



ROSY TIMANE

**Segredos  
para  
um casamento**

**Solado**



# Ficha Técnica

Título: 7 Segredos Para Um Casamento sólido

Autora: Rosy Queface Timane

Revisão Linguística: Janato Iussufo Janato

Capa e Diagramação: Rognat - Design & Publicidade

---

Local: Cidade de Maputo (Moçambique)

© Copyright 2021 –Rosy Queface Timane

Todos direitos reservados.

É proibida a reprodução desta obra por quaisquer meios sem o consentimento do autor, excepto algumas partes desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor será punida nos termos da lei.

# Índice

7 Segredos Para Um Casamento Sólido .....	4
CONCEITO DE CASAMENTO SÓLIDO .....	5
CASAMENTO DE APARÊNCIAS .....	5
AUTO-CONHECIMENTO .....	7
EMPATIA .....	8
PROCESSO DE MOLDAÇÃO .....	10
DOIS SENDO UM .....	13
PERDÃO .....	15
O QUE ERROU .....	16
O QUE ESTÁ MAGOADO .....	18
O PROCESSO DE CURA .....	18
EXECUTAR COM PERFEIÇÃO O PAPEL DE CADA UM .....	19
O PAPEL DA MULHER .....	20
O PAPEL DO HOMEM .....	21
REGRAS DE CONVIVÊNCIA .....	22
Diferenças .....	24
Vida sexual .....	25
Confiança .....	25
Gestão financeira do lar .....	26
Conclusão .....	28



## 7 Segredos Para Um Casamento Sólido

A vida sentimental é uma caixinha de surpresas. Imagina só como seria a vida se todos soubessem como se comportar dentro do casamento? Se todos soubessem o porquê da existência dos problemas sentimentais, por quê as pessoas se casam e divorciam, por quê elas começam uma vida a dois e, na primeira esquina, desistem de caminhar juntas?

Quisera eu que as pessoas pudessem responder por qual motivo elas tendem a não permanecer num relacionamento por muito tempo com uma outra pessoa, seu cônjuge.

Na verdade, seria muito bom que todos tivessem as devidas respostas sobre as razões pelas quais muitos casais se veem impedidos de envelhecer juntos e felizes. Será que o “até que a morte nos separe” é realmente uma utopia?

Ora, muitos casais não têm o real conhecimento da origem dos seus problemas conjugais. A maior parte deles se culpa e julga o cônjuge de estar a destruir o relacionamento. Outros, ainda, pensam que estão sob a influência da feitiçaria, maldições hereditárias ou porque o pai ou a família não quis o lobolo, entre outros desculpas.

Entretanto, na verdade, os maiores culpados do desastre na vida sentimental são o próprio casal, ninguém mais. Assim, o primeiro passo que o casal deve tomar para sair deste desastre é reconhecer que não está a conseguir tornar a sua relação funcional, pelo que precisa de princípios básicos para que a felicidade seja o seu aliado no dia-a-dia.

Quando falamos de princípios básicos que regem um relacionamento, estamos a falar de 7 segredos infalíveis para ter um casamento sólido e feliz. É importante fazer o auto-exame, conhecer o papel de cada um dos intervenientes no casamento, identificar os seus erros, e posicionar-se sem querer policiar o outro.

Portanto, para perceber um pouco mais sobre esses princípios que regem um relacionamento sólido, é preciso reflectir um pouco sobre a maneira como cada um trata o outro, como se comunicam, como resolvem as diferenças e como convivem dentro de casa.

Amigos leitores, é importante que cada um analise o seu casamento e veja se é ou não sólido, se lhe dá segurança ou que o mesmo é apenas uma bomba-relógio que um dia irá explodir e revelar-se para todos ao relento.

**Por muito tempo, eu pensei que casar era uma meta, ou realização. Mas depois de entrar num casamento e analisar minuciosamente, percebi que existem certos segredos importantíssimos para um casamento sólido. E é por isso mesmo que eu quero destacar 7 Segredos que ninguém conta os quais, no entanto, são imprescindíveis para um casamento sólido.**

Casamento é um trabalho e para ser frutífero é preciso de trabalho árduo de ambas partes em qualquer relação.

### CONCEITO DE CASAMENTO SÓLIDO

**Casamento Sólido** é a união de duas pessoas diferentes, educadas de maneiras diferentes, que pensam de maneiras diferentes, e se unem por amor, a fim de se tornarem uma única carne e ambos trilharem os caminhos da construção de uma família sólida e feliz, onde as diferenças são alinhadas através do entendimento da Palavra de Deus, a qual refere que “o que Deus une, o homem não separa”.

Porém, na prática, isso não acontece da forma como propomos na definição, pois muitos vivem o verdadeiro inferno aqui na terra e nos seus relacionamentos.

### CASAMENTO DE APARÊNCIAS

Muitos são infelizes nos seus casamentos. Eles têm tudo para dar certo, mas não conseguem chegar à mina da felicidade. Casam com expectativas de um relacionamento saudável, porém, na realidade, a sua relação torna-se um campo de batalha. Mesmo assim, muitos não aceitam que estão em problemas, porque se escondem no orgulho e na ideia de quem tem ou não razão, quando confrontados



com uma situação adversa.

Quando me casei, eu pensei que seria tudo um mar de rosas. Contudo, logo à nossa volta da lua-de-mel, nós tivemos as nossas primeiras brigas, as quais foram sucessivas, meramente relacionadas às questões administrativas do lar, que não nos foram ensinadas durante a preparação para o casamento.

Simplesmente, nós casámo-nos e pensávamos que sabíamos exactamente o que queríamos, éramos apaixonados um pelo outro e nos amávamos muito. Nós pensávamos que isso era suficiente para construir o nosso lar.

Lembro-me que gazetamos algumas aulas de preparação para o casamento, e a nossa conselheira havia desistido de nós. Achávamos que os conselhos dela não fariam nenhuma diferença, visto que éramos adultos e sabíamos exactamente o que queríamos, por isso, só estávamos a cumprir apenas a regra da igreja, pelo que não percebíamos o quão importante era a instrução pré-marital.

Além disso, lembro-me que, após a cerimónia de lobolo, algumas tias tentaram transmitir conselhos para que eu tivesse um lar feliz, entretanto, a minha mente estava nas unhas e no salão, para não atrasar no dia seguinte. Recordo-me que enquanto elas falavam, eu estava com a mente ocupada e não consegui captar coisa alguma, visto que não achava aqueles conselhos interessantes nem importantes. Em minha mente, eu estava a casar com o meu amigo, que jamais me faria mal. Ele era um homem diferente, e eu achava que elas estavam a falar das suas experiências falidas, as quais tentavam fazer um prognóstico que eu também viveria a mesma coisa.

E porque eu era inocente, quando começaram as brigas sucessivas e a revelação do carácter, temperamento e personalidade, achei que havia casado com uma pessoa errada. Fiquei desesperada, quando um dia, o meu esposo, depois de uma briga, bateu na porta e disse: “Eu não me casei para isso” e saiu para descontrair e apanhar ar. Liguei para ele, mas não me atendia.

Eu percebi que as coisas estavam a tomar um rumo diferente, por isso, fui

orar e pedi a Deus para me transformar em uma esposa melhor. Como resposta da minha oração, Deus revelou-me 7 Segredos para solidificar o meu casamento. Quando eu comecei a usar esses segredos, o meu casamento foi transformado, as brigas cessaram e começamos a viver em novos tempos e bons os quais tendem a melhorar a cada dia que passa.

Com Deus, eu aprendi os seguintes segredos:

1. O AUTO-CONHECIMENTO
2. EMPATIA
3. PROCESSO DE MOLDAÇÃO
4. DOIS SENDO UM
5. PERDÃO
6. EXECUTAR COM PERFEIÇÃO O PAPEL DE CADA UM
7. REGRAS DE CONVIVÊNCIA

### 1. AUTO-CONHECIMENTO

Muitos ignoram esta matéria imprescindível que nos ajuda a melhor se relacionar dentro de um casamento. Quem não se conhece terá dificuldades de se relacionar bem com o seu cônjuge.

Ora, perguntas como quem eu sou? Como sou? Que valores pessoais eu tenho? Quais são os meus alvos, propósitos e perspectivas de vida? O que seria um cônjuge ideal? São essenciais e constituem um grande passo para se melhor interagir consigo mesmo ou estabelecer uma boa relação.

Além disso, importa saber que temperamento você tem? Quais aspectos positivos e negativos fazem parte da sua personalidade? O que você deve controlar e por quê deve controlar? Como criar uma estrutura de protecção contra aspectos que lhe possam ferir, de modo a melhor saber contornar muitas realidades adversas contrárias à sua personalidade.

No auto-conhecimento, é importante que a pessoa se avalie, para saber que tipo de cônjuge melhor se combina com ela. A incompatibilidade conjugal não



reside apenas na vida sexual do casal, como também na sua forma de se comunicar, conviver e resolver os conflitos que surgem pela frente.

Quem melhor se conhece, facilmente pode ter auto-domínio perante as adversidades ou situações de injustiça, pois consegue perceber que o seu temperamento pode fazê-lo(a) estragar tudo, ou passar dos limites.

Identifique o seu temperamento: será que é introvertido ou extrovertido? Se for extrovertido, qual é o seu grupo? Será Sanguíneo ou Fleumático? E se for uma pessoa introvertida, será que você é colérico ou melancólico. Isso o ajudará a saber lidar consigo mesmo e, em segundo plano, com os outros.

## 2. EMPATIA

A Empatia é o segredo extraordinário para quem quer se dar bem no seu relacionamento. Ter empatia conjugal é colocar-se no lugar do outro, saber sentir como o outro sente, antes de muitas explicações, transportar-se para o lado da outra pessoa para entender as suas acções e o modo de proceder. Acredite, quando você se coloca no lugar do seu cônjuge, os seus problemas se resolvem.

Se você quer realmente ser feliz, deve aprender a renunciar os seus conceitos, em prol do bem comum, tolerar e compreender o seu cônjuge. Isso lhe tornará uma pessoa equilibrada.

Apesar de ser conhecida por muitos, pouca gente consegue praticar uma verdadeira empatia, porque ela fere o nosso ego, desvaloriza a nossa razão de zanga ou mau clima que tenha resultado de uma acção do nosso cônjuge. Na verdade, a empatia serve de acalmante das reacções furiosas dos nossos cônjuges, permitindo assim uma melhor convivência numa relação.

Ademais, a empatia aumenta as chances de resolver um problema, pois, por causa dela não vamos armados para julgar e condenar as acções ou comportamentos dos nossos parceiros, mas sim preparados para resolver o problema, porque ela nos ajuda a compreender o nosso cônjuge.



Mesmo quando ela ou ele é uma pessoa fechada, temos a capacidade de perceber quando a pessoa não está bem. A empatia produz em nós a paciência de que precisamos para manter um relacionamento.

Ao se colocar no lugar do outro, torna-se mais fácil controlar o temperamento, respirar fundo e concentrar-se, antes de se perder a paciência. Afinal, é através da empatia que você terá ferramentas e condições necessárias que lhe permitirão entender os motivos que o seu cônjuge tem para estar agindo da forma em que estiver a agir.

No entanto, é preciso compreender que praticar a empatia não significa que temos de ignorar os defeitos, e aceitar até o inadmissível. Não, pelo contrário, é ver com os olhos do outro e procurar moldar os comportamentos que prejudicam a relação e saber trabalhar nos defeitos do outro sem que a pessoa se sinta julgada, pois quem se sente julgado tem a tendência de se fechar, e o silêncio, geralmente, no lugar de resolver o problema, agrava-o.

A empatia, outrossim, tem o poder de evitar a traição numa relação, visto que a pessoa, antes do erro, pensa e reflecte no que uma traição poderia causar ao seu cônjuge, ou seja, ela pensa no estado em que a outra pessoa pode se encontrar e como ela se sentiria se fosse e pessoa traída.

Portanto, a empatia precisa e deve ser desenvolvida para tornar uma relação sólida. Abaixo, veja alguns exercícios que os cônjuges podem realizar para desenvolver empatia pelo seu cônjuge:

- Ouça ao seu cônjuge com atenção; não julgue os erros do seu cônjuge. Antes, busque remediá-los; respeite o que o outro sente e faça o esforço para respeitar os seus sentimentos; não intimide o seu cônjuge com retaliação. Coloca-se sempre no lugar dele.

### 3. PROCESSO DE MOLDAÇÃO

Este grande processo é imprescindível para o alinhamento de perspectivas de vida e carácter, para que haja um casamento sólido. Os casais precisam de usar esta ferramenta infalível para a uniformização de conceitos, modo de ver a vida, e as formas de vivê-la.

Na verdade, não existe homem nem mulher dos sonhos. É tudo um produto da imaginação conjugado com as fantasias da vida. Pessoas totalmente diferentes, criadas e educadas de formas diferentes, de sexos diferentes, com ideologias diferentes, entram em um grande desafio de se unir para serem uma só carne, pelo que isso só será possível se ambos entrarem e fazer parte deste processo.

O processo de moldação é uma via de mão dupla: moldar e ser flexível à moldação. Este processo ajuda aos casais a se tornarem uma só carne de forma efectiva. Nisto, quando eles percebem que não são iguais e cada um tem defeitos que precisam de ser limados por forma a que um se encaixe no outro, ambos devem envolver-se neste processo e seguir as directrizes que lhes levarão a viver felizes.

Contudo, os casais que não percebem que precisam de passar por este processo tendem a magoar-se todos os dias, e chegam a pensar que se casaram com uma pessoa errada. Na verdade, todos casamos com a pessoa errada certa.

Por conseguinte, quando nos permitimos entrar no processo de moldação, tornámo-nos aptos para nos transformarmos de uma maneira voluntária que nos permitirá ser o que o outro sonha.

Assim, a pessoa que se permite moldar por causa da outra pessoa, percebe a essência do casamento e é uma pessoa muito humilde para:

- Renunciar o seu ego e ser flexível à moldação;
- Tolerar a maneira de ser do seu cônjuge, mesmo que em algum momento venha a entrar em choque com os costumes e a forma como você foi educada;
- Está preparado para moldar o seu cônjuge, respeitando o seu carácter, a sua



personalidade e o seu temperamento.

Ora, quero salientar que, no casamento, não servem as frases: “Eu sou assim; você conheceu-me assim; eu não vou mudar; você tem que me aceitar como sou”. Estas frases são uma autêntica bomba-relógio que, pouco a pouco, está a contribuir para o caos e conseqüente fim do seu casamento.

Pelo que, neste processo de moldação, ambos precisam de ter em mente a necessidade de mudar para oferecer felicidade ao outro. Trata-se, isso sim, de um processo em que ambos devem fazer parte. A pior coisa que pode acontecer num relacionamento é quando um dos cônjuges se acha sempre certo, e o outro é visto como o errado e único que deve mudar. Este processo não funciona desta forma.

Para reverter este tipo de situação, é necessário a aplicação de outro ingrediente essencial, humildade. A humildade é a peça fundamental para deixarmos de nos olhar como os perfeitos da relação e detentores absolutos da razão.

É, igualmente, importante que cada cônjuge entenda que não se trata de uma fase simples, pelo que requer disciplina e muita compaixão, por forma a não confundir entre “moldar” e “mudar” uma pessoa. Nós não temos o poder de mudar uma pessoa, porém podemos moldar a pessoa, se ela se abrir para tal.

De facto, é desgastante ter alguém que não vê nada de bom em nós, nem respeita a nossa individualidade, a qual tem que ver com a nossa personalidade, para não correremos o risco de avançar para uma grande frustração.

Entretanto, é preciso que sejamos cautelosos na nossa forma de moldar o cônjuge de modo que a pessoa não se sinta sem valor ou diminuída. É importante dar tempo ao tempo, moldar de uma maneira leve, sem exigir a perfeição. Ajude o seu cônjuge a ser uma pessoa melhor, contudo que tudo seja feita aos poucos, e não de forma abrupta, isto é, da noite para o dia.

Neste processo, precisamos de ser muito pacientes com a pessoa, sabendo

que a moldação é um processo. Assim, é importante ter em mente que poderemos não ter resultados imediatos. A moldação pode ter alguns defeitos, contudo, não podemos desistir, por isso, há que ter longanimidade e paciência.

Tal como a postura e a expressão facial revela uma informação e atitude particular numa conversa ou relação, o tom de voz conta muito para ter o sucesso quando nos dirigimos ao nosso cônjuge. A forma como nos dirigimos a pessoa, o amor que demonstramos e a ausência de implicação são elementos fundamentais de actuação da empatia, onde uma pessoa procura mudar para agradar ao outro.

Portanto, mais do que usar estes elementos que são deveras essenciais, a presença do ser divino é imprescindível em qualquer relação que se preze sólida e feliz. Este processo se torna eficaz quando pedimos a ajuda de Deus no nosso lar. Os casais que oram juntos se tornam sensíveis à voz do Espírito Santo e, como consequência, eles se tornam flexíveis ao toque do outro, pois encontrarão o propósito do casamento.

Por sua vez, o orgulho, a arrogância e a sabedoria aos seus próprios olhos são inimigos deste lindo processo. Porém, se o casal não passar com sucesso por este processo, o mesmo terá muita dificuldade de se tornarem, de forma efectiva, numa só carne.

Do ponto de vista espiritual, eles já o são, pela graça, entretanto, no físico, tudo dependerá do trabalho árduo de ambos em consolidar as suas diferenças para verdadeiramente serem uma só carne.

Quando nos moldamos de facto, o casamento toma uma nova dinâmica e, conseqüentemente, assumimos o comprometimento do casamento, a disciplina que o compromisso do casamento exige e, automaticamente, despimo-nos da vida de solteiro para viver a vida de casado e usufruir das recompensas do matrimónio.



#### 4. DOIS SENDO UM

Um casamento sólido é aquele em que o casal cria uma base de interdependência, onde cada um tem a sua missão. Contudo, a sua particularidade funciona melhor quando ambos estão juntos.

Muitos afirmam categoricamente que não podem se rebaixar para se encaixar na vida de alguém. Na verdade, estas são pessoas que apresentam um certo nível de despreparo e sem maturidade para crescer na grandeza do casamento.

Dois em um consiste em saber se doar ao outro, perceber que ambos precisam de alinhar as suas vidas, os seus objectivos de vida, os seus sonhos, e as suas expectativas concernentes ao casamento, bem como a cada dia que passa lutar para se tornar um, estar unidos em corpo, alma e espírito. Muitos estão casados, porém, querem continuar com as suas vidas de solteiro, cheio de segredos e mistérios, querem viver a vida do seu jeito, sem se preocupar com o cônjuge.

Entretanto, se queremos ter um casamento sólido é importante haver transparência em nossas atitudes, não podemos ter alguém misterioso em casa, que nem conseguimos confiar, por causa dos segredos e vida privada que cada um vive. Todos cônjuges devem ter em mente que os segredos matam o casamento. Neste âmbito, em um casamento, a palavra de ordem é adaptação. Exactamente! Um precisa de se adaptar ao outro. Ambos precisam de sentar para alinhar as ideias, o modo de pensar, os planos e os objectivos do casal. Tudo deve virar em torno de “nós”.

Muitos casais entram em um casamento e não se importam com o seu cônjuge. Eles estão ali, mas cada um está preocupado com os seus sonhos particulares, consigo mesmo e não percebe que precisam de alinhar os sonhos, ter foco na sua união, saber ter o mesmo pensamento, meta, e caminhar os dois em uma mesma direcção, sem dúvidas e com disciplina.

- **O diálogo** é a ferramenta imprescindível para que dois sejam um, pelo que para que isso aconteça é importante observar o seguinte: **Criar abertura**

entre o casal – não pode casar-se com aquela pessoa que não tem a capacidade de se abrir por completo para a outra pessoa. É importante saber se deixar conhecer, falar de si, e ser o mais transparente possível.

- **Saber conversar** – muitos falam e não sabem conversar, querem ser ouvidos, mas não sabem ouvir, não tem paciência para ouvir as opiniões divergentes das suas ou mesmo serem contrariados. Como casal, é importante saber ouvir, compreender, analisar, e formar um juízo sensato que beneficia aos dois.
- **Saber respeitar os sentimentos** – tratando-se de um casal, é importante no diálogo, saber perceber os sinais emotivos que cada um emite. Os sentimentos ajudam-nos a não sermos egoístas nas decisões beneficiando apenas uma parte, mas importa perceber que a infelicidade de um é prejudicial para ambos.
- **Não julgar e condenar a posição ou pensamento do outro** – muitos casais desistem do diálogo. Eles apenas vivem o que podem e acontece no dia-a-dia, porque não suportam a ideia de serem mal-entendidos, julgados, desmoralizados, ou parecer que não tem nenhuma contribuição brilhante para o desenvolvimento do casal. Por medo dessas represálias, eles recolhem-se à sua insignificância, resultando em um casamento ditadura.

Como é possível ter um diálogo construtivo com quem já tem ideias pré-concebidas e firmes, com certeza de que o que vai falar é o certo? Como dialogar com alguém que se exalta, corta o fio do pensamento do outro, interrompendo para rematar e se justificar? Decerto que se torna quase impossível, por isso, é importante ter-se auto-domínio, saber suportar o discurso do outro, não se importando de ter razão ou de se justificar, mas sim em buscar soluções aplicáveis para o caso.

Ora, para que ambos sejam dois em um, eles precisam de ter uma agenda de vida, ter hábitos comuns, buscar gostar das mesmas coisas por forma a que ambos possam desfrutar da companhia um do outro e haver sintonia e cumplicidade, adaptando-se um na vida do outro.



O casal precisa de, também, uniformizar o estilo de vida, o nível social que as suas condições permitem, porque isso os fará mais unidos e dependentes um do outro. É preciso que cada cônjuge se esqueça dos níveis sociais que tinha outrora, adoptando o nível que a sua finança permite, esquecer-se do que os seus pais ofereciam para viver a nova realidade segundo as suas condições.

Igualmente, é importante perceber que ambos são um, contudo não têm as mesmas tarefas. O homem é o líder da família e a esposa é auxiliar. É como o corpo do ser humano que tem membros, mas a cabeça é que toma as decisões.

## 5. PERDÃO

A maior dificuldade de muitos casais é exercer efectivamente o perdão. Muitos preferem viver magoados e com ressentimentos, pois pensam que o cônjuge tem que implorar pelo perdão e, ainda, curar as feridas feitas e de seguida perdoar. Assim, o perdão não é um prémio de bom comportamento do ofensor, antes, é algo muito pessoal da pessoa ofendida.

O perdão é uma decisão do ofendido, é um acto voluntário, é libertar-se de sentimentos nocivos que lhe ligam ao ofensor. Guardar a mágoa corrói o casamento, e, pouco a pouco, vai desgastando-se, pelo que, dificilmente, haverá uma cura emocional resultado desta decisão.

Um casal que não percebe o poder do perdão vive um tormento, acumula dores, mágoas, ressentimentos, desgostos e não tratam destas feridas.

Por conseguinte, nós não perdoamos porque a pessoa merece, ou porque desqualificamos o erro, mas sim, porque merecemos ter paz e atrair a qualidade de vida no nosso relacionamento.

Igualmente, o perdão não beneficia a quem é perdoado, nem o isenta dos seus erros, porém, a pessoa que liberta sente-se leve e começa o processo de cura emocional.

Muitos casais se magoam bastante e não têm a consciência do mal que fazem ao outro, não têm a humildade de pedir desculpas a outra pessoa, nem de se colocar

no lugar da outra pessoa.

Quem errou não tem a noção da profundidade de dor e a forma como despedaça o coração do cônjuge. Na verdade, o que erra, às vezes, acha normal, ou que não fosse grave, ou mesmo que a outra pessoa deveria ponderar, pelo que não tem empatia para perceber.

As falhas do marido e da mulher, por mais pequenas que sejam, são graves, e, em alguns casos, inconcebíveis para quem está ferido. Por isso, há que encontrar formas de como resolver estas diferenças.

Portanto, existem diferentes acções que os casais podem tomar para gerir uma ofensa, a saber:

#### a) O QUE ERROU

Algumas pessoas, quando erram, não conseguem perceber o quão destruíram a outra pessoa. Elas sustentam os seus erros no que fazem de bom, comparando-se com os outros que erram da pior forma e, como consequência, sentem-se que não erraram tanto assim.

Outros, ainda, quando erram, zangam-se com o seu cônjuge porque descobriu o erro, sente-se investigado, sente-se controlado, e não se preocupa com o estado do seu cônjuge devido à descoberta. A sua dor aumenta, por ser culpado de controlar ao outro, por não lhe deixar em paz e, sobretudo, por culpar ao cônjuge do erro que cometeu exigindo que ela mude ou melhore. Meu Deus! Tudo isso nos remete a uma violência psicológica.

Ainda, o mais delicado sucede quando quem está a sofrer da dor é a pessoa que mais ama e quer o bem da relação. Desse modo, nada se resolve, e a pessoa continua a viver normalmente e deixa a outra sem reacções.

Além disso, outros, quando são descobertos, automaticamente, fazem um drama, criam remorsos e tornam-se melancólicos, fingem arrependimento, fazem drama e deixa o cônjuge sem reacção. Entretanto, muitas vezes, não está preocupado



em mudar de comportamento, mas sim, deixa a poeira baixar.

Outros, ainda, desmentem o óbvio, fazem a outra pessoa de maluca, e psicopata, como se ela fosse uma pessoa ciumenta e que cria os seus próprios fantasmas, que lhe atormentam. Este tipo de atitudes mata o outro, pelo que é necessário ao que erra ser muito sincero com o outro, mesmo que seja vergonhoso o que tenha feito.

O perdão não é uma questão de reconhecer o erro, mas sim, de saber reconhecer a falha, buscar ajuda para superar e mudar de atitudes. Assim, o caminho do perdão é percorrido pela seguinte estrada:

1. **Reconhecer o erro** – assumir o erro, conversar com o cônjuge sobre o que pode ter originado esse erro. Quando um casal está diante de um problema, é muito importante que a outra parte esteja disposta a resolver, ouvir sem julgar para compreender, bem como ajudar o cônjuge a não falhar com o outro.
2. **Buscar curar a outra pessoa** – atitudes sábias ajudam bastante na cura. Tome nota das exigências do parceiro, busque dançar a música do parceiro, até que se cure dos traumas da falha.
3. **Comportamento saudável** – o comportamento do que errou irá ajudar a curar a dor e recuperar a confiança que foi perdida.
4. **Mudança radical de hábitos ou ambientes que levam ao mesmo erro** – na verdade, alguns não se conhecem e acham que não precisam de mudar ambientes ou hábitos antigos para se proteger de outro erro, por acharem que sabem o tempo certo para parar, ou atacar, que aprenderam a lição e não mais irão cair no mesmo erro. O que é errado, pois, pode ser vulnerável a cometer o mesmo erro.
5. **Busque não cometer o mesmo erro** – no mundo, existem vários erros novos por cometer; é desgastante para o cônjuge estar sempre a perdoar o mesmo erro, com a mesma pessoa ou com pessoas diferentes.

6. **Quem está arrependido busca reconstruir** – o maior sinal de que o cônjuge está arrependido é quando o mesmo é capaz de trabalhar para a reconstrução do lar fazendo os possíveis e impossíveis para que a outra pessoa se cure do mal feito.
7. **O pedido de desculpas deve ser acompanhado de mudanças** – pedir desculpas não cura a ninguém. O que realmente cura são as atitudes desenvolvidas pela pessoa que errou, as quais visam ajudar a outra pessoa a reconstruir-se.

### b) O QUE ESTÁ MAGOADO

Uma das características da dor, é prender a pessoa em emoções que torturam a pessoa. A mágoa cria uma barreira muito grande entre a pessoa magoada e a pessoa errada. Essa barreira, muitas vezes, deixa o clima pesado.

Quando permitimos meditar minuciosamente no erro, vivemos magoados, damos legalidade para que a dor seja maior e, assim, difícil será perdoar e libertar-se da dor. Sabe, muitas vezes, a pessoa não quer se prender na dor, mas tem erros tão devastadores que assaltam a mente e a pessoa se encontra vagueando em pensamentos tão nocivos que a destroem.

Ora, o processo do perdão deve ser voluntário, e a pessoa é livre de criar as sanções que quiser, contudo, é preciso ter paz consigo mesmo, pelo que não existe outra saída a não ser a de se libertar:

- Dos sentimentos nocivos que te ligam ao cônjuge;
- De pensamentos envenenados movidos pela raiva;
- Da auto culpa e dos pensamentos de vingança;
- Da baixa auto-estima, por se fazer perguntas como: Porquê? Será que...? Entre outras questões que a sua mente responde, porém, de forma a matar a auto-estima e amor próprio.

### c) O PROCESSO DE CURA

A cura da decepção, depressão, mágoa, dor por causa do erro do cônjuge,



infelizmente, é algo que qualquer pessoa deve lutar sozinha para se livrar dela. Todo cônjuge deve entender que onde há ferida, ela é a única pessoa que pode lá ir e fazer o curativo, e não deve delegar esta responsabilidade a uma terceira pessoa.

Ora, quando se encontra uma pessoa que não reconhece que errou, ou lhe faz de louco, isso chega a doer muito mais. Contudo, requer-se que perdoemos, e devemos fazer o exercício pessoal de perdoar, não porque a pessoa mereça, mas porque somos inteligentes e merecemos paz interior, algo que não podemos dar a ninguém o luxo de roubar de nós.

Portanto, é importante que cada um aprenda a perdoar por si mesma e não por uma terceira pessoa.

## 6. EXECUTAR COM PERFEIÇÃO O PAPEL DE CADA UM

### **O papel do homem e da mulher dentro do casamento.**

Quando não se conhecem os papéis de cada um dentro do casamento, nasce uma raiz que cresce para o desentendimento do casal. Quando os papéis são invertidos, o casamento vive um caos ou, em outras palavras, começa a crise.

A mulher é mulher, e sempre será auxiliar do homem. O homem é homem, líder e visionário da família. Ambos são humanos e muito diferentes, pelo que nunca serão iguais.

O homem e a mulher não só diferem em fisionomia, como também em outras áreas. A sua forma de pensar é diferente. O seu estado emocional é diferente. Os seus valores e prioridades são diferentes.

Enquanto a mulher engravida e dá à luz, o homem não. A mulher tem estrutura interna muito forte. O homem tem estrutura externa muito forte. A missão de cada um não é lutar para se aferir quem é melhor ou deve fazer isto ou aquilo, pelo contrário, ambos existem para se complementar, respeitar, e, acima de tudo, amar ao outro, pois o amor é o vínculo de perfeição.

Ninguém sofre por viver aquilo que é. Antes, muitos sofrem porque têm crise de identidade, não se conhecem e não estão bem estruturados. Por isso, vivem querendo fazer o papel do outro, o que se afigura uma crise.

É preciso compreender que a mulher é a força motora do casamento, é o ponto de equilíbrio, pelo que ela carrega o casamento, ou seja, tem a maior responsabilidade. Para auxiliar, ela deve estar apta a fazer o seu trabalho e o do seu parceiro, visto que ela possui idoneidade suficiente para tal.

Repare, por exemplo, ao que acontece quando estamos numa cerimónia de casamento. A pessoa que brilha mais e a pessoa que mais diferente fica é a noiva. Por conseguinte, o noivo pode, até ser confundido com o padrinho ou com outros convidados, porém isso jamais sucede com a noiva, ela nunca é confundida. Esse “estrelato” tem um preço a pagar depois.

A mulher deve saber o seu papel dentro do casamento e cumpri-lo à risca, com rigor, mestria e sabedoria, pois ela tem algo a oferecer para o bom andamento do lar, algo que o homem não tem.

### O PAPEL DA MULHER

- **Ela é adjuntora idônea** – ajudadora ou, em outras palavras, auxiliar e conselheira do seu esposo. Ela tem que ser madura e sábia; ela não é serviçal, ela é vice-líder do lar; ajuda o homem na tomada das decisões da família, respeitando a autoridade dele.
- **Ela é a administradora do lar** – o pouco que o marido e ela conseguem, deve passar pela sua boa administração, de modo a não exigir mais do que ambos podem, buscando melhorar o ambiente em que vivem, a qualidade do local e não deixar que faltar nada; ela deve ser uma boa dona de casa e administrar as finanças com sabedoria.
- **Ela deve respeitar o seu marido e servi-lo como o seu senhor.**  
Depois de Deus, é ao marido a quem se deve prestar uma submissão constante. Diferente do que muitos pensam, a submissão não é escravatura, mas sim, significa deixar o homem liderar a família. Uma mulher virtuosa não decide em cima do marido, mas sim, sugere ideias/propostas e ele é sempre o presidente da assembleia familiar, o “martelo está com o homem”.



A submissão é, na verdade, estar debaixo de uma missão.

- A mulher deve procurar agradar ao seu marido, na cama, na comida, nos passeios, nas surpresas, em TUDO, sem exigir ou esperar retorno. Isso deve ser feito de coração e com muito amor.
- Educar as crianças de acordo com a estrutura pré-estabelecida com o esposo.

### O PAPEL DO HOMEM

- **O homem é a cabeça do lar** – é a autoridade principal e deve assumir as responsabilidades gerais do lar, criar uma estrutura viva e eficiente, regras de convivências, onde ele é exemplo tanto no cumprir quanto no fazer cumprir.
- É o responsável por prover, vigiar, proteger e cuidar da família, instruindo a esposa na visão que tem para ter uma auxiliar à altura.
- O homem deve amar a sua esposa, incondicionalmente, como Cristo ama a igreja e se **ESFORÇAR** para demonstrar sempre a ela que a ama em todas as formas e cores.
- O homem deve liderar a família com sabedoria, criando estratégias de desenvolvimento qualitativo e quantitativo da vida familiar, ter capacidade de trabalhar em equipa com a esposa. Para o efeito, **NÃO DEVE HAVER SEGREDOS**, pelo que tem que compartilhar tudo com a esposa.
- Guiar a família para uma convivência feliz e harmoniosa, onde todos se sentem seguros e podem desenvolver física, mental, social e espiritualmente.
- Deve saber agradecer a esposa por tudo que ela faz e relevar os erros dela ensinando com modéstia a fazer o que é certo.
- O homem deve esforçar-se sempre e elogiar a esposa para motivá-la.

- Deve ser um líder exemplar, que ensina a Palavra de Deus, instrui, edifica, repreende, corrige e anima a família. O seu exemplo será a forma de ganhar autoridade em casa.
- O Homem é o sacerdote do lar e deve conduzir à esposa e o lar para mais próximo de Deus.

## 7. REGRAS DE CONVIVÊNCIA

Uma casa precisa de ter regras que possam regular o casal e permitir que haja ordem e não vivam na libertinagem. É preciso perceber a importância das regras. Abaixo, alistei algumas que mudaram o meu casamento da água para o vinho:

**1. Equilíbrio emocional** – mesmo com raiva, evitem estar irritados ao mesmo tempo. Ambos não percam o controlo a ponto de explodir. Um dos dois precisa de tentar manter a calma para si e trazê-la para o outro. Conhecendo o temperamento um do outro, pode-se ajudar a agir de forma a que a outra pessoa fique calma, evitando assim choques e ofensas.

**2. Não falem aos berros** – os berros assustam, constroem e oprimem, não fazem com que alguém mude de comportamento. Procure sempre ser paciente com o seu cônjuge. Quando um explodir e gritar, é importante que o outro fique quieto, para amenizar os ânimos da outra parte, sabendo que ninguém briga sozinho.

**3. Conversem sem humilhações** – busquem ter uma conversa saudável, sem ofensas ou desrespeito ao modo de ser do cônjuge. Sarcasmos e críticas ácidas não promovem a evolução de ninguém, apenas geram tristezas. Existe uma velha regra de ouro que aconselha **citar duas qualidades antes de apontar um defeito no outro**. Isso prepara o coração para receber a crítica. Contudo, é importante que essa venha com afecto, e não com fúria ou ar de superioridade. Afinal, a quem pertence a verdade?

**4. Deixe os erros do passado atrás** – Nada pior do que, durante uma discussão, alguém começar a “desenterrar” erros que o outro cometeu no passado, apenas para “ganhar” a discussão. Vence a briga quem não fere ao outro, pois pegar



no passado, além de desleal, esse recurso tende a gerar mais mágoa, causar frustração e bloquear o crescimento do outro e do próprio relacionamento. Erros do passado devem ser perdoados e superados.

**5. Não seja ausente na vida do outro** – Muitas vezes, a rotina vai fazer do outro invisível. A vida torna-se mecânica, os diálogos evasivos, os gestos de carinho raros. Um não vê mais o que o outro fez, não ouve os seus problemas ou aspirações, não comenta ou participa da vida do outro. Essa falta de atenção pode tornar-se o começo do fim. A vida a dois deve ser, em grande parte, feita de interação, troca e parceria. É preciso estar atento ao outro, sempre.

**6. Não durma sem perdoar** – Se houve algum desentendimento durante o dia, é preciso resolver no mesmo dia. Dormir com raiva ou ressentimento do outro, além de prejudicar o sono, fará com que esse sentimento negativo aumente e torne-se em mágoa. Às vezes, a correria do dia-a-dia prejudica o diálogo dos casais, contudo, é importante abrir espaços para a conversa. Afinal, o relacionamento não deve ser menos importante que o trabalho, estudo ou outros aspectos da vida.

**7. Se o diálogo virar discussão, deixe que o outro ganhe** – diferente do diálogo, a discussão é uma guerra e sempre exige um “vencedor”. Pelo que, de que adianta “vencer” uma discussão e perder o carinho e o respeito? Portanto, se a conversa começar a ficar difícil, deixe que o outro dê a palavra final. Isso evita aborrecimentos maiores, brigas e mágoas. Se achar necessário, retome o assunto depois, de forma mais civilizada. Se não, apenas esqueça e não cultive mágoas.

**8. Mantenham uma vida carinhosa e cheia de mimos** – eis uma dica especial para os homens: além de demonstrado com gestos diários, o amor também precisa de ser declarado! Frases como “eu te amo” e “você é importante para mim” não podem ficar subentendidas, elas devem ser ditas claramente! Pratiquem todos os dias para poder ser um hábito.

**9. Seja honesto, reconheça os erros e peça desculpas** – a sinceridade e honestidade lhe ajudarão a saber reconhecer as suas falhas diárias para com o outro

e irá criar um ambiente harmonioso no lar. Não obstante, jamais inicie brigas para encobertar os seus erros e manipular a outra pessoa a se sentir culpada.

Geralmente, imaginamos que o casamento é um conto de fadas. Na verdade, para qualquer casamento dar “certo”, é preciso, antes de tudo, de muita dedicação.

- **Diferenças**

O marido e a mulher são diferentes, e isso é bom. Saber valorizar as diferenças é algo difícil, entretanto, temos que perceber que ninguém consegue mudar da noite para o dia. Nessas horas, ceder um pouco as próprias opiniões e aceitar as diferenças do seu parceiro pode ser o primeiro passo para obter mais **harmonia na relação**.

Muitos não conseguem ouvir a outra pessoa. Simplesmente, quando um fala, o outro está pronto para responder sem entender. Saber ouvir ajuda o casal a compreender um ao outro, principalmente, durante as discussões. Compreendendo melhor o seu parceiro, a compreensão dos dois, como um casal evolui, e as diferenças devem ser usadas para algo produtivo.

Além disso, valorizar as semelhanças também pode ser uma ótima saída. Além de sempre destacar as diferenças, procure encontrar onde vocês se conectam, quais as opiniões e atitudes que fazem de vocês um casal.

**No entanto, lembre-se:** não se anule da mesma forma que não pode deixar de ser você, nem deve colocar de lado os seus gostos e opiniões. As semelhanças servem para melhorar como casal, pelo que não precisam de serem taxativamente iguais. Cada um tem a sua função e precisa continuar sendo quem você, sem perder a sua individualidade, pois é isso que fez com que vocês se atraíssem.

- **Não matem o encanto e a admiração**

Estando casados, vocês têm que continuar a namorar, conquistar um ao outro. Seja aquele homem romântico que busca sempre produzir paixão e encanto. Você precisa de ser aquele protector, sempre preocupado com ela, sempre pronto para atender, e sempre disposto a colocar a sua esposa como prioridade.



A mulher tem que continuar a ser aquela com a qual ele se apaixonou. Tenta sempre caprichar na aparência, usar uma lingerie mais apimentada, arrumar-se para receber o seu homem e, principalmente, para você mesma! A **auto-confiança** é um quesito fundamental para a sedução e ela não pode morrer só porque vocês se casaram.

- **Ser mais tolerante**

A reacção pode transformar “nada” em uma avalanche. Por isso, evitem tirar conclusões precipitadas e dar vazão às reações instintivas. Controlar a forma como vocês reagem perante as diferenças, os problemas e as dificuldades é um ingrediente fundamental para **não desgastar a relação**. A impaciência é o motor para as brigas e conflitos.

- **Vida sexual**

O sexo precisa de ser um prato forte. Busque cultivar o desejo fora da cama.

No princípio, é sempre aquele fogo ardente, mas algum tempo depois tende a esfriar. Alguns ficam mais frios e preguiçosos nos preliminares, o que não pode acontecer.

Não pode haver condicionalismos para o sexo, nem uma vida de rapidinhas mal feitas no sexo. O sexo deve ser feito com a responsabilidade de um satisfazer ao outro, pelo que ambos devem manter o interesse sexual aceso.

Se a relação do casal está equilibrada, o desejo fica. Por isso, para mantê-lo em chamas vale tudo. É fundamental preparar pequenas surpresas, um pequeno almoço na cama, um champanhe no meio da semana, um presentinho fora de data, entre outros. Ninguém resiste a um bom mimo.

- **Confiança**

Ela é o ingrediente principal para qualquer relação. Escolha confiar do que seguir a intuição de que algo não está certo. Mesmo que tenha havido um deslize no passado, é importante que o casal construa a confiança para o bem de todos.

Quando confiamos, temos paz e conseguimos tratar bem a outra pessoa. Uma pessoa desconfiada e cheia de ciúmes costuma ver fantasmas e assombra o outro, por isso, é impossível conviver, dormir e acordar com uma pessoa cheia de ciúmes.

Quando um está ausente que o outro, crie a **expectativa de reencontro**, pois é sempre um tempero para a relação. O ciúme, certas vezes, é saudável, todavia, domá-lo é fundamental.

Um casal saudável cultiva o diálogo e confiança, para alcançar a liberdade individual. E saiba que todos nós temos mil motivos para desconfiar, entretanto, confie sempre!

- **Cada casal é único**

Viver na base de imitar outros casais ou se comparando com outros é perder o foco, é perder tempo e não viver o melhor de vocês. **Cada casal cria o próprio modo de viver.**

Observando a rotina de cada um, é possível dividir as tarefas igualmente e estabelecer uma certa ordem no casamento, na casa e na vida a dois. Pense no seu casamento, na sua relação e, a partir daí, criem juntos a estrutura, o motor que vos vai conduzir até que a morte vos separe.

Proteja o seu casamento, evite falar dos problemas e da vida de vocês para os outros. É extremamente importante que vocês **mantenham discrição** da vossa vida. Mesmo quando há um conflito, conversem assim que estiverem a sós.

- **Gestão financeira do lar**

O amor ao dinheiro é a raiz de muitos problemas. Há casais que não sabem lidar com o dinheiro. Alguns, devido a traumas financeiros que tiveram no passado, ou no relacionamento, ainda são fiéis quando têm pouco e não conseguem ser fiéis no muito.



Além disso, alguns vivem comparando a sua situação financeira debilitada com a situação abundante que tivera na casa dos pais, e isso leva a um desgosto da parte do acusado de não saber fazer a família prosperar.

Não importa quem ganha mais ou menos, é preciso juntar tudo na mesa e criar um tripé onde temos:

1. Dinheiro para caprichos da esposa – valor que ela usa como bem entender, sem ter que prestar contas a ninguém.

2. Dinheiro para o esposo – também, serve para ele. Podem concordar uma percentagem igual à da esposa, para o uso pessoal, que não precisa de se justificar o uso deste valor.

3. Dinheiro da família – que serve para as despesas da família: rancho, contas mensais familiares e, também, para os projectos futurísticos que possam garantir mais liberdade financeira.

Enfim, torrar dinheiro escondido ou com coisas sem sentido pode causar sérios problemas. Por isso, saiba que a infidelidade financeira é um dos problemas mais comuns entre os casais numa relação.

# Conclusão

**M**anter um casamento é uma arte que requer muita dedicação. Um casamento feliz requer tanto trabalho, pelo que precisamos de estar dispostos a nos dispor de muito, renunciar a tantas coisas e, sobretudo, procurar sempre agradar ao outro para tornar a nossa relação funcional.

É necessário, ainda, que ambos parceiros se reinventem, e moldem-se para se encaixar na vida do outro. Só assim é que ambos irão conseguir se complementar.

Ora, muitos não percebem que o trabalho é de ambos, porque são dois que se tornaram uma só carne, e é preciso que ambos trabalhem para a edificação desta santificada relação, o casamento.

Ademais, para que o casamento seja sólido, é necessário que o trabalho seja a dobrar, onde cada cônjuge, dentro das suas limitações, diferenças e potencialidades procurará, antes de tudo, agradar ao seu parceiro, apesar das suas fraquezas. Aqui, o bem maior deve ser estabelecer uma união firme e sólida, tendo o amor como elo que lhes une, a empatia como chave para estimular as potencialidades do outro e a confiança enquanto a bússola que lhes permitirá chegar o mais longe possível em sua relação, tornando-a cada vez mais sólida.

Igualmente, é importante que ambos façam actividades fora do padrão comum do dia-a-dia de uma relação matrimonial comum. Ambos devem reservar um tempo para rever fotos antigas, assistir a vídeos e relembrar alguns momentos já vividos.

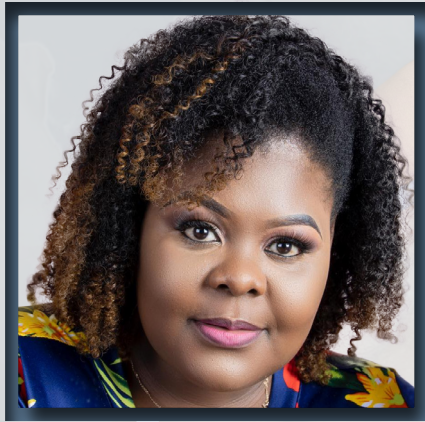
Reviver a história e conversar sobre as coisas boas que viveram é um estímulo para juntos imaginarem o quanto ainda podem viver momentos especiais um com o outro. Esses momentos, parecem insignificantes, contudo, são tão essenciais para solidificar uma relação e manter a amizade e a felicidade necessária entre os cônjuges.

Além disso, vale a pena lembrar que o casamento não é única fonte de



felicidade. Portanto, não deposite expectativas excessivas na relação, porque o mais importante é viver um dia após o outro. Não engane ao seu coração e escute o que você sente. Se criar muitas expectativas, pode tornar-se uma frustração.

Por conseguinte, é importante conhecer-se e desenvolver empatia para com o outro, acreditar em você, viver essa história de coração aberto e ser protagonista da sua história.



# Sobre a Autora

## Rosy Queface Timane

Nasceu a 01 de Setembro de 1984, em Maputo, Moçambique

Casada com Danny Bento Timane desde 01 de Novembro de 2008

Mãe de 3 filhos: Niyurica ,Gifty e Danny Jr

Ela é:

- Licenciada em Linguística
- Formada em Psicoterapia
- Formada em Contabilidade, Gestão e Auditoria
- Formada em Secretariado Executivo e Administrativo
- Formada em CAPED
- Especialista em Pessoas
- Formadora e Mentora de Mulheres e Casais
- Visionária do Workshop Casamento Sólido
- Pastora no Ministério Valentes na Fé