

Série: Família

Manual para ter
uma *família forte*
em *tempos difíceis*



Alcance | Curitiba

Uma família emocionalmente saudável consegue ser forte em tempos difíceis. Falar sobre relacionamentos é um desafio. Há um contraste entre o ideal (aconchego, paz) e a realidade (guerra, sofrimento) no ambiente familiar. Você quer saber como ter um lar forte, saudável e acolhedor? Te explicamos isso de um jeito simples e direto. Confira!

A família emocionalmente saudável

1. A família é um sistema e impacta a saúde emocional

A família é como um sistema de engrenagens, onde cada membro tem seu papel e função. A maturidade emocional está ligada ao exercício responsável das funções familiares (pai, mãe, casal).

Nós estamos em constante construção e o ambiente familiar é fundamental para a nossa estrutura emocional/psíquica. Devemos nos dedicar à formação de uma família emocionalmente saudável.

A forma como você lidou com modelos de autoridade passados afeta diretamente a sua saúde emocional e a sua identidade. Dores e feridas emocionais nos deixam vulneráveis e nos fazem repetir padrões de comportamentos negativos.

2. O caminho para a cura

Gênesis 2:24 fala sobre “deixar pai e mãe”, isso é mais do que sair da casa deles, significa liberar os pais das dívidas emocionais do passado (falhas, falta de afeto/proteção).

Não liberar essas dívidas nos aprisiona na condição de crianças feridas, imaturas e rejeitadas. Muitos casamentos são formados por pessoas que carregam dores e traumas de uma história mal resolvida.

Construir uma família saudável exige sair do lugar de vítima e assumir a responsabilidade pela própria história. Não é fácil, mas é necessário perdoar e ressignificar.

Assuma a responsabilidade, conheça a sua história, identifique o que tem sido ruim e, com a ajuda de Deus, construa um ambiente de harmonia e segurança no seu lar!

Na prática:

1. Identifique comportamentos negativos em sua vida ou relacionamentos (ex: dificuldade de confiar, isolamento em conflitos, raiva, controle), e tente se lembrar se você já observou eles em atitudes da sua família de origem (pais, avós, etc.).
2. Em que situações você percebe que ainda tende a se colocar no lugar de vítima, culpando o passado, seus pais ou outras circunstâncias pelas suas dificuldades atuais? O que significaria, na prática, assumir total responsabilidade pela sua reação e pelas suas escolhas nessas situações?
3. Escreva uma carta (que não precisa ser entregue) para seus pais ou figuras de autoridade do passado. Expresse nela as dores, expectativas não atendidas ou “dívidas emocionais” que sente que eles deixaram. O foco não é culpar, mas expressar o impacto que isso teve em você. Termine a carta declarando sua intenção de liberá-los da responsabilidade de “pagar” essas dívidas.

O bom combate na família

1. O bom combate vs. o mau combate

O casamento é uma escola especial, um lugar único onde aprendemos lições importantes sobre caráter, lealdade e união, que não se aprende em nenhum outro lugar.

Muitos casais lutam do jeito errado, travam o “mau combate”, que não ajuda em nada e só desgasta. É a briga do “eu contra você”. É a dinâmica em que um quer estar certo, um quer ganhar do outro, e no fim, todos saem perdendo, especialmente a família.

O verdadeiro “inimigo” não é o seu parceiro, a batalha real não é com a pessoa que está ao seu lado, mas sim contra nossas emoções desorganizadas, ideias erradas ou lutas internas. Os maiores desafios muitas vezes estão escondidos dentro de cada um, tirando nossas forças e a união do casal.

2. Construa uma família forte

- Pare de competir e disputar. Abandone a ideia de que o casamento é uma competição onde um tem que provar que está mais certo do que o outro.
- Busque a cura das suas emoções. Nossas dores e feridas podem distorcer como vemos o parceiro; cuidar delas é essencial para enxergar a batalha real.
- Livre-se do orgulho. Ser rígido, não querer ceder ou dar o braço a torcer, fecha as portas para a solução. A humildade abre caminhos.
- Pare de reclamar e busque soluções. Focar só nos problemas e defeitos cansa. É preciso começar a

apontar caminhos para a mudança.

- Lutar o bom combate exige amor e esforço. Dá trabalho, sim! Significa ceder, colocar o amor acima de tudo, renunciar, preferir o outro e servir, em vez de acusar ou culpar.

Na prática:

1. Meu orgulho (querer estar certo, não ceder) está me impedindo de ver a situação claramente ou de buscar uma solução junto com meu parceiro(a)? Em momentos de conflito, estou lutando contra meu cônjuge ou com ele/ela contra o problema?
2. Identifique seu “inimigo interno”. Veja quais sentimentos seus (ex: medo, raiva, ciúmes) atrapalham a relação e pense em uma pequena atitude para mudá-los em si mesmo. Escolha um dia para notar e expressar algo que você realmente aprecia no seu parceiro(a). Isso fará com que ele(a) sinta-se amado(a) além de ajudar a combater a reclamação!

Curando as feridas no casamento

1. Por que o casamento fica doente?

Quando existem machucaduras no casamento (como mágoa, desrespeito, traição), a relação fica frágil e as conexões entre as pessoas ficam superficiais.

O problema não some sozinho. O tempo por si só não cura as feridas; precisamos olhar para elas de propósito para que não desgastem e adoecem o casamento.

Um casamento com feridas faz mal para os filhos, que também ficam machucados, e prejudica todo o ambiente da casa.

Casamentos adoecem porque as pessoas adoecem. As dores e traumas que cada um traz de sua história de vida, sem resolver, são levados para dentro do casamento, criando novas e profundas feridas.

2. O Caminho para um casamento saudável

Primeiro, você precisa ver as feridas. É impossível mudar algo que não se conhece. Olhe com o coração para identificar o que está machucando no seu casamento.

Cuide de si mesmo. Enfrentar e buscar a cura das suas próprias dores e traumas do passado é fundamental. Sua história de vida não precisa te prender para sempre.

O “destino” do seu casamento começa dentro de você. Assuma a responsabilidade por suas emoções, escolhas e atitudes para construir algo diferente.

A cura não é mágica. É um processo de olhar para o que machuca, mudar a forma de pensar (renovar a mente) e agir de maneira diferente, especialmente em como tratar o outro com afeto e carinho.

Na prática:

1. Em vez de focar no que falta no outro, como minhas ações podem ajudar a trazer cura para a nossa relação? Estou disposto(a) a mudar? Estou aberto(a) a ser “tratado(a)” e mudar algo em mim, mesmo que seja difícil, para o bem do casamento?
2. Liste as “machucaduras”. Anote 3 situações ou sentimentos que você percebe que trazem dor ou distanciamento no casamento hoje.
3. Escolha uma pequena atitude (um elogio, um abraço

intencional) para mostrar amor e respeito hoje. Um pequeno gesto de cura.

Vença os inimigos da família

1. A necessidade de posicionamento

A família enfrenta muitos desafios. Existem vários “inimigos” que tentam enfraquecer e até destruir as relações familiares (casamento, pais e filhos).

Não podemos ser passivos. A vitória na família não acontece sozinha; é preciso se posicionar e lutar ativamente contra esses inimigos.

Nada na família é automático. A união, a intimidade e o diálogo precisam ser construídos com intenção e esforço diário. Esperar que as coisas melhorem sozinhas não funciona.

Olhe para si mesmo e para a família para identificar quais são os verdadeiros inimigos e o que tem causado destruição.

2. Conhecendo e vencendo os inimigos da família

- Falta de transparência: esconder coisas, mentir ou “varrer o lixo para debaixo do tapete” destrói a confiança e a base da família. É preciso trazer a verdade à luz.
- Passividade: a falta de esforço e iniciativa (especialmente do homem, mas de ambos) desorganiza os papéis, causa desgaste e pode levar a um descontrole emocional.
- Religiosidade vazia: viver uma “vida dupla”, tentar compensar falhas de caráter com atos religiosos sem um verdadeiro relacionamento com Deus, é uma maquiagem que não resolve os problemas reais.

- Falta de perdão: guardar mágoa, ressentimento ou ódio adoece a pessoa e mina as relações familiares. Perdoar é uma decisão que liberta, mesmo que seja difícil e não apague a memória.

Na prática:

1. Existe algo “debaixo do tapete” em nossa casa que está minando a confiança e a união? Onde minha falta de esforço ou iniciativa está prejudicando a dinâmica e os relacionamentos na família?
2. Identifique uma área onde você tem sido passivo(a) na família (ex: tarefas, conversa, afeto) e tome uma atitude concreta hoje.
3. Pense em alguém na família que te feriu e, em seu coração, decida liberar o perdão, mesmo que os sentimentos ainda não estejam lá.

O princípio da família

1. A família como um sistema

Cada pessoa na família tem um papel e uma função definidos, como peças de um relógio que precisam funcionar juntas para tudo dar certo. A nossa maturidade e saúde emocional são muito influenciadas pela forma como os papéis na família são vividos de forma responsável.

Marido/pai, esposa/mãe, casal e filhos, cada um tem um papel importante que, quando bem desempenhado, ajuda toda a família.

Quando um papel não funciona, todos sentem. Se uma “engrenagem” não está bem, isso afeta e desorganiza todo o sistema familiar, gerando problemas para todos.

2. O papel de cada um

- O marido/pai comunica direção, limites e segurança. Ser homem, nesse sentido, é sobre sacrifício pela família, não apenas prover dinheiro, mas também carinho e proteção. Quando o homem não cumpre esse papel, vira um “menino” focado só em si.
- A esposa/mãe comunica vínculo e afeto. A mãe nutre, gerencia o lar e ensina sobre receber carinho. Mulheres que foram ensinadas a ser totalmente independentes podem ter dificuldade em permitir que o marido cumpra seu papel.
- Os filhos e o casal. Filhos são bênçãos, mas não devem ser o centro da relação. O casal também tem seu papel, mantendo a conexão, intimidade e vida a dois, especialmente após a chegada dos filhos.
- Muitas desordens na família vêm da inversão de papéis ou de alguém deixando de cumprir sua função. Decidir fazer a sua parte, mesmo que o outro não faça, traz organização e bênçãos.

Na prática:

1. Estou cumprindo meu papel (pai, mãe, marido, esposa) de forma ativa ou espero o outro fazer primeiro? Estou agindo com sacrifício pelo bem da família ou buscando mais meu próprio conforto e prazer?
2. Como o jeito que vivo meu papel afeta o funcionamento e a harmonia de toda a família? Escolha uma pequena tarefa ou atitude que faz parte do seu papel e realize-a com atenção hoje.
3. Façam algo juntos como casal (mesmo que rápido) que reforce a relação de vocês como marido e mulher, não só como pais.

As 4 leis do casamento

1. A importância e os desafios do casamento

O casamento é algo valioso, merece honra, ele é fundamental para formar pessoas saudáveis. O casamento é uma escola, nele aprendemos lições importantes como fidelidade, respeito e compromisso, que nos ajudam a crescer.

Crises, feridas e conflitos podem desgastar a relação, é preciso cuidar dele ativamente. Em Gênesis 2:24 encontramos princípios que funcionam como leis fundamentais para um casamento forte.

2. As 4 leis do casamento

- Lei 1: “Deixar” = emancipação e prioridade. O casamento começa com uma separação honrosa dos pais. É uma mudança de prioridade: o casal se torna a nova família principal, construindo sua própria identidade, sem dependência excessiva dos pais.
- Lei 2: “Se unir” = esforço. Unir-se ao parceiro(a) exige esforço e trabalho diário. Lidar com as diferenças, superar o egoísmo, renunciar e ceder faz parte do processo de construir a unidade, que vai além do romance.
- Lei 3: “Ser” = pertencimento. Ao casar, vocês se tornam “uma só carne”. Significa compartilhar tudo e pertencer um ao outro. Não há mais espaço para viver como solteiro; é uma entrega e cumplicidade total.
- Lei 4: “Nudez” = transparência. Estarem “nus e não se envergonhavam” fala de uma nudez da alma, de total transparência e honestidade um com o outro. Esconder

coisas quebra a intimidade e destrói a confiança, que é essencial e difícil de reconstruir.

Na prática:

1. Ainda há dependência (emocional/financeira) dos meus pais que atrapalha a identidade do nosso casamento?
2. Em que parte da nossa convivência a dois precisamos investir mais esforço para alcançar uma união maior?
3. Estou sendo totalmente transparente e honesto(a) com meu parceiro(a), ou há coisas que escondo que prejudicam a confiança? Converse com seu companheiro(a) sobre algo pessoal que você normalmente não compartilharia, pratique a transparência.

Construindo famílias fortes

1. O desafio da família

A família enfrenta muitas lutas. Hoje em dia, ela é muito atacada, o que pode causar a perda de laços e a quebra da confiança, gerando muito sofrimento. Crises familiares doem muito. Quem passa por dificuldades no casamento ou na família sabe a angústia que isso causa.

Jesus nos avisou que enfrentaríamos aflições no mundo. Tempos difíceis não são desculpa para não lutar por uma família forte. Muitas famílias estão em ruínas. Assim como na parábola dos dois construtores, casas e relacionamentos estão desabando por não estarem firmados no lugar certo.

2. Construa uma família forte

Os dois homens da parábola enfrentaram a mesma tempestade, mas a casa que resistiu foi aquela construída na rocha, não na areia. A diferença estava na base. Construir na rocha significa investir em relacionamentos saudáveis, e não na “areia” de mágoa, falta de perdão ou indiferença.

O que faz as famílias resistirem aos tempos difíceis é o alicerce, a base firme. Construir na rocha exige esforço e perseverança. O caminho mais fácil é desistir, mas para ter uma família forte, é fundamental continuar avançando mesmo diante das dificuldades.

Na prática:

1. Meu casamento/família está sendo construído na “rocha” de princípios saudáveis ou na “areia” de problemas não resolvidos? Quais atitudes ou valores invisíveis (como perdão e perseverança) estou cultivando para dar base à minha casa?
2. Pense em uma “areia” (mágoa, crítica) onde você tem construído e decida parar de usar esse “material” hoje. Escolha uma atitude positiva (respeito, perdão) para praticar intencionalmente, construindo na base firme.
3. Diante de uma pequena dificuldade hoje, decida não desistir, mas perseverar por amor à sua família.

Que este manual inspire você a olhar para sua família com esperança e coragem. Lembre-se: com intencionalidade, amor e construindo na base certa, a sua casa pode ser um refúgio seguro em qualquer tempo. Cuide bem dela. Invista no seu lar!