem (para que a esposa saiba manejá-la); estabeleça um plano de contribuição (Pv 3.9; Lc 16.10; Mt 6.19-20; 2Co 9.6; 1Co 13.3) = seja fiel, agradecido e contribua com alegria e amor.

14. Muitos casamentos falham por falta de comunicação: ambos querem manter seu ponto de vista, sem considerar o “nossa”. Estar disposto a mudar e crescer é essencial.

15. Toda afeição é um amor. Precisamos saber se nosso amor é maduro. Elementos importantes: desenvolver humor nas situações diárias; o casal deve ter amigos em conjunto e em separado; envolvimento (participar de atividades em comum; ajudar ao outro em seu trabalho); sexo (é expressão de intimidade; a satisfação só é alcançada quando há amor); compartilhar (coisas agradáveis e desagradáveis); integridade (ser honrado e fiel); comunicação livre e franca; atenção, intimidade, confiança e compromisso, romantismo, amor, compreensão; adaptação (aceitar o outro como é); tolerância. É preciso amar a pessoa totalmente. Só atração física não dura muito. Faça um teste: fique 30 dias sem contato físico com seu companheiro (nem dar as mãos!) para testar seu amor. Também só atração “social” (fazer programas juntos) ou espiritual não adiantam. Gosto do cônjuge incondicionalmente, em todas as situações possíveis? O amor dá 100%, procurando satisfazer as necessidades do outro.

16. O amor maduro é centrado no outro. É se dar em benefício do outro (Jo 15.13) e não exigir seus direitos.

17. Considerar o outro sempre (sem depender da situação). O respeito se comprova em não forçar o outro a intimidades sexuais antes do casamento. Devemos manter expectativa alta do parceiro: isto o faz portar-se melhor.

18. Tipos: amor se receber algo em troca (gera ressentimentos); amor por algo que o outro tem (há medo de ser magoado); amor sem condições (não é cego, mas não exige nada). A aceitação incondicional acaba provocando mudanças no parceiro!

19. Não se case com alguém com quem possa viver. Case-se com quem você não possa viver sem. É gostar de estarem juntos e sentirem a falta do outro quando separados.

20. O amor maduro não se baseia em sentimentos (não são constantes). É realista. Barreiras: achar ideal o cônjuge (ignorar falhas); que sentimentos são constantes e fortes; que o cônjuge vai preencher todas as necessidades (só Deus faz isso); crer em promessas ligadas a fato ou tempo (“depois do casamento eu mudo”); desejar mudar o outro (não há aceitação incondicional). Após o casamento, a pessoa continua a mesma (com suas características fortes e fracas vistas com mais

intensidade). Para determinar a maturidade do amor, colocar-se questões difíceis (por que casar? comunicação? defeitos? qualidades? amigos? opiniões?); compartilhar expectativas quanto ao outro e ao casamento.

21. O amor maduro não brinca ridicularizando o cônjuge na frente de outros. O amor protege o cônjuge contra agressões verbais e físicas. Defendê-lo em público!

22. O amor assume responsabilidade quanto à família, finanças, saúde. Crer que o cônjuge é responsável leva a se entregar totalmente a ele. Responsabilidade em cumprir suas tarefas sem murmuração: ser servo fiel.

23. Esteja comprometido com o relacionamento e disposto a sacrifícios. Não abandone o barco quando a situação ficar difícil. Renove seus votos de casamento periodicamente. Isto dá segurança ao cônjuge.

24. Um casamento não fica estagnado. O amor deve crescer e ficar melhor a cada dia. Estágios normais: cônjuges egoístas; relacionamento baseado em trocas; apreciação da individualidade do outro; regras para tratar problemas.

25. O amor se manifesta criativamente. Perceba as necessidades do cônjuge e as satisfaça de forma criativa.

26. Querer crescer e aperfeiçoar o relacionamento é o mais importante, mesmo que seja unilateral. Sempre dá resultado. Dê 100% e receba 150%! Ore.