Aconselhamento Pastoral

É parte do processo de santificação.

I- Definição do aconselhamento bíblico:

1) Alvo: o alvo do aconselhamento é nos levar a um ponto de maturidade.
- "Teleios": plenitude, maturidade, fato de ser inteiro, completo e maduro em Cristo.
- Cl 1:28; Hb 5:14; I Jo 2:5.

2) Parákletos:
- idéia de consolação (II Co 1:3,4 / At 13:15);
- exortação (Hb 3:13);
- oração (Fp 1:9)

- Alguém que é chamado para estar ao lado de outrém para ajudá-lo com seu conselho.
- Estar ao lado define bem o aconselhamento bíblico. Construir um relacionamento de ajuda.
- É animar, encorajar, confortar e trazer a esperança que mudança é possível.

3) Nouthésis:
- Admoestar;
- Exortar;
- ensinar e
- repreender - Esta palavra indica um obstáculo que há e que deve ser vencido. (Tt 2:15; I Ts 5:11)

II- Aconselhamento e psicologia

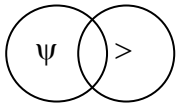
1) Quatro tipos de relacionamento:

a) Espiritualista:
ψ (Psicologia) - 5 A ciência não têm valor
> (Teologia) - 3 Só a religião tem todas as respostas.

b) Perspectivas não cristãs:
ψ (Psicologia) - 3A ciência têm mais valor.
> (Teologia) - 5 A religião tráz culpa e complica a vida.

c) Os dois são paralelos separados e iguais:
ψ (Psicologia) ψ > (Teologia) - São dois mundos diferentes. Duas áreas distintas e importantes.

d)Integrar:



Complementabilidade.

2) Existem conflitos?

	Dados teológicos	Interpretações teológicas
Dados psicológicos (Fatos observados)	Não	Sim
Teorias tiradas destas (Observações)	Sim	Sim

- A psicologia tem feito um bom trabalho de observação.
- Um meio muito bom de descobrir a verdade é através da observação.
- Toda verdade vem de Deus.
- Só precisamos separar a observação das teorias psicológicas.

3) Comparação: ψ X >

Psicologia	Aconselhamento Pastoral
- Não orientador (como psicólogo a pessoa é como um espelho). Rebate os problemas levando a pessoa a achar sua própria resposta.	- Orientador. Vai ao centro da verdade bíblica. A base para a verdade que rege todas as esferas de comportamento é a Bíblia.
- Eu construo a minha personalidade. "As suas respostas estão em você mesmo."	- Deus me constrói. (I Pe 2:5). Jesus é o cumprimento profético do "Eu sou". As respostas que precisamos estão em Jesus.
- Eu trabalho na minha personalidade.	- Eu descanso em Deus (Sl 23)
- Eu defendo minha personalidade.	- Deus é minha defesa e proteção.
- "Eu sou rei e eu reino" (Síndrome de Nabucodonosor)	- Importa que Ele (Jesus) cresça e eu diminua. (Jo 3:30)
- Sou vulnerável em face do acusador. A tentativa de suprimir a culpa só piora nossa situação em relação a ataques demoníacos.	- Vencemos o acusador (Rm 8:37). Obedecer a consciência provendo ajustes necessários na nossa vida nos preserva em perfeita paz e autoridade.
- O alvo é sentir bem. Amar os prazeres é o princípio da falência da alma.	- Chegar à obediência de Cristo. A felicidade é apenas um efeito colateral desta motivação.

III - Valores básicos no aconselhamento

1) A obra do Espírito Santo – "Parakleto" (Jo 14:16,17,26)

- Espírito da verdade, consola, ensina, faz lembrar, santo, revela a Cristo, revela a Palavra de Deus. <u>O Espírito Santo é o elemento principal no aconselhamento</u>.

- **Dons:** discernimento, revelação, palavra de conhecimento, palavra de sabedoria. <u>Estes dons são fundamentais no aconselhamento</u>.

- **Sensibilidade ao Espírito Santo**: o conselheiro cristão que ignora o Espírito Santo está praticando um ato de rebeldia. <u>Não ouse aconselhar alguém sem estar em dependência total do Espírito Santo.</u>

2) A autoridade do nome de Jesus

- Lc 9:1 – curar os enfermos, autoridade sobre o reino das trevas.
- Is 61 – **enviou-me** a libertar os cativos, restaurar os contritos de coração, consolar os tristes, apascentar o rebanho, etc.
- Precisamos ter certeza que estamos sendo enviados. Não devemos nos meter a fazer algo que não estamos autorizados a fazer. Não confunda ousadia com presunção.

3) A obra de Cristo na cruz. (Is 53)

- Pecados (perdão),
- Feridas (dores): cura emocional, libertação interior
- Enfermidades (cura)
- Castigo e condenação: temos autoridade para nos perdoar.
- A cruz define o nosso valor diante de Deus. (Rm 5:8)

4) A Palavra de Deus (Jo 8:32)

- O efeito da revelação é vida. Luz gera responsabilidade que gera vida. Não devemos ter medo de receber luz.
- A Palavra de Deus ministra às nossas crenças irracionais. Ela também ensina ao conselheiro o jeito divino de aconselhar.
- A Palavra de Deus é a fonte de sabedoria e conhecimento. Sem a Palavra de Deus o Espírito Santo estará desarmado nas nossas vidas.

5) O amor (Jo 15:12)

- O amor é um mandamento que tem que ser praticado com intensidade e sabedoria.
- Muitas vezes o amor é a chave para a transformação. O amor fala mais alto que o conhecimento. O amor desarma as pessoas para que elas possam se arrepender e resolver de bom coração seus conflitos.

IV- Qualidades do conselheiro

1) Qualidades naturais (humanas)

a) Capacidade de escutar:

- O aconselhado: precisamos de um conhecimento imparcial e completo da situação.
- O que ele não está dizendo (mensagens escondidas nas entrelinhas): aqui estão as verdadeiras raízes do problema. Como o ponto da cura reside naquilo onde a pessoa não quer que ninguém chegue, precisamos saber interpretar certas deixas para ajudar a pessoa a vencer o trauma e abrir-se sem reservas.
- O que o Espírito Santo está falando
- O ponto mais importante no aconselhamento é ouvir. Se não ouvimos as pessoas não ouviremos o Espírito Santo também.

b) Capacidade de demonstrar amor: (não é uma efusão de simpatia simplesmente)

- Gentileza
- Ser caloroso e atencioso. Evitar qualquer atitude de pressa.
- Deixar a pessoa confortável. Criar um clima de confiabilidade.

c) Humildade:

- Abertura para aprender
- Reconhece os seus limites (não somos Deus)
- Pode receber correção e direção (não é independente)

d) Maturidade:

- Ter firmeza naquilo que você pensa e crê. Não cair na manipulação da pessoa, estabelecendo sua opinião com calma, não sendo influenciável em relação às tentativas da pessoa se esquivar de suas responsabilidades.
- Capacidade de dizer não. Precisamos ser absolutos com as coisas absolutas.
- Não deixar de evidenciar os pecados que precisam ser arrependidos. Sem isto estaremos submetendo a pessoa à um processo de libertação irresponsável.

e) Olhar objetivo:

- Ter a distância necessária para não se envolver emocionalmente. Esta distância objetiva ajuda a enxergar outros pontos.
- Não podemos misturar nossos sentimentos com os da pessoa passando para elas uma impressão que a estamos apoiando nas suas motivações erradas. É indispensável uma frieza de espírito para combinarmos empatia e confrontação.

f) Respeito da confidencialidade (ética)

- Isto é o que constrói a confiança no acompanhamento de um caso.
- Não devemos ficar dizendo coisas íntimas com o intuito de se auto afirmar como conselheiro.
- Toda área de confidencialidade tem seu limite no sentido de estar debaixo de uma liderança. A liderança deve ser informada.
- Temor de hierarquia (mêdo de Deus). Procura pessoas que não são autoridade sobre ela. Precisamos ensinar as pessoas a procurar as pessoas certas.

g) Estilo de vida de higiene pessoal

- Aparência, hálito, higiene, etc. podem ser barreiras.

2) Qualidades espirituais

- O conselheiro tem que ter um relacionamento íntimo com o maravilhoso Conselheiro.
- Conhecimento da Palavra de Deus na profundidade do caráter, dos princípios e dos conselhos de Deus. Visão orientativa, ensinar, exortar, etc.
- Ter consciência da sua autoridade como discípulo (Jo 20:22,23)
- A sua autoridade depende da sua capacidade de submissão.
- Abertura à unção do Espírito Santo.

- Sensibilidade à voz de Deus (Jo 5:19)
- Prática dos dons espirituais. Discernimento em relação aos nossos pensamentos e os de Deus.
- Estar no processo de santificação, sempre tratável e vulnerável ao quebrantamento.

3) Qualidades intelectuais

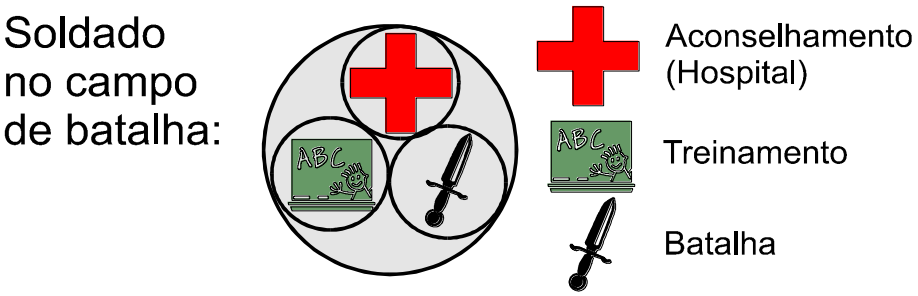
- Compreensão dos princípios de aconselhamento. Estar ao lado de um conselheiro experimentado. Buscar treinamento.
- Reconhecer seus limites.

4) Impedimentos para ser um bom conselheiro

- Quem precisa se sentir necessário. Sentir que os outros precisam dele. Isto cria relacionamentos doentios e dependentes.
- Instabilidade emocional. Destrói a autoridade do conselheiro.
- Atitude de julgamentos e preconceitos.
- Fofoca: fofoqueiros destroem as pessoas. Não devemos investir num fofoqueiro. Em pouco tempo ele perde a confiança de todos.
- Não aconselhar sozinho um sexo oposto. Promove aparência do mal e risco de envolvimento emocional.

V- Escuta ativa

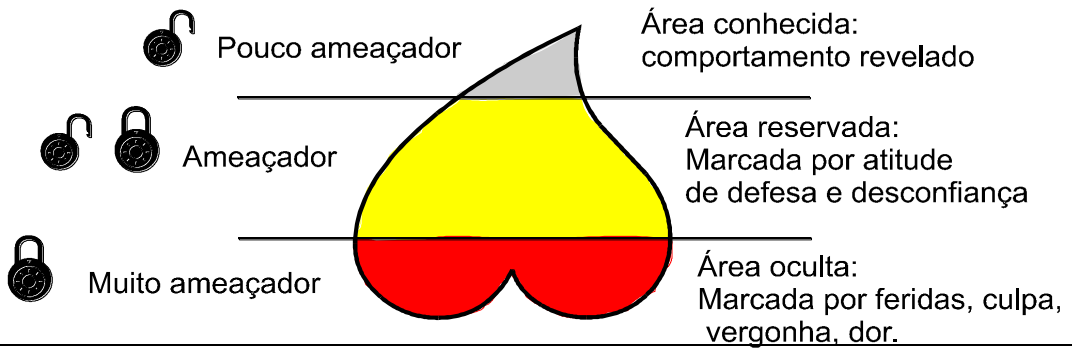
1) Aspecto de uma vida de discípulo sadia



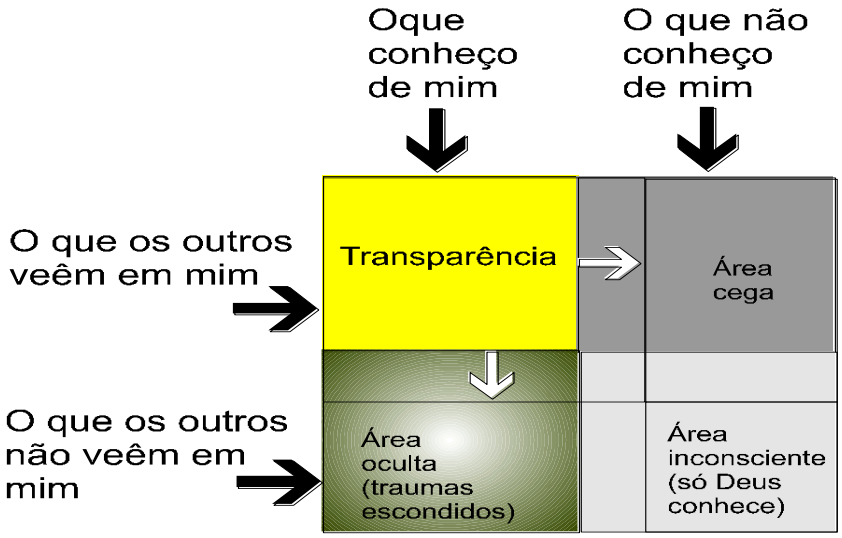
- Estas três coisas precisam de acontecer equilibradamente para que a saúde dos discípulo seja preservada.

2) O coração profundo

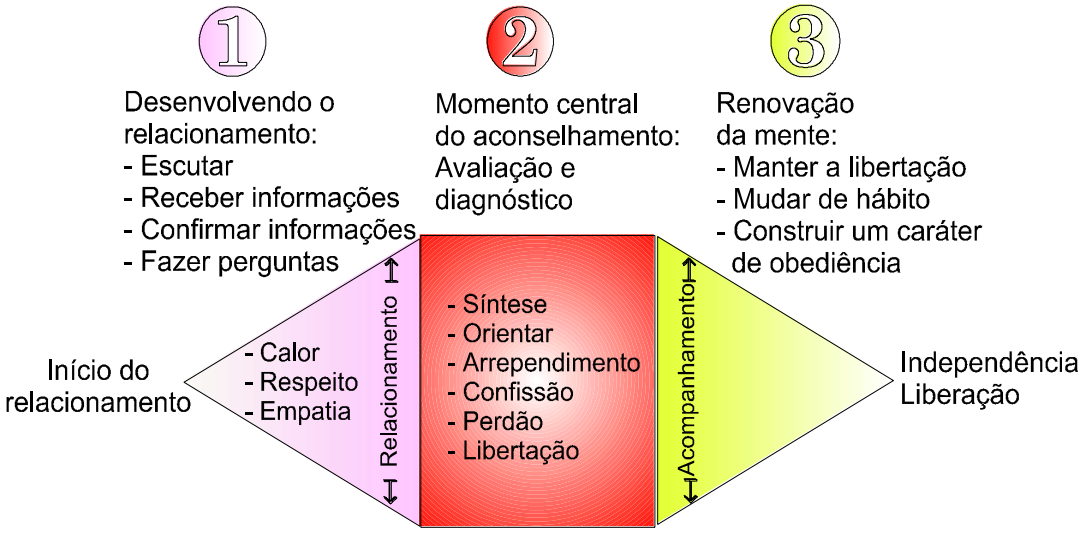
A escuta ativa tem que abrir um clima de confiança onde você vai conhecer a pessoa profundamente.



A Janela de Johari:



3) Modelo de Aconselhamento



- Demonstração de amor tem como retorno confiança do aconselhado.
- Para o relacionamento crescer, as defesas tem que baixar. Sem amor não há aconselhamento.
- Amor: - Calor humano (I Ts 2:7) – idéia de carinho e aconchego.
- Respeito (I Pe 2:17) / Pv 15:1
- Empatia (Mc 8:2)

4) O pedido

- Precisamos saber até onde a pessoa está nos permitindo ir, ou seja, o que ela está pedindo.

a) A pessoa quer informação? Dá a informação se você tem.
b) A pessoa quer ação? Aja ou não dependendo do que for.
c) A pessoa quer compreensão, ajuda emocional, amizade, libertação da ira, etc? A resposta deve ser uma escuta ativa.

d) A pessoa quer uma interação não apropriada?

- **Crítica**: expor a amargura – escutar, mas deixar claro que não concorda. Tentar conduzir esta pessoa à pessoa certa.
- **Dependência**: responsabilizar outra(s) pessoa(s) pelas suas escolhas, decisões e problemas. Isto é manipulação: "o meu problema é teu problema". Este tipo de manipulação e auto-piedade jamais podem ser alimentados. Não podemos confundir quebrantamento com auto-piedade. Auto-piedade é pecado.
- **Pedir alguma coisa contra a lei**. Por exemplo, a pessoa confessa que roubou. Se você guarda isto só para você e não leva a pessoa a retratar esta situação, então você se torna cúmplice.

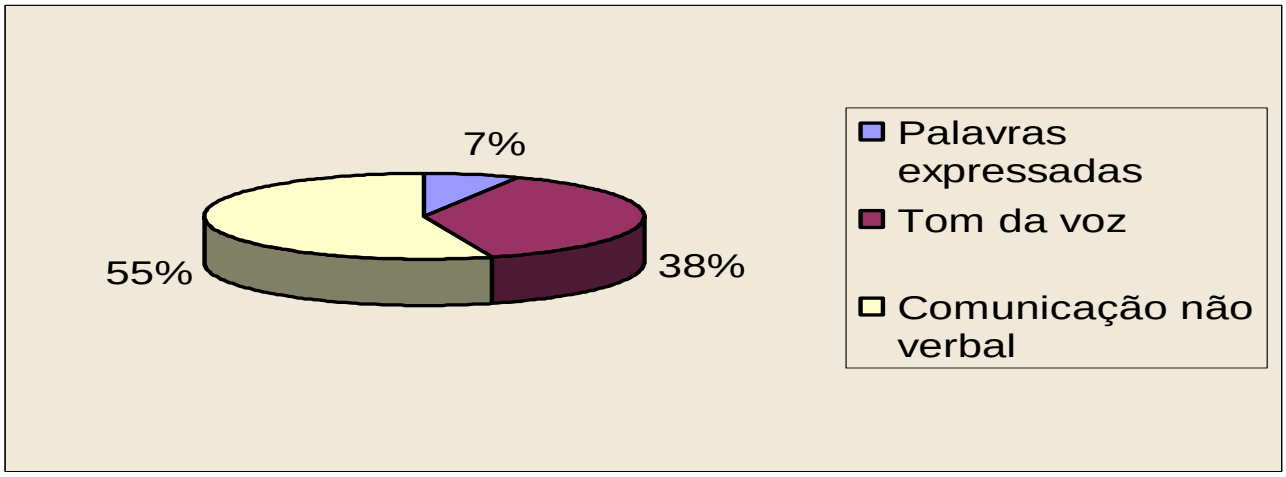
5) Calor Humano

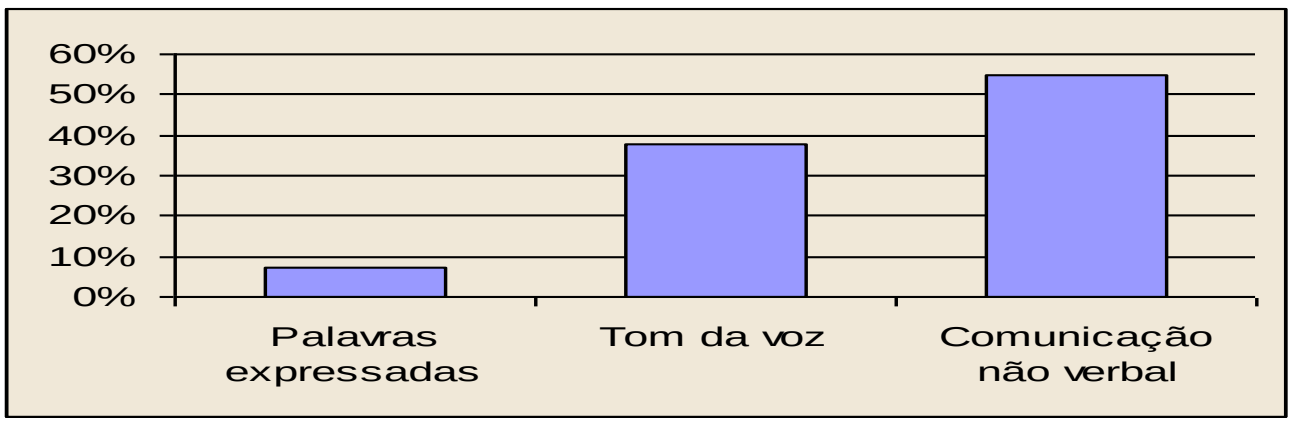
Temos três fatores fundamentais na nossa comunicação:

- **Palavras expressadas**: é responsável apenas por 7% do efeito da nossa comunicação.
- **Tom da voz**: responde por 38% do efeito da nossa comunicação.

EX: Eu não falei que você era boba.

- O tom da voz pode mudar o sentido do que se quer comunicar.
- **Comunicação não verbal**: responde por 55% do efeito gerado pela nossa comunicação. Linguagem do corpo. A questão do tocar pode ser terapêutico.



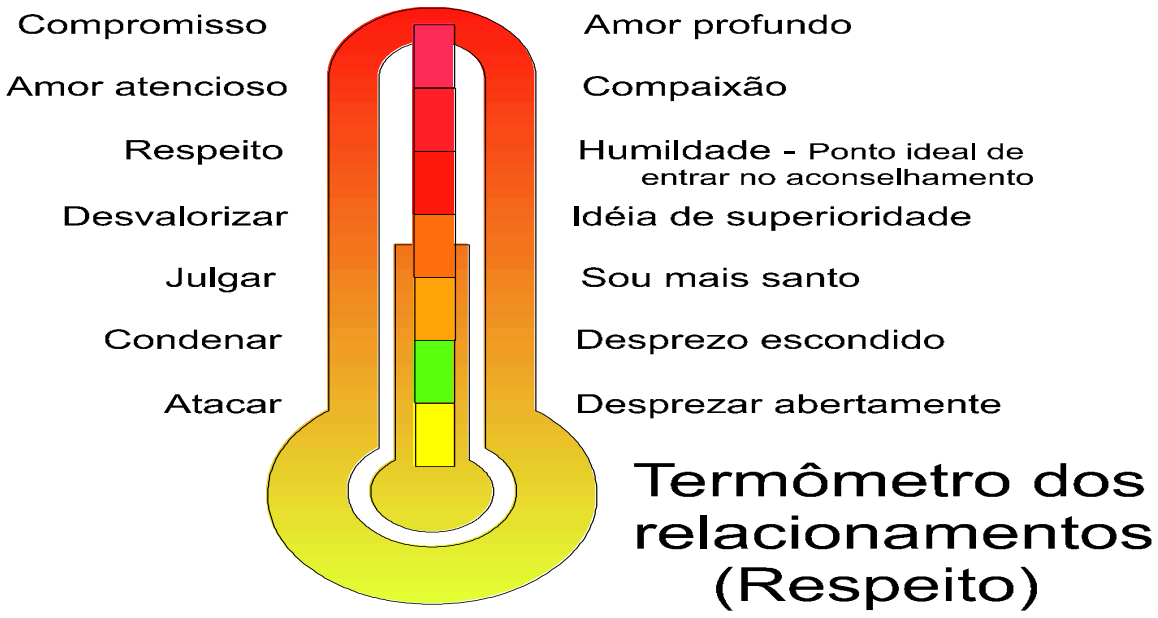


Termômetro dos relacionamentos:



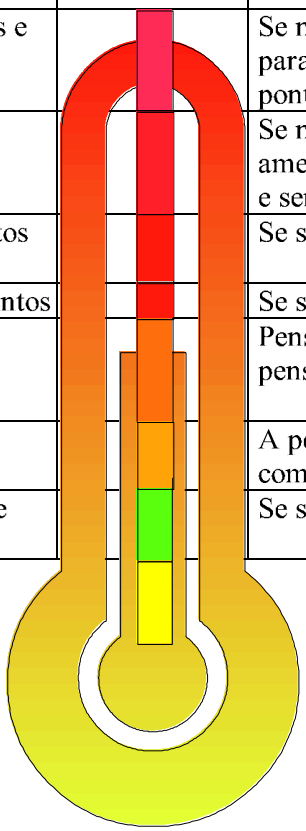
6) Respeito

- Mostra um interesse autêntico.
- Renúncia aos preconceitos e julgamentos.
- Levar a pessoa a sério.
- Não dar respostas feitas (clichê).
- Reconhecer seus próprios limites.
- Honestidade. Não pretender ser o doutor.
- Confidencialidade. O respeito da privacidade da pessoa.
- Não assumir a responsabilidade da pessoa ajudada.



7) Empatia

Nosso lado como conselheiros		Reação do aconselhado
Compreensão profunda das causas e raízes do problema.		Se não estabelece confiança, é ameaçador para o aconselhado. Para chegar neste ponto é indispensável construir confiança.
Pensamentos e sentimentos bem interpretados.		Se não estabelece a confiança é pouco ameaçador passar apenas os pensamentos e sentimentos.
Restituição correta dos pensamentos e sentimentos		Se sente entendido.
Ignorar os pensamentos e sentimentos		Se sente um pouco não entendido
Resposta inapropriada aos sentimentos e pensamentos da pessoa.		Pensa que seus sentimentos e pensamentos tem pouco valor
Passa ao lado dos sentimentos e pensamentos da pessoa.		A pessoa pergunta para si porque compartilhou (se arrepende).
Rejeita, aniquila os pensamentos e sentimentos do ajudado		Se sente atacado e vai fugir de você.



Termômetro dos relacionamentos (Empatia)

- Empatia é a tendência para sentir o que sentiria se estivesse na situação e circunstância experimentada pela outra pessoa.
- É a compreensão dos sentimentos do outro. É mais do intelecto do que das emoções propriamente ditas.

VI – Análise do Problema

1) Os ratos da dispensa

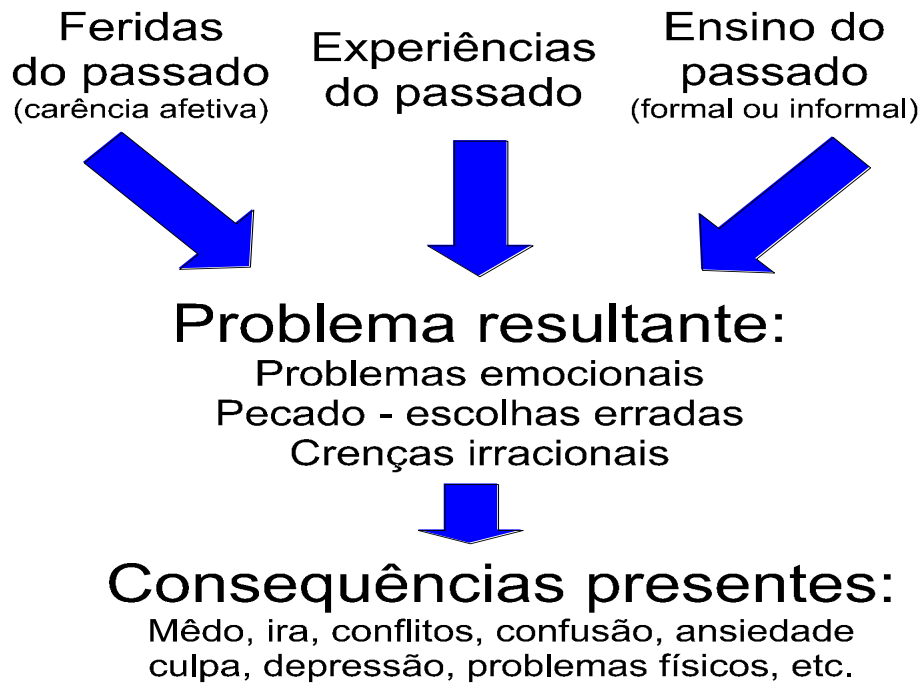
Quando existe uma proliferação de ratos na dispensa da sua casa, você tem duas opções:

- Trancar a dispensa e perder um cômodo
- Limpar a dispensa, caçar os ratos, exterminá-los e reconquistar o espaço.

Confessar é botar na luz. Quando fazemos isto, Deus limpa as nossas vidas. Porém o que está escondido se mantém sob o poder do inimigo.

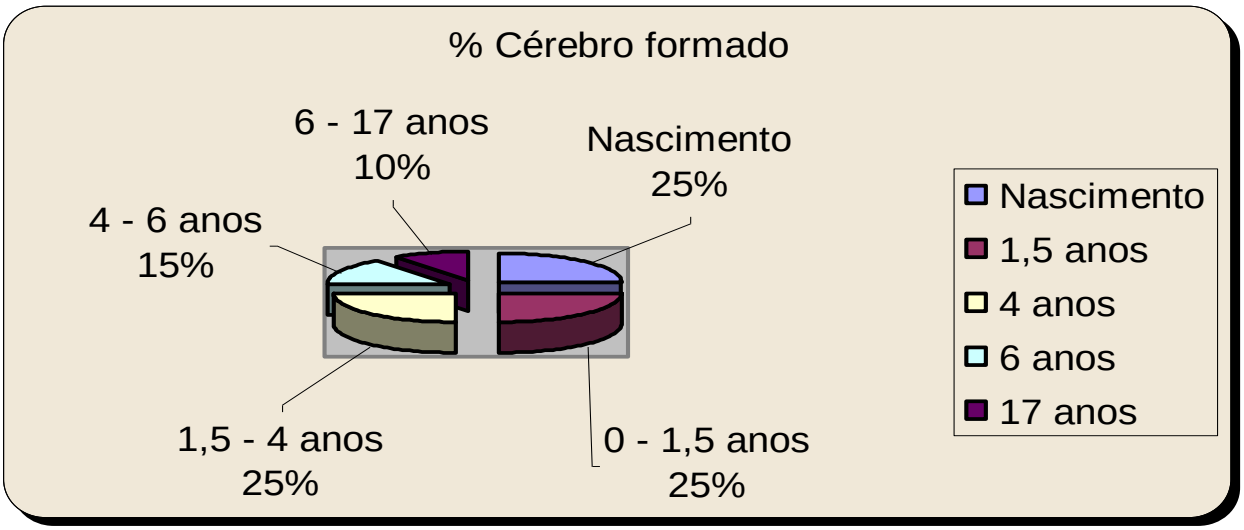
2) As raízes (Hb 7:27)

O aconselhamento ajuda para que o Evangelho esteja tocando cada parte da personalidade.



3) Feridas do Passado

- A personalidade de uma criança é formada até seus cinco ou seis anos de idade. Ela vai determinar se é amado, importante, se a vida é hostil ou não, etc.



- Sl 51:5 afirma que entramos num mundo oprimido pelo pecado. Uma criança que foi abusada ou abandonada terá seus relacionamentos futuros afetados.
- Outras situações como perda dos pais por morte ou divórcio também levam a criança a fechar estas experiências numa gaveta. Esta atitude passa a influenciar o seu comportamento.

- Terá que ser feita uma escolha de continuar vivendo com isto ou abrir a gaveta e dar o passo doloroso em direção à cura. A cura só vem quando expomos nosso trauma. Traumas se alimentam do nosso silêncio.

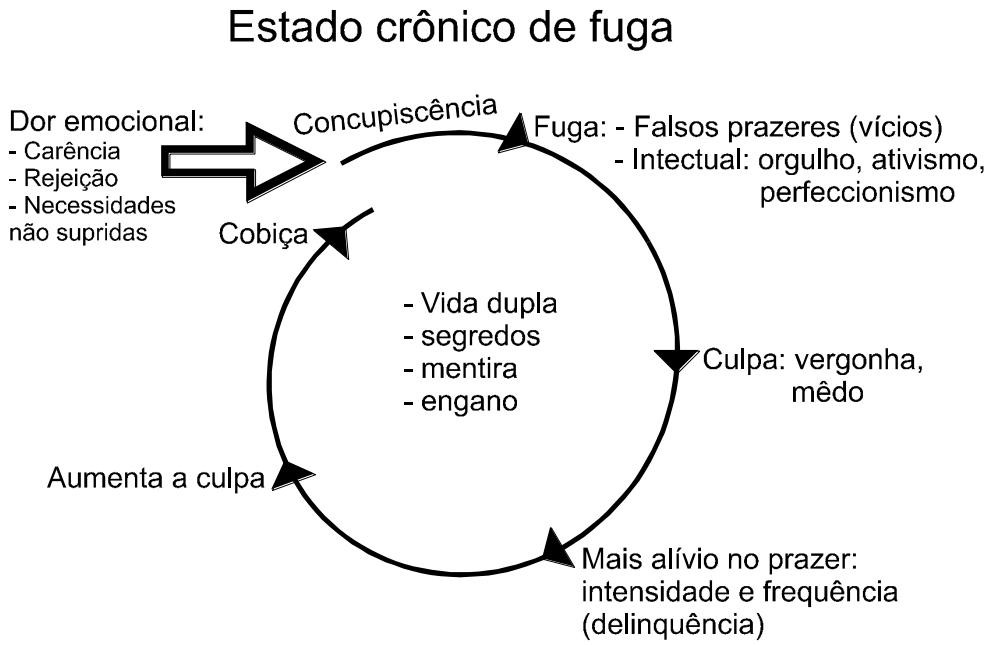
- Em relação às feridas do passado, tudo que precisamos fazer é perdoar, confessar e ir na cruz receber a cura.

4) Pecado e escolhas erradas

- Falsas imagens no relacionamento Pai / Mãe:
- Possessividade ⇒ Homossexualismo
- Vingança ⇒ Heterossexualismo (conquista pela sensualidade e rejeita)

- Cargas de rejeição sempre induzem as pessoas a agarrar uma identidade de vítima. Podemos ser vítimas, mas somos responsáveis pelas nossas reações.

- Onde existe rejeição, existe dor emocional, e esta dor por sua vez leva as pessoas a buscarem alívio de acordo com suas concupiscências. Este processo de fuga, acarreta culpa, vergonha e mais rejeição ainda levando a pessoa novamente aos falsos prazeres. Isto é um ciclo fechado.



- A solução é reconhecer a situação, confessar, receber o perdão e se apropriar da libertação permanecendo na posição tomada.

5) Crenças irracionais

Estas crenças irracionais podem ser relativas a Deus, a mim mesmo e aos outros.

- Precisamos reavaliar os ensinos que recebemos e estarmos sempre bem flexível para sermos reeducados mediante verdades que nos aproximam do caráter de Deus.
- Existem crenças úteis e positivas, mas que se tornam negativas quando o ensino parte de um coração ferido ou de um costume encarado com orgulho. Ex: os homens não prestam, homem nunca chora, etc.

- As feridas precisam da cura da cruz.
- Os pecados precisam do perdão da cruz.
- As crenças irracionais precisam ser mudadas
- Pela renovação da mente (Rm 12:2)

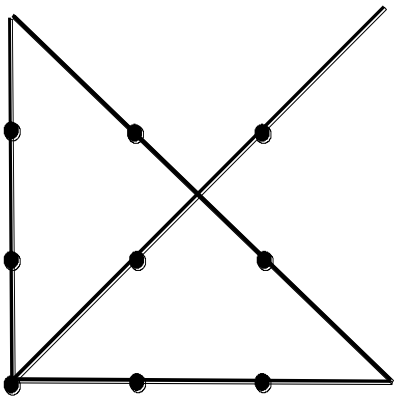
Sistema de valor - Crenças: OTOIYLOV – princípios e leis.

- Preceitos de homens ou tradição dos homens (Mt 15:9)
- Tradição dos pais (Gl 1:14)
- Segundo a tradição dos homens e não segundo Cristo (Cl 2:8)
- Tradição dos pais – vã maneira de viver (I Pe 1:18)

Sistema de crença e o comportamento:

A – Evento	**B- Sistema de crença**	**C- Emoções consecutivas**	**D- Ação, comportamento**
Vendo uma cobra	Cobra = perigo	Susto, medo, pavor	Gritar, correr, matar
Outra pessoa que se interessa por cobras	Aquele tipo de cobra não é perigosa	Interesse, curiosidade	Se aproximar e capturar a cobra
Sobrei no grupo	Eu sou inferior, não tenho tanto valor quanto os outros	Tristeza, mágoa, ressentimento, desconfiança, vergonha	Se isolar, se fazer de vítima, manipular, etc.
Mudando o sistema de crença: Sobrei no grupo	Tenho valor, sou tão importante quanto todos	Confortável, sensação de controle	Mais participativo

- O A B C D é útil em resolução de conflitos e também quando eu tenho reações ou emoções desproporcionadas em relação ao evento. Isto ajuda a fazer uma análise do nosso sistema de crença.
- Em aconselhamento é importante você saber mudar de referencial. Entender os vários pontos de vista possíveis, obtendo a melhor vista dos pontos de vista (Ex: Mt 10:13)
- Os discípulos afastaram as crianças, porque no sistema de crença deles as crianças não eram importantes.
- Jesus recebeu e abençoou as crianças



Teste:

Quatro linhas consecutivas sem tirar a caneta do papel unindo os nove pontos.

- Precisamos sair do nosso espaço limitado.

Crenças que podem fazer uma vida miserável:

a) Eu devo ser amado por todo mundo e sempre.
b) Todos deveriam pensar da mesma forma que eu.
c) Não devo nunca errar.
d) É preciso ter talento e ter sucesso em algo importante. Você tem que brilhar e destacar em alguma coisa.
e) Nunca deveria desapontar ninguém, principalmente quem eu amo.
f) Conflitos devem ser evitados de qualquer jeito.
g) Tenho que ser aceito pelos outros a qualquer custo.
h) Minha vida deveria ser sempre feliz.
i) Preciso ser bem sucedido para ser amado.
j) Não posso mudar minha maneira de ser.
k) Não consigo perdoar.
l) Minha miséria interior vêm das pressões interiores.
m) Você pode atingir a felicidade pela inércia.

Algumas crenças cristãs irracionais:

a) Sou responsável de alguma forma pelos problemas dos outros. Crente São Bernardo que quer salvar o mundo inteiro. Na verdade, o que estas pessoas estão querendo é ser amadas.
b) Devo estar disponível a todos em todo o tempo.
c) Eu não posso estar irado ou confrontar alguém sem estar pecando. Para estas pessoas a ira não é um sentimento permitido. Elas transformam o sentimento de ira em tristeza.
d) Não posso falhar.
e) Se eu espiritualizar os meus problemas eles irão embora.
f) Cristãos não tem desejos sexuais.
g) Cristãos não tem baixas emocionais.
h) Se estou doente é porque pequei.
i) Cristãos não tem luto.
j) Se erro ou se eu errar terei conseqüências eternas.

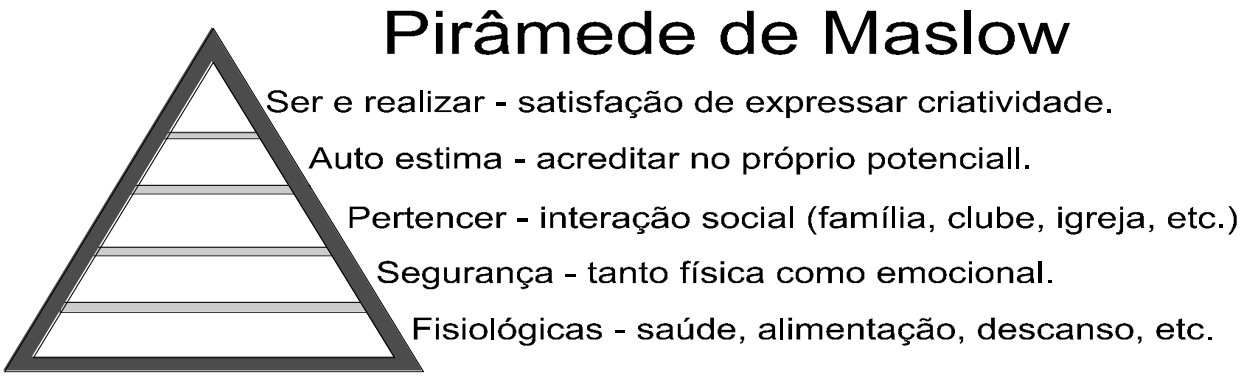
VII- Processo de Transformação

Mudança não é fácil. (Tente escrever isto com a mão esquerda (direita))

- Jr 13:23 – “acostumado”: hábito contraído após uma longa prática. A pessoa foi ensinada, treinada a fazer o mal. Precisa de uma reabilitação, uma reeducação dos hábitos, para mudar o caráter.

- Ef 4:17-32 – Mudanças são possíveis. Combater o mau hábito com um hábito oposto. Não apenas a atitude protetiva, mas combativa de vingar toda desobediência. Esta é uma atitude fundamental para libertação.

VIII – Deus e as necessidades básicas



- Cl 1:19 – Deus responde a todas as nossas necessidades em Cristo.

Como conselheiros devemos investir em 3 pontos:

a) Segurança: É nossa necessidade de se sentir amado por alguém que nunca nos rejeitará e que nos amará sempre. Jr 31:3; Hb 13:5 e 8; Rm 8:1; Mt 11:27-30; I Jo 3:1; Jo 10:28,29 ; Jo 6:37; I Pe 5:7.
b) Valor próprio: É o sentimento de ser aceito por quem somos e não pelo que fazemos ou porque temos alguma coisa.

- Jr 2:13 – duplo pecado: abandonar a fonte de água viva e cavar cisternas rotas.
- Sl 139:13-16; Sl 22:10,11; Mt 10:30,31; Sl 68:6,7; Gl 2:20; Dt 7:6-8; Is 43:4; Sf 3:17.

c) Razão de ser: É saber que a nossa vida tem um significado e que ela tem um alvo útil individual. Mt 22:37-39; Mt 28:19,20; Jo 15:16; II Co 5:20; Ef 2:10; Mt 9:36,37; I Co 3:9.

- Alvos – Direções – Sentido de vida (I Co 6:20; Mt 10:1; Rm 8:29; Rm 12:1-8).

Obtendo a resposta de Deus

- Precisamos nos arrepender de termos procurado satisfazer nossas necessidades fundamentais com outra coisa que não seja Cristo.
- Receber o perdão e o amor de Deus, a segurança, o valor próprio.
- Vem a cura e você se sente bem de novo.
- Ministrar o que você recebeu. Esta é a razão de ser.

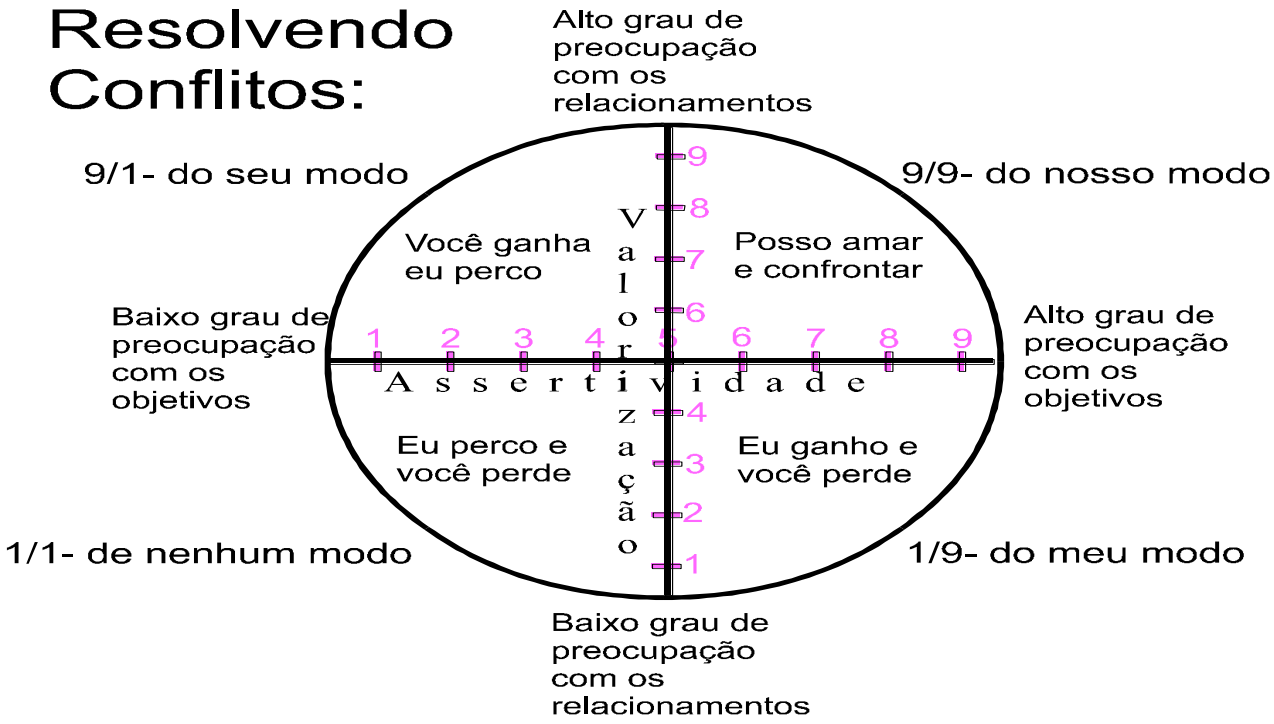
IX – Confrontação em amor

- Será que podemos combinar estas duas palavras nas nossas atitudes? (Precisamos averiguar isto no nosso sistema de valores.
- Conflitos são normais e naturais. Eles fazem parte da vida e precisamos nos acostumar com eles.

1) Algumas maneiras de enxergar o conflito:

a) Fatalidade: vamos dizer que somos incompatíveis com aquela pessoa e podemos nos trancar neste fato.
b) Catastrófico: vamos temer quebrar o relacionamento, temer a rejeição. Portanto, agimos com sutileza para deixarmos as coisas confortáveis.
c) Se eu vejo o conflito como uma batalha inevitável entre o bem e o mal então eu vou viver rígido nos meus pensamentos, julgar os outros e buscar perfeccionismo.
d) Se vejo o conflito como diferenças mútuas precisando ser resolvidas, posso resolver fazendo minha parte, o outro fazer a sua parte e vamos cooperar.

2) Quando você está em conflito com alguém sabendo que a pessoa está traindo a sua confiança. Você tem cinco opções:



a) “Vou te pegar!” – A idéia é: eu estou certo e você está errado. Vai usar o poder, mas pouco amor. O alvo é mais importante que o relacionamento.
b) “Vou pular fora!” – Estou inconfortável, então não vou entrar nessa. Para esta pessoa os conflitos são desesperadores e as pessoas não podem mudar. Os conflitos tem que ser evitados. Prioriza a segurança. É a maneira de sair do conflito e não resolver. “Eu perdi e você perdeu também”. Não usa nem o poder e nem o amor também.
c) “Deixa prá lá!” – Vou ficar simpático, bonzinho, porque preciso da sua amizade. Este pensa que diferenças são coisas desastrosas. Se ficar sincero, nem pensar o que poderia acontecer. Melhor calar, viver submisso com essa diferença e ficar amigos mesmo que isto me incomoda muito. Se torna simpático, frustrado, mas sorrindo. Quanto mais a tensão aumenta, mais generoso e submisso ele fica.
d) “Eu te encontro no meio do caminho” – Este vai fazer concessões. Se cada um renuncia um pouco, vai se achar uma posição que vai satisfazer a cada um. Mas o sacrifício parcial pode levar a perder benefícios do relacionamento para estar de acordo.
e) “Confrontar em amor” – Eu quero relacionamento e também quero uma posição de integridade honesta. Para ele o conflito não é positivo nem negativo. Ele vai trabalhar a

diferença dando mensagens claras: eu amo e eu quero. Quero um bom relacionamento contigo e quero que você saiba o que sinto, o que preciso, o que valorizo e desejo.

Como passar a mensagem?

- Para passar uma mensagem, então, faça afirmações, mas se você quer perguntar, então faça uma pergunta.
- Perguntas podem ser uma maneira de manipular. Muitas vezes, são como uma armadilha. A pergunta às vezes condena. A pergunta pode colocar a pessoa em situação vulnerável.

A questão de falar "não".

- Poder dizer "não" é uma qualidade, mas é importante saber como falar o "não".
- Mostrar o amor e a preocupação do relacionamento, mas dizer "não" sem enrolar a pessoa.



A ira

- A ira é um sentimento. Não é positivo nem negativo.
- Precisamos entender o propósito dos nossos sentimentos.
- Quando alguém quebra a distância necessária que guarda
- A nossa integridade, vem a ira. A ira é um alerta de que precisamos
- nos defender.
- Por trás da ira tem um pedido. A pessoa está dizendo: me respeita, me escute, reconhece o meu valor, me larga (pare de controlar a minha vida).
- Precisamos analisar este pedido: se é válido ou não.

Estabelecer mensagens de maneira pessoal

- Precisamos assumir nossas responsabilidades nos conflitos de relacionamento:

Eu	Você
Eu estou chateado.	Você me deixou chateado.
Eu me sinto rejeitado.	Você me julga, me rejeita.
Eu sinto uma barreira.	Você construiu um muro entre a gente.
Eu me sinto acusado. Não gosto disso.	Você sempre me acusa.
Eu quero a liberdade de fazer a escolha.	Você quer controlar a minha vida.
Quero uma amizade contigo de novo.	Me respeita ou você não vai ser mais meu amigo

- Eu sou responsável pela minha maneira de reagir a você.
- Eu sou responsável pela maneira como eu vejo você.
- Eu sou responsável pelos meus sentimentos.
- Você não pode me irar se não escolho ficar irado.

Confiança

- Todos os sentimentos estão baseados na confiança.

"Eu não posso mais confiar"⇒ "Eu não quero mais confiar"

⇧ ⇧

Confiar = Arriscar

- Quanto mais você confia, mais você está numa posição vulnerável.

Transparência
Viver na verdade
Sinceridade

Dá condições para a confiança.

Julgamento + Graça = Salvação
Confrontação + Amor = Resolução construtiva

Acusação

- Para ter um problema, basta ter duas pessoas. Precisamos dizer basta às acusações.