

# Os Significados da Vida em Comum

Baseado em: Gottman, J., & Silver, N. (2000). *Sete Princípios para o Casamento Dar Certo*. Rio de Janeiro: Objetiva

→ Para ter uma ideia de como você e seu cônjuge criam significados em sua vida em comum, responda as perguntas a seguir. Marque S para “Sim” e N para “Não”

## Rituais de União

1. Concordamos em manter o hábito de fazer os jantares de família em nossa casa.	S	N
2. Os jantares ou almoços dos dias santos (como Natal e Páscoa) são muito especiais e felizes para nós.	S	N
3. As reuniões no fim do dia em nossa casa em geral são momentos especiais.	S	N
4. Concordamos com o papel da televisão em nossa casa.	S	N
5. A hora de dormir é sempre um bom momento para estarmos juntos.	S	N
6. Durante o fim de semana fazemos várias atividades juntos que gostamos e valorizamos.	S	N
7. Recebemos pessoas em nossa casa (visitas de amigos, festas etc.).	S	N
8. Valorizamos, ou não apreciamos, comemorações especiais (tais como aniversários de nascimento, aniversários de casamento, reuniões familiares).	S	N
9. Quando fico doente, sinto que ele (a) me ama e cuida de mim.	S	N
10. Eu aguardo com ansiedade e realmente me divirto em nossas férias e nas viagens que fazemos juntos.	S	N
11. Ficarmos juntos pela manhã é algo muito especial para nós.	S	N
12. Quando fazemos algumas tarefas juntos, em geral nos divertimos.	S	N
13. Encontramos meios de revigorar-nos quando estamos esgotados ou muito cansados	S	N

**Avaliação:** Marque um ponto para cada resposta sim. Se o seu total de pontos for abaixo de três, seu casamento pode melhorar nesta área. Façam juntos o exercício 1.

## Papéis Sociais

14. Compartilhamos muitos valores semelhantes em nossos papéis de marido e mulher.	S	N
15. Compartilhamos muitos valores semelhantes em nossos papéis de pai e mãe.	S	N
16. Temos pontos de vista semelhantes sobre o que ser um bom amigo para os outros.	S	N
17. Meu parceiro e eu temos opiniões semelhantes sobre o papel do trabalho na vida de uma pessoa.	S	N

<b>18.</b> Meu parceiro e eu temos filosofias semelhantes sobre o equilíbrio entre a vida profissional e a familiar.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>19.</b> Meu parceiro apóia o que eu considero como minha missão na vida.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>20.</b> Meu parceiro compartilha minha opinião sobre a importância da família e parentes (irmãs, irmãos, pais e mães) em nossa vida conjugal.	<b>S</b>	<b>N</b>

**Avaliação:** Marque um ponto para cada resposta sim. Se o seu total de pontos for abaixo de três, seu casamento pode melhorar nesta área. Procurem trabalhar juntos no exercício 2 mais adiante.

<b>Metas em Comum</b>		
<b>21.</b> Compartilhamos muitas de nossas metas em nossa vida conjugal.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>22.</b> Quando envelhecer e olhar para trás, acho que verei que nossos caminhos se combinaram muito bem.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>23.</b> Ele (a) dá valor às minhas realizações.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>24.</b> Meu parceiro respeita os meus objetivos pessoais que não se relacionam com o nosso casamento.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>25.</b> Compartilhamos muitas das metas que idealizamos para outros que são importantes para nós (filhos, amigos, parentes e comunidade).	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>26.</b> Nossas metas financeiras são muito semelhantes.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>27.</b> Temos preocupações iguais a respeito de potenciais desastres financeiros.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>28.</b> Nossas esperanças e aspirações como indivíduos e como casal, para nossos filhos, para nossa vida em geral e para nossa velhice são muito compatíveis.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>29.</b> Nossos sonhos de vida tendem a ser semelhantes ou compatíveis.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>30.</b> Mesmo quando diferentes, temos encontrado um maneira de respeitar nossos sonhos de vida.	<b>S</b>	<b>N</b>

**Avaliação:** Marque um ponto para cada resposta sim. Se o seu total de pontos for abaixo de três, seu casamento pode melhorar nesta área. Procurem trabalhar juntos no exercício 3, a seguir.

<b>Símbolos em Comum</b>		
<b>31.</b> Concordamos com o que significa um lar.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>32.</b> Nossas filosofias sobre o que o amor deve ser são muito semelhantes.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>33.</b> Temos valores semelhantes sobre a importância da paz em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>34.</b> Temos valores semelhantes sobre o significado da família.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>35.</b> Temos opiniões semelhantes sobre o papel do sexo em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>

<b>36.</b> Temos opiniões semelhantes sobre o papel do amor e da afeição em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>37.</b> Temos valores semelhantes do que significa estar casado.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>38.</b> Temos valores semelhantes sobre a importância e o significado e do dinheiro em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>39.</b> Temos valores semelhantes sobre a importância da educação em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>40.</b> Temos valores semelhantes sobre a importância da alegria e do divertimento em nossas vidas.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>41.</b> Temos valores semelhantes sobre o significado da aventura.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>42.</b> Temos valores semelhantes sobre a confiança.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>43.</b> Temos valores semelhantes sobre a liberdade pessoal.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>44.</b> Temos valores semelhantes sobre autonomia e independência.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>45.</b> Temos valores semelhantes a respeito de compartilhar a autoridade em nosso casamento.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>46.</b> Temos valores importantes quanto a sermos independentes, sermos “nós”.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>47.</b> Temos valores importantes sobre o significado de ter posses e bens materiais (como automóveis, roupas bonitas, livros, musica, casas, terras)	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>48.</b> Temos valores semelhantes sobre o significado da natureza e de nossas relações com as estações do ano.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>49.</b> Somos sentimentais e inclinados a reminiscências do nosso passado.	<b>S</b>	<b>N</b>
<b>50.</b> Temos opiniões semelhantes sobre o que fazer quando nos aposentarmos e chegarmos a terceira idade.	<b>S</b>	<b>N</b>

**Avaliação:** Conte um ponto para cada resposta sim. Se o total for abaixo de três seu casamento pode melhorar nesta área. Trabalhem juntos no exercício 4 que segue.