

# 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 feliz 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

18. Meu parceiro e eu temos filosofias semelhantes sobre o equilíbrio entre a vida profissional e a familiar.	S	N
19. Meu parceiro apóia o que eu considero como minha missão na vida.	S	N
20. Meu parceiro compartilha minha opinião sobre a importância da família e parentes (irmãs, irmãos, pais e mães) em nossa vida conjugal.	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. Procurem trabalhar juntos no exercício 2 mais adiante.

Metas em Comum		
21. Compartilhamos muitas de nossas metas em nossa vida conjugal.	S	N
22. Quando envelhecer e olhar para trás, acho que verei que nossos caminhos se combinaram muito bem.	S	N
23. Ele (a) dá valor às minhas realizações.	S	N
24. Meu parceiro respeita os meus objetivos pessoais que não se relacionam com o nosso casamento.	S	N
25. Compartilhamos muitas das metas que idealizamos para outros que são importantes para nós (filhos, amigos, parentes e comunidade).	S	N
26. Nossas metas financeiras são muito semelhantes.	S	N
27. Temos preocupações iguais a respeito de potenciais desastres financeiros.	S	N
28. Nossas esperanças e aspirações como indivíduos e como casal, para nossos filhos, para nossa vida em geral e para nossa velhice são muito compatíveis.	S	N
29. Nossos sonhos de vida tendem a ser semelhantes ou compatíveis.	S	N
30. Mesmo quando diferentes, temos encontrado um maneira de respeitar nossos sonhos de vida.	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. Procurem trabalhar juntos no exercício 3, a seguir.

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

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

**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.