

CONSTRUIR UM MUNDO DE PAZ

Proposta "para ir mais longe em casal" do Padre Paulo Araujo

Anexo artigo "Desafios da vida em casal"
do Correio de Coimbra, nº 4817, 14 janeiro 2021

Olá!

Então, querem construir um mundo de paz em vossa casa?

Algumas pistas:

I. Agendem um tempo de qualidade em casal

- Pode ser um serão, uma tarde livre ou um outro momento;
- Ah! Nada de telemóveis a tocar ou a vibrar, nem outras interrupções;
- Leiam juntos todo o exercício e depois sigam passo a passo;
- Façam todo o percurso proposto da seguinte forma: primeiro falará um dos cônjuges e, depois, quando terminar, falará o outro.

II. Para que se sintam realmente escutados sigam as seguintes regras:

- Não interromper o que está a falar;
- Concentrar toda a atenção no que o outro está a dizer;
- Não se distrair com outras coisas;
- Demonstrar ao outro que realmente está a atento.
- Olhar aquele que fala e dar atenção às suas expressões faciais.

III. Etapas para a vossa "love date"

1. Sentem-se um diante do outro e se quiserem podem dar as mãos;
2. Escolham quem começa a falar (locutor) e quem escuta (ouvinte);
3. O locutor diz algo que aprecia no seu cônjuge (ouvinte). Seja específico: poderá ser uma forma de agradecimento por aquilo que ele/ela faz, ou poderá ser uma demonstração do seu reconhecimento por aquilo que ele/ela é.
4. O locutor escolhe UM SÓ ASSUNTO que esteja atualmente a incomodá-lo ou a preocupá-lo e sobre o qual ainda não tenham conversado. Não escolham para este exercício um assunto que já tenha sido causa de desacordo ou conflito. Poderá ser um tema relacionado com a vossa relação, com o trabalho, férias, filhos, a vossa casa, etc.
5. O locutor conta o mais objetivamente possível o que se passou ou foi dito. É importante que essas observações sejam baseadas em fatos, e não nas interpretações acerca do que o outro quis dizer com suas atitudes, mas sim, o que de fato ele/ela fez ou disse.

CONSTRUIR UM MUNDO DE PAZ

Proposta "para ir mais longe em casal" do Padre Paulo Araujo

Anexo artigo "Desafios da vida em casal"
do Correio de Coimbra, nº 4817, 14 janeiro 2021

6. O ouvinte escuta, e depois repete o que ouviu. Em seguida pergunta: *"Há mais alguma coisa que queiras dizer?"*
7. O locutor diz que emoções lhe suscitou essa situação. Será raiva, tristeza, decepção, frustração, alegria, vergonha, medo, surpresa ou mágoa? (Atenção nada de julgamentos ou de acusações).
8. O ouvinte escuta, e depois repete o que ouviu. Em seguida pergunta: *"Há mais alguma coisa que queiras dizer?"*
9. O ouvinte depois pergunta: *"Há alguma coisa que gostarias de fazer ou (se for apropriado) que gostasses que eu fizesse ou nós fizéssemos em relação àquilo que acabaste de dizer?"*
10. O ouvinte escuta, e depois repete o que ouviu. Em seguida pergunta: *"Há mais alguma coisa que queiras dizer?"*
11. O locutor agradece: *"Obrigado(a) por me teres escutado."*
12. Depois troquem de posição, de modo a que os dois tenham a possibilidade de falar e de ouvir.

IV. Podem terminar o encontro falando juntos a Deus.

V. Marquem a próxima "love date".

VI. Façam o favor de ser felizes!