

Os 3 pilares do relacionamento

Respeito • Responsabilidade • Serviço



AULAS
AO VIVO



AULAS
GRAVADAS



GRUPO
EXCLUSIVO



BIBLIOTECA
DE PDFS



JCFLIX
LEITURA



COLEÇÃO
TPN



PROGRAMA
DE ROTINA



Instituto Jair Cavalcanti
IJC Educação
Saúde Mental à luz da Bíblia

OS 3 PILARES DO RELACIONAMENTO

Respeito • Responsabilidade • Serviço

INTRODUÇÃO

Relacionamentos revelam aquilo que muitas vezes conseguimos esconder em outras áreas da vida.

É na convivência diária que aparecem inseguranças, feridas emocionais, orgulho, necessidade de controle, medo de rejeição e padrões aprendidos ao longo da história.

Muitas pessoas querem viver relacionamentos saudáveis, mas ainda carregam uma mentalidade construída na dor.

Querem paz, mas atacam.

Querem segurança, mas controlam.

Querem amor, mas exigem que o outro seja responsável pela própria felicidade.

Amar envolve sentimento. **Construir e sustentar um relacionamento exige maturidade.**

No Método JC, podemos resumir essa maturidade em **três grandes pilares: Respeito, Responsabilidade e Serviço.**

Respeito é reconhecer o valor, os limites e a individualidade do outro.

Responsabilidade é fazer aquilo que precisa ser feito, mesmo quando não é confortável.

Serviço é descobrir que também existe felicidade em contribuir conscientemente para a felicidade de quem está ao nosso lado.

Esses três pilares não anulam a individualidade. Pelo contrário: duas pessoas inteiras escolhem construir uma relação em que ambas assumem responsabilidade pelo vínculo.



1. MINDSET NO RELACIONAMENTO



Conceito

Mindset é a maneira como você interpreta aquilo que acontece dentro da relação.

Uma mentalidade defensiva transforma diferenças em ameaças.

Uma mentalidade madura entende que conflitos podem revelar pontos que precisam ser trabalhados.



7 Perguntas

1. Você conversa para resolver ou para vencer?
2. Você consegue reconhecer quando está errado?
3. Você escuta antes de responder?
4. Diferenças incomodam você excessivamente?
5. Você transforma discordância em conflito?
6. Seu orgulho interfere nas conversas?
7. Você quer construir ou apenas ser compreendido?

2. CRENÇAS LIMITANTES NO RELACIONAMENTO

Conceito

Crenças limitantes são ideias aprendidas que passam a funcionar como verdades internas.

“Ninguém é confiável.”

“Todo relacionamento acaba.”

“Eu sempre sou abandonado.”

A pessoa deixa de enxergar o presente como ele é e começa a interpretá-lo através das dores do passado.

7 Perguntas

1. Você acredita que será abandonado?
2. Espera ser traído mesmo sem evidências?
3. Acredita que amar significa sofrer?
4. Pensa que nunca será suficiente?
5. Repete crenças aprendidas na família?
6. Acredita que relacionamentos saudáveis existem?
7. Que crença está influenciando suas relações?

3. CARÊNCIA AFETIVA

Conceito

Carência afetiva aparece quando a pessoa tenta encontrar no outro aquilo que ainda não conseguiu construir dentro de si.

O relacionamento passa a servir como fonte permanente de validação.

7 Perguntas

1. Você precisa constantemente de atenção?
2. Fica angustiado quando alguém demora a responder?
3. Precisa ouvir frequentemente que é amado?
4. Aceita comportamentos inadequados por medo de perder?
5. Consegue ficar bem sozinho?
6. Sua felicidade depende do comportamento do outro?
7. Você ama ou precisa desesperadamente ser amado?

4. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Conceito

Dependência emocional ocorre quando sua estabilidade passa a depender excessivamente da presença, aprovação ou comportamento de outra pessoa.

Aos poucos, autonomia e identidade começam a desaparecer.

7 Perguntas

1. Você tem dificuldade de decidir sozinho?
2. Muda seus valores para agradar alguém?
3. Tem medo excessivo de perder a relação?
4. Tolerar desrespeito para não ficar sozinho?
5. Abandonou projetos pessoais pelo relacionamento?
6. Perdeu sua identidade dentro da relação?
7. Você permanece porque escolhe ou porque acredita que não consegue sair?

5. ESCASSEZ EMOCIONAL

Conceito

Escassez emocional é viver acreditando que amor, atenção e afeto podem acabar a qualquer momento.

O medo de perder começa a produzir ciúme, competição, controle e apego.

7 Perguntas

1. Você teme constantemente ser substituído?
2. Compara-se com outras pessoas?
3. Procura sinais de rejeição?
4. Controla amizades ou redes sociais?
5. Aceita pouco por medo de ficar sozinho?
6. Sente ciúmes constantemente?
7. Seu apego nasce do amor ou do medo?

6. AUTOSSABOTAGEM

Conceito

Autossabotagem é destruir, consciente ou inconscientemente, aquilo que você afirma querer construir.

A pessoa testa, provoca, ameaça terminar, rejeita antes de ser rejeitada e depois culpa o outro pelo desgaste.

7 Perguntas

1. Você cria problemas quando tudo está bem?
2. Testa constantemente o amor do outro?
3. Afasta-se quando começa a criar vínculo?
4. Usa o silêncio como punição?
5. Já terminou impulsivamente?
6. Repete os mesmos conflitos?
7. Você está preparado para sustentar aquilo que deseja?

7. COMUNICAÇÃO EMOCIONAL

Conceito

Relacionamentos não adoecem apenas pelo que acontece, mas pela maneira como aquilo que acontece é comunicado.

Comunicação madura é expressar sentimentos e necessidades sem destruir a dignidade do outro.

7 Perguntas

1. Você fala ou explode?
2. Usa ironia para ferir?
3. Levanta a voz quando é contrariado?
4. Interrompe o outro?
5. Consegue explicar aquilo que sente?
6. Usa palavras para resolver ou machucar?
7. Sabe discordar sem desrespeitar?

8. REATIVIDADE EMOCIONAL

Conceito

Reatividade é responder automaticamente antes de compreender aquilo que realmente aconteceu.

A pessoa reage à interpretação emocional e não necessariamente aos fatos.

7 Perguntas

1. Você responde imediatamente quando se sente ofendido?
2. Arrepende-se depois das discussões?
3. Consegue esperar antes de responder?
4. Confunde emoção com realidade?
5. Pequenas situações provocam grandes reações?
6. Reconhece seus gatilhos?
7. Quem governa suas respostas: você ou sua emoção?

9. MEDO DE REJEIÇÃO E ABANDONO

Conceito

Feridas de rejeição e abandono podem fazer qualquer afastamento parecer uma ameaça.

Um silêncio, uma demora ou uma mudança de comportamento pode ativar dores que começaram muito antes do relacionamento atual.

7 Perguntas

1. Você sofre excessivamente quando alguém se distancia?
2. Interpreta silêncio como rejeição?
3. Vive com medo de ser deixado?
4. Faz qualquer coisa para evitar conflitos?
5. Aceita injustiças para manter alguém perto?
6. Seu passado ainda interfere na relação?
7. Você reage à pessoa atual ou à sua história emocional?

10. NECESSIDADE DE CONTROLE

Conceito

Controle excessivo geralmente nasce da insegurança.

A pessoa imagina que, controlando horários, amizades, decisões e comportamentos, conseguirá impedir que algo ruim aconteça.

Mas controle não é segurança.

7 Perguntas

1. Você precisa saber onde o outro está?
2. Quer decidir com quem ele pode conversar?
3. Sente ansiedade quando perde o controle?
4. Quer que tudo aconteça à sua maneira?
5. Confunde cuidado com vigilância?
6. Respeita a individualidade do outro?
7. Seu controle protege ou sufoca?

11. IDENTIDADE DENTRO DO RELACIONAMENTO

Conceito

Relacionamento saudável não exige que duas pessoas deixem de existir individualmente.

Você pode amar profundamente e continuar preservando valores, identidade, projetos, limites e responsabilidades pessoais.

7 Perguntas

1. Você continua sabendo quem é?
2. Mantém seus projetos pessoais?
3. Abandonou amizades saudáveis pela relação?
4. Sua autoestima depende do parceiro?
5. Consegue estabelecer limites?
6. Preserva seus valores?
7. O relacionamento fortaleceu ou apagou sua identidade?



12. OS 3 PILARES:

RESPEITO, RESPONSABILIDADE E SERVIÇO



Conceito

Todo relacionamento saudável - casamento, namoro, amizade ou família - precisa de três fundamentos.

1. RESPEITO

Respeitar é reconhecer que existe outra pessoa diante de você.

Ela possui sentimentos, limites, história, pensamentos e individualidade.

Respeito é conseguir fazer uma pergunta fundamental antes de agir:

“Como eu me sentiria se estivesse no lugar dela?”

Respeitar não significa concordar com tudo. Significa discordar sem humilhar, estabelecer limites sem violentar e se posicionar sem destruir.

Sem respeito, relacionamento vira disputa.

2. RESPONSABILIDADE

Responsabilidade é maturidade colocada em prática.

É parar de perguntar apenas:

“O que o outro deveria fazer?”

e começar a perguntar:

“Qual é a minha responsabilidade nesta construção?”

Responsabilidade é cumprir acordos, conversar quando é necessário, reconhecer erros, reparar danos, cuidar daquilo que foi construído e fazer aquilo que precisa ser feito mesmo quando a emoção não ajuda.

Sentimento começa relacionamentos. Responsabilidade ajuda a sustentá-los.

3. SERVIÇO: O PRAZER NO PRAZER DO OUTRO

Aqui está uma tese importante dentro dessa proposta:

E se você aprendesse a sentir prazer no prazer do outro?

Imagine proporcionar algo bom para quem você ama e descobrir que a felicidade daquela pessoa também produz satisfação em você.

Nesse momento existe uma espécie de **duplo prazer**:

Você sente prazer pela ação que realizou e sente novamente ao perceber o bem que aquilo produziu na pessoa que ama.

Isso é serviço.

Não é escravidão.

Não é submissão cega.

Não é abandonar identidade.

Não é aceitar abuso.

Não é viver apenas para satisfazer desejos alheios.

Serviço é uma entrega consciente dentro dos limites do respeito e da responsabilidade.

Talvez uma pergunta comum seja:

“Por que eu quero me casar? Para alguém me fazer feliz?”

A proposta pode ser invertida:

“Com quem eu quero construir uma vida e de que maneira posso contribuir para que essa pessoa também seja feliz?”

Quando os dois entram no relacionamento apenas querendo **receber**, começa a cobrança.

Quando os dois entram dispostos também a **servir**, nasce cooperação.

Imagine uma relação em que cada um pensa:

“Como posso contribuir para o bem dessa pessoa sem deixar de ser quem eu sou?”

Agora imagine os dois fazendo isso simultaneamente.

Um cuida do outro.

Um respeita o outro.

Um assume responsabilidade pelo outro e pela construção comum.

E ambos continuam preservando sua individualidade.

Essa é a tese do serviço:

Não viver para ser servido, mas descobrir a alegria de contribuir.

E esse princípio ultrapassa o casamento.

Serve para amizade.

Serve para família.

Serve para trabalho.

Serve para comunidade.

Serve para liderança.

Sentir prazer no prazer saudável do outro é transformar relacionamento de consumo em relacionamento de contribuição.

? 7 Perguntas

1. Existe respeito verdadeiro na sua relação?
2. Você consegue se colocar no lugar do outro?
3. Assume sua responsabilidade ou procura culpados?
4. Faz aquilo que precisa ser feito mesmo quando não está com vontade?
5. Você entra na relação pensando somente naquilo que vai receber?
6. Consegue sentir alegria ao proporcionar algo bom para quem ama?
7. **Sua relação está baseada em cobrança ou em contribuição mútua?**

CONCLUSÃO

Relacionamento é construção consciente

Relacionamento saudável não significa ausência de conflitos. Significa possuir maturidade suficiente para enfrentar conflitos sem destruir pessoas.

E podemos resumir toda essa construção em três palavras:
RESPEITO. RESPONSABILIDADE. SERVIÇO.

Respeito impede que o amor se transforme em violência.

Responsabilidade impede que o relacionamento se transforme em uma eterna troca de acusações.

Serviço impede que a relação se transforme em um comércio emocional onde cada pessoa só pergunta:

“O que eu estou recebendo?”

Relacionamento não deveria ser apenas duas pessoas tentando extrair felicidade uma da outra.

Pode ser duas pessoas emocionalmente responsáveis dizendo:

“Eu não vou colocar em você a obrigação de produzir toda a minha felicidade, mas quero participar conscientemente da construção da sua.”

É aí que surge uma ideia poderosa:

Eu posso ser feliz e também sentir prazer em contribuir para a sua felicidade.

Isso não é se anular.

É amar com consciência.

É respeitar sem dominar.

É assumir responsabilidade sem culpar.

É servir sem perder identidade.

Relacionamento não é guerra.

Não é posse.

Não é exploração.

Relacionamento é construção.

E uma construção saudável precisa de três pilares suficientemente fortes para sustentá-la:

RESPEITO • RESPONSABILIDADE • SERVIÇO



Fale direto com o
Professor Jair Cavalcanti



Siga no
Instagram



Inscreva-se no
YouTube

GRUPO DE APOIO
Ciência&Fé
Saúde Mental à Luz da Bíblia



IJC
Educação

Mentoria JC
IndividualExclusiva