



AS REGRAS DO
CASAMENTO
FELIZ

Um manual para quem leva
a vida a dois

HARRIET
LERNER

Autora best-seller
do *New York Times*



Se dois grandes amigos adaptam-se um ao outro e estabelecem um convívio tranquilo, por que não conseguiríamos fazer o mesmo com os nossos companheiros?

Esta é uma das grandes premissas para este livro. Afinal, muito se fala sobre casamentos por aí. Mas este não é um livro qualquer, é uma obra concebida de forma única, clara e didática para as demandas do nosso mundo.

Harriet Lerner reuniu sua experiência de mais de vinte anos de consultório e agora compartilha com seus leitores mais de 100 regras que abordam os pontos principais de todos os relacionamentos de longa duração. As regras do casamento feliz oferece novas soluções para velhos (ele não se comunica, ela não quer sexo) e novos dilemas (ele é viciado em tecnologia).

Se um dos parceiros seguir dez regras que o outro escolher, as mudanças e os resultados serão visíveis.

Basta o desejo genuíno de construir um relacionamento melhor e a persistência para não perder o foco.

NOTA DA AUTORA

Este livro foi inspirado em um livreto sobre alimentação saudável chamado *Regras da comida*, de Michael Pollan¹, um guia destinado a trazer a tão necessária simplicidade às nossas decisões diárias sobre o que comer. “Não coma cereais matinais que alterem a cor do leite”, aconselha Pollan, e “não coma nada que sua bisavó não reconheceria como comida”. Essas regras são tudo o que alguém precisa saber para comer bem e de modo sensato. Comer, comprova o autor, não deve ser tão complicado.

E nem o casamento, pensei comigo mesma enquanto folheava o seu livro. Por que, então, não escrever um livro sobre o casamento (sendo este, em uma definição livre, casais em um compromisso de longo prazo) para aqueles que queiram somente as regras, sem a teoria por trás delas? Evidentemente, ter uma relação com alguém é mais complicado do que comer, mas eu resolvi que não seria tão difícil apresentar cem regras concisas que fazem um relacionamento funcionar, ou que pelo menos lhe proporcione grandes chances de dar certo.

Sou grata a Michael Pollan por me lembrar que manter as coisas simples é muitas vezes a melhor maneira de ensinar as coisas mais complicadas.

¹ POLLAN, Michael. *Regras da comida: um manual da sabedoria alimentar*. Trad. Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2010. 160 p.

INTRODUÇÃO

NÃO DEVERIA SER TÃO COMPLICADO

As pessoas costumam gastar muito dinheiro à procura de conselhos de especialistas em relacionamentos, sendo que elas mesmas já sabem o que precisam fazer para ter um bom casamento, ou pelo menos um casamento melhor. Lembrei-me recentemente desse fato ao ouvir os votos de casamento que dois jovens declaravam um ao outro, em voz alta, na frente de toda a sua família e de seus amigos.

Diziam eles, sucessivamente:

Prometo sempre tratá-lo com carinho e respeito.

Prometo ser fiel, sincero e justo.

Prometo ouvir atentamente o que você disser.

Prometo pedir desculpas quando eu estiver errado e reparar qualquer mal que eu tenha lhe causado.

Prometo limpar e cozinhar para você.

Prometo ser seu parceiro e melhor amigo, nos melhores e nos piores momentos.

Prometo dar o meu melhor ao nosso relacionamento.

E prometo fazer dessas promessas uma prática diária.

De onde você acha que esse casal tirou todas essas promessas? Será que reviraram os incontáveis livros e blogs de autoajuda com tutoriais para um relacionamento bem-sucedido? Será que foram consultar psicólogos e conselheiros matrimoniais e ler as últimas pesquisas sobre fracasso e sucesso conjugal?

É claro que não. Eles consultaram seus próprios corações, seus valores, sua experiência de vida e a Regra de Ouro. Quando nos tornamos adultos

o bastante para escolhermos um parceiro por toda a vida, nós já observamos diversos outros casamentos e temos uma boa noção sobre o que torna as coisas piores ou melhores. Sabemos que geralmente é uma boa ideia tratar a outra pessoa como gostaríamos de ser tratados.

Se esse casal mantiver suas promessas como uma prática diária (mesmo com uma grande margem de erro), o casamento deles certamente dará muito certo. Preciso de especialistas para dizer mais?

TUDO BEM, NÃO É TÃO SIMPLES ASSIM

Supondo que o casamento deva apresentar uma razão não exata de 50 por cento, é óbvio que as pessoas não cumprem suas promessas ou seguem suas melhores intenções, assim como as pessoas não se alimentam de forma saudável mesmo sabendo o que é melhor para elas. Paradoxalmente, é nos relacionamentos mais importantes e duradouros que nos tornamos menos propícios a mostrar nosso lado mais maduro e centrado.

A vida real é confusa e complicada. Quando dividimos o mesmo espaço com outra pessoa, partilhamos as nossas finanças, lidamos com a sexualidade e com as inúmeras decisões que o dia a dia exige, bem, é claro que as coisas podem ir mal. Há, também, a bagagem que levamos conosco de nossa primeira família e todas as questões não resolvidas do passado, sem falar das dificuldades que se acumulam conforme avançamos em nosso ciclo de vida. Se tivermos ou adotarmos um bebê (considere também acrescentar enteados à história), é ainda mais complicado porque nada é mais difícil em um casamento do que a adição ou a saída de um membro da família. Aliás, me surpreende que nem todos os casamentos desmoronem até o primeiro aniversário do bebê.

A REAÇÃO DE LUTAR OU FUGIR

Quanto mais envelheço, mais humilde eu me torno em relação ao casamento. Quando a ansiedade cresce o bastante, e dura o tempo suficiente, até a relação mais madura pode começar a parecer problemática. Parafraseando a romancista Mary Karr, um casamento com problemas é qualquer casamento que tenha mais de uma pessoa envolvida.

Eu sempre lembro aos meus leitores que mesmo os melhores casamentos passam por momentos de muita distância, muita intensidade e muita dor. Nossa tendência automática a lutar ou fugir é natural, e o casamento é um para-raios que absorve a ansiedade e a intensidade de qualquer fonte. Caso você não tenha notado ainda, o estresse estará sempre conosco.

A vida é simplesmente uma coisa atrás da outra, por isso é normal que pessoas casadas oscilem entre o conflito (reação de lutar) e a distância (reação de fugir). E só porque o universo colocou em suas mãos uma grande quantidade de estresse para você lidar, isso não significa que, enquanto você estiver para baixo, ele não vá lhe atingir com mais. Ou seja, a saúde da sua mãe piora, o seu cachorro morre, o seu filho desiste do tratamento contra as drogas e o seu marido perde o emprego — tudo no mesmo ano. A menos que você seja santo ou praticante do zen-budismo, a intimidade com o seu parceiro pode ser a primeira coisa a sofrer as consequências.

VOCÊ ESTÁ MOTIVADO PARA TER UM CASAMENTO MELHOR?

As regras a seguir podem parecer simples, mas é difícil fazer qualquer mudança e especialmente desafiador mantê-la ao longo do tempo. No casamento, assim como acontece com a aprendizagem de uma língua ou na aquisição de uma rotina de exercícios, nada é mais importante do que a motivação.

A fim de pôr as regras do casamento em prática, você precisará ter:

1. Boa vontade e o desejo genuíno de ter um casamento melhor.
2. A capacidade de se concentrar em você mesmo (não com autculpa, mas com a habilidade de observar e redirecionar seus próprios passos, os quais vêm lhe trazendo dor).
3. O desejo de engajar-se em atos corajosos de mudança.
4. A disposição para praticar, praticar e praticar.

Qualquer coisa que valha a pena requer prática, e ter um bom casamento não é diferente. Você pode praticar ao escolher a felicidade em vez da necessidade de estar certo ou de sempre vencer pelos argumentos.

Pode praticar a descontração, a generosidade e a mente aberta. Pode praticar um tom de voz decidido, porém sereno. Pode praticar a iniciativa de apaziguar as coisas, mesmo quando a outra pessoa se comportou mal. Pode praticar ter uma posição firme sobre algum assunto importante, uma posição que não seja negociável sob as pressões de um relacionamento.

É bom saber as regras, que, inclusive, talvez você prefira pensar apenas como ideias muito boas a considerar. Às vezes, precisamos apenas nos lembrar do nosso próprio senso comum. Em outros momentos, a imaginação e o senso incomum são necessários para enxergar um antigo problema sob um novo ângulo. Então, dê uma olhada nessas sugestões e veja se você consegue a inspiração para tentar algo novo. Tudo bem começar com as pequenas ações. Mudanças pequenas e positivas transformam-se em mudanças maiores e mais generosas. O seu relacionamento agradece desde já.

UM

APROXIMANDO A RELAÇÃO

Esquentar a relação? Nem todo mundo reage positivamente a essa sugestão, a exemplo de um paciente em terapia que indagou: “Eu devo me aproximar e fazer pequenas ações para que ela se sinta especial? Ora, por favor! Passei a maior parte da minha vida tentando ser legal, e eu não vou fazer isso de novo.”

Ele insistiu em fazer aquilo que achava ser “verdadeiro e espontâneo”, o que, na verdade, acabou sendo o que lhe era familiar: uma vida no piloto automático, com um casamento em decadência.

Às vezes devemos nos privar deliberadamente do criticismo e da negatividade e, em vez disso, apostar em virtudes como a gentileza e a generosidade de espírito. Isso pode parecer inviável quando você é a parte prejudicada e possui uma longa lista de queixas legítimas. Mas não é impossível, é apenas extremamente difícil.

Por que você deveria ser gentil quando seu parceiro se comporta mal? O objetivo não é jogar os problemas reais para debaixo do tapete. Em vez disso, a bondade, o respeito e a generosidade de espírito abrem o caminho para a autenticidade, a verdade e a resolução produtiva dos problemas. É como a minha amiga e colega de profissão, Marianne Ault-Riché, diz: “Apenas quando seu parceiro está sendo o maior idiota é que você é obrigado a dar o seu melhor.”

Regra n.1

RESPEITE AS DIFERENÇAS!

O casamento exige um grande respeito pelas diferenças. Um dos meus cartuns favoritos, feito pela minha amiga Jennifer Berman, mostra um cachorro e um gato juntos na cama.

O cachorro está com uma expressão mal-humorada enquanto lê um livro chamado *Os cães que amam demais*.

O gato diz: “Eu não estou me afastando! Eu sou um gato, droga!”

Eu adoro esse cartum porque o casamento flui melhor quando pelo menos um dos dois consegue elucidar as diferenças. Claro, em segredo, todos nós acreditamos que sabemos a verdade sobre o universo e que o mundo seria um lugar melhor se todos fossem como nós. Eu mesma tenho esse problema. Mas é um ato de maturidade reconhecer que as diferenças não significam que uma pessoa está certa e que a outra está errada.

Nós enxergamos a realidade sob diferentes filtros, dependendo da nossa classe social, da nossa cultura, do nosso gênero, da nossa ordem de nascimento, da nossa constituição genética e do nosso inigualável histórico familiar. Há vários pontos de vista sobre “a verdade”, assim como há várias pessoas que compartilham desses pontos de vista. As pessoas também controlam a ansiedade de maneiras diferentes (sob estresse, ela procura se aproximar, enquanto ele se distancia, por exemplo).

A intimidade exige que nós não...

1. fiquemos tão apreensivos em relação às diferenças.
2. nos comportemos como se soubéssemos toda a verdade do universo.
3. confundamos proximidade com monotonia.

“Respeitar as diferenças” não significa que devemos aceitar um tratamento degradante ou desleal de nosso parceiro. Quer dizer apenas

que as diferenças não significam necessariamente que uma pessoa esteja certa e a outra esteja errada. É esforçar-se para continuar emocionalmente ligado a um parceiro que possui pensamentos e sentimentos diferentes dos seus, sem haver a necessidade de convencê-lo ou corrigi-lo.

Regra n.2

SE ESTIVER ESTRESSADO, NÃO FORCE A BARRA

Se você costuma falar bastante, provavelmente encontrará dificuldades ao conviver com alguém mais reservado, adepto do “faça-você-mesmo”. Certamente essa é uma disparidade que faz grande diferença. Talvez você admirasse o estilo autoconfiante e descolado do seu companheiro quando o conheceu, mas o que inicialmente nos atrai e o que mais tarde se torna “o problema” muitas vezes acabam sendo a mesma coisa.

Embora se abrir com o seu parceiro seja uma das maneiras de tornar-se íntimo, ela não é a única. A psicóloga social Carol Tavris recorda:

Anos atrás, meu marido precisou realizar alguns exames preocupantes e, um dia antes de ele ir para o hospital, fomos jantar com um de seus melhores amigos, que havia chegado da Inglaterra para uma visita. Fascinada, eu vi como a austeridade masculina, juntamente com a descrição dos ingleses, criava um encontro completamente contrário de como seria um feminino. Eles riam, contavam anedotas, discutiam sobre filmes, relembravam velhas histórias. Não mencionaram nem o hospital nem suas preocupações ou o afeto que tinham um pelo outro. Não era preciso.

Tente compreender o fato de que você e seu parceiro podem ser opostos no modo como administram a intensidade emocional e sentem-se confortáveis. Você terá uma conversa melhor com ele se mantiver sempre em mente que a conexão no casamento pode assumir diversas formas e que o amor não é comunicado de apenas um jeito. Ser reservado não significa necessariamente que o seu parceiro está se afastando; pode ser apenas a maneira como ele gosta de estar no mundo. Tente aceitar essa “maneira” em vez de gastar sua energia tentando mudá-la.

Regra n.3

RESPIRE AGORA, FALE DEPOIS

Expor nossos pensamentos e quem realmente somos é o cerne da intimidade. Todos nós desejamos ter um casamento que seja tão descontraído e intimista a ponto de podermos compartilhar qualquer coisa sem ter de pensar muito. Quem quer se prender em uma relação na qual não pode mostrar quem realmente é? O ditado “seja você mesmo” é um ideal cultural e, felizmente, ninguém está mais qualificado para esse trabalho do que nós mesmos.

Porém, abrir seus sentimentos e ser “honesto” nem sempre são boas ideias. Às vezes, em nome da autenticidade e da verdade, nós acabamos com a possibilidade de comunicação, diminuimos e envergonhamos o outro e reduzimos as chances de duas pessoas se ouvirem ou até mesmo de permanecerem em um mesmo ambiente. Podemos falar incessantemente de um assunto específico ou focar no aspecto negativo de algo até chegarmos ao extremo da situação.

Tome decisões sábias e bem pensadas sobre como, quando e o que dizer ao seu parceiro. Procure não dizer nada enquanto estiver tenso ou com raiva, quando seu parceiro estiver de mau humor ou quando você simplesmente não tiver a atenção dele.

No casamento, o tempo e a sensibilidade não são o oposto de honestidade. Quando as emoções estão à flor da pele, são exatamente o que tornam a honestidade possível.

Regra n.4

LEMBRE-SE DA PROPORÇÃO 5:1

Durante o estágio de namoro — ou “fase do grude”, como eu costumo chamar —, nos concentramos automaticamente nos aspectos positivos. Nós sabemos como fazer o nosso parceiro se sentir amado, valorizado e especial. Achamos nossas diferenças interessantes ou excitantes, e deixamos de lado os aspectos negativos.

Quanto mais tempo as pessoas ficam juntas, mais essa “atenção seletiva” se dissipa. E então, nós automaticamente passamos a prestar atenção às coisas as quais criticamos, e é isso que nós obser-vamos e falamos (“Por que você está colocando tanta água na panela do macarrão?” ou “Você não sabe que essa não é a faca certa para cortar tomate?”).

Tenha sempre em mente a proporção de 5:1 em relação às interações positivas e negativas.

Nós inconscientemente deixamos de notar e comentar as coisas positivas. (“Eu adorei o jeito engraçado que você usou para conversar com o seu irmão ao telefone ontem à noite.”)

Tente concentrar-se nas coisas boas, mesmo se você estiver ressentido ou com raiva. Tenha sempre em mente a proporção de 5:1 em relação às interações positivas e negativas (a receita para evitar o divórcio, segundo o especialista em casamentos, John Gottman). Se você estiver se sentindo muito irritado com o seu parceiro, tente realizar essa experiência por apenas uma semana e veja o que acontece. A proporção de 2:1 já é um bom começo.

Se você não consegue encontrar nenhum aspecto positivo para conversar com o seu parceiro, então você perdeu a perspectiva. Todo indivíduo tem alguma virtude e alguma bondade. Toda pessoa é melhor e mais complexa do que as piores coisas que ele ou ela tenha feito. Toda relação tem elementos gratificantes, mesmo que ambos os parceiros

tenham se esquecido de como percebê-los e comentá-los.

Lembre-se que você pode demonstrar interesse, generosidade e amor de formas não verbais, assim como com palavras e expressões. Um simples gesto, seja uma mão nas costas, um aceno ou um sorriso, pode fazer uma pessoa sentir-se estimada e querida.

Regra n.5

A FELICIDADE ESTÁ NOS DETALHES

Muitos parceiros fazem coisas amorosas e encantadoras. Por exemplo, meu marido, Steve, me traz café todas as manhãs, costuma preparar o jantar e conserta qualquer pane no meu computador. Ele sempre me diz o quanto me ama e me admira e o quão sortudo ele se sente por ter se casado comigo. Exceto nos seus dias ruins, ele sempre cumpre a proporção de interações positivas para negativas de 5:1.

Porém, alguns anos atrás, enquanto lia o livro de Ellen Wachtel sobre casais, *We Love Each Other, But...* (em tradução literal, *Nós nos amamos, mas...*), eu percebi que Steve havia parado há muito tempo de me dizer as coisas que ele notava e admirava em mim, algo que ele fazia frequentemente quando começamos a namorar. Percebi também que eu não estava fazendo mais esses comentários ao Steve — não que ele estivesse reclamando.

Diga ao seu parceiro as coisas que você admira nele.

Curiosamente, os adultos entendem que as crianças, em qualquer idade, precisam ser elogiadas por suas qualidades e comportamentos específicos. Não basta dizer “você é o maior” e “eu te amo muito”. As crianças também precisam ouvir “Muito bem, você emprestou seus brinquedos!” ou “Eu acho que você foi muito corajoso ao dizer para a sua amiga como você se sentiu por ela não o ter convidado para sua festa de aniversário”.

No começo, eu me sentia um pouco boba por querer esse mesmo tipo de feedback do Steve. Há uma crença bastante difundida de que se você tem uma autoestima sólida, você não precisa de afirmações ou elogios dos outros (Por sinal, isso é claramente uma mentira). Resolvi, então, que eu mesma iria criar esse modelo de comportamento antes de pedir ao Steve que fizesse o mesmo. Por vários meses, eu experimentei observá-lo

e elogiá-lo pelas coisas específicas que eu havia parado de notar ou que simplesmente me acostumei após décadas de casamento (“Você estava tão engraçado na festa de ontem à noite!”). Quanto mais eu demonstrava admiração pelas principais virtudes de Steve, mais eu o admirava realmente. Steve fez o mesmo por mim quando eu pedi, mas eu saí ganhando ao ser a mudança que eu queria ver nele.

Regra n.6

VOCÊ JÁ SABE O QUE FAZER

Livros e revistas trazem diversas dicas sobre como fazer com que o parceiro se sinta amado, valorizado e especial.

Você não precisa desses conselhos.

Não importa quão distante o seu casamento se tornou, assim como também não importa quão ignorante você afirma ser sobre relacionamentos: você pode fechar este livro agora mesmo e citar três providências específicas que você pode tomar para se aproximar de seu parceiro e melhorar as coisas em casa.

Nenhum especialista no universo sabe qual é a maneira certa de cativar os sentimentos do seu parceiro.

Por exemplo, um homem que eu estava tratando na terapia insistia que ele já havia “tentado de tudo” e que estava completamente perdido sobre como melhorar seu casamento. Com apenas um empurrãozinho, ele foi capaz de identificar ações específicas que ele sabia que faziam sua esposa se sentir amada, e trouxe essas ideias:

1. Eu poderia preparar o seu prato favorito e deixar o jantar pronto para quando ela chegar do trabalho esta noite.
2. Lá pelo fim do mês, eu poderia arrumar as minhas coisas que estão na garagem.
3. Eu poderia dizer a ela que eu quero combinar um horário, no domingo de manhã, para conversarmos sobre todas as suas preocupações em relação à nossa filha, Molly. Eu poderia ouvir e fazer perguntas, pelo tempo que fosse necessário.

Nenhum especialista no universo sabe qual é a maneira certa de

cativar os sentimentos do seu parceiro. A parte mais difícil é saber como começar e manter-se assim.

Regra n.7

LEMBRE-SE DO TANQUE DE AREIA

Há uma antiga história sobre duas criancinhas que brincavam em um tanque de areia com seus baldes e pás. De repente, elas começam a brigar e uma das crianças foge gritando: “Eu te odeio! Eu te odeio!” Pouquíssimo tempo depois, elas retornam ao tanque de areia, unidas e felizes, brincando novamente.

Dois adultos assistem ao ocorrido. “Você viu isso?”, um deles pergunta. “Como as crianças conseguem fazer isso? Elas eram inimigas há cinco minutos.”

“É simples”, o outro responde. “Elas preferem a felicidade a serem as donas da verdade.”

Podemos evitar muito sofrimento a nós mesmos se nos esforçarmos para sermos mais parecidos com aquelas crianças. Em geral, pessoas em um relacionamento longo têm uma enorme dificuldade para conseguirem deixar a raiva e a mágoa de lado, pois a necessidade de estarmos certos nos impede de voltar ao tanque de areia até que a outra pessoa admita que ela começou e que está completamente errada. Ficamos presos à negatividade, em detrimento da felicidade e do bem-estar.

Sinto-me mais calma e aliviada quando meu marido, Steve, bate à porta do meu escritório, no meio de uma briga, me abraça e diz: “Eu te amo. Isso é bobagem. Vamos esquecer o que aconteceu.” Há muitos anos ele inventou um ritual bobo, o “1-2-3, deixa pra lá!”, que me faz rir e acaba com a minha raiva. É um alívio quando Steve opta por ser espirituoso e brincalhão depois de ficarmos dando voltas em círculos com argumentos sem fim, soando como idiotas até para nós mesmos.

Claro que há momentos em que precisamos chegar de fato ao cerne da discussão. Algumas questões precisam ser revistas, e não esquecidas. Precisamos das palavras para cicatrizar as traições, as desigualdades e as conexões rompidas. Porém, durante cerca de 85 por cento do tempo, a nossa melhor aposta para a felicidade na relação é nos lembrarmos do

tanque de areia — e permitir que aquelas crianças sejam nosso modelo.

Regra n.8

FINJA POR DEZ DIAS

Talvez você esteja pensando que não conseguirá cumprir nenhuma das regras que foram ditas até agora, muito menos conseguir mantê-las. Você está com tanta raiva do seu cônjuge que nenhum conselho do tipo “seja positivo” lhe convence a se calar, principalmente porque isso não seria autêntico.

Com certeza ninguém deseja ser falso ou permanecer em um relacionamento no qual não pode ser verdadeiro. Sem dúvidas, afirmações fáceis como “pense positivo” ou “veja o lado bom” podem negligenciar a dor legítima e a complexidade emocional, convidando-nos a viver uma mentira, o que é mais grave do que contar uma.

Mas aqui está o paradoxo: os casais ficam tão presos à negatividade que, às vezes, só conseguimos aprender o que é verdadeiro, o que é possível ou o que “ainda existe” ao restringir o nosso verdadeiro eu. Todos nós precisamos evoluir nas maneiras habituais e improdutivas com que respondemos ao parceiro. A experiência do fingir pode ser uma excelente conquista no casamento, isso é, se você não estiver fingindo por medo ou por não querer reconhecer os problemas reais.

Se você não consegue se desprender da negatividade, considere fazer o teste de fingir criativamente por dez dias. Finja que o seu cônjuge já é o parceiro que você gostaria que ele fosse. Finja o apreço e o respeito, e até a alegria. Este teste pode ajudá-lo a descobrir verdades inéditas e mais positivas sobre você, seu parceiro e a relação entre vocês.

Goethe escreveu (antes da linguagem inclusiva): “Se você tratar um indivíduo pelo que ele parece ser, você o torna pior do que ele é. Mas se você tratar um indivíduo como se ele já fosse o que poderia ser, ele se torna o que deveria ser.” Eu não concordo que podemos tornar o nosso parceiro em quem ele “deveria ser”, o que provavelmente significa quem nós queremos que ele seja. O que eu sei é que a pessoa que o meu parceiro é comigo está relacionada a quem eu sou com ele.

Regra n.9

DEDIQUE-SE ÀS PEQUENAS COISAS

Grandes problemas vêm nos menores frascos.

Se você concorda em fazer algo, não importa quão insignificante seja, faça. Se você havia dito a ela que limparia a geladeira até domingo, faça-o até domingo. Se chegar domingo e você estiver ocupado, tome a iniciativa de lhe dizer “Eu realmente sinto muito por não ter conseguido fazer isso hoje. Farei amanhã.”

Se você concorda em fazer algo, não importa quão insignificante seja, faça.

Muitos homens me contam que não entendem o porquê de suas esposas ficarem tão chateadas quando eles “esquecem” de colocar a tampa de volta na pasta de dente. “Eu faço milhares de coisas para ela”, um rapaz me disse. “Na verdade, eu faço mais de 50 por cento. Por que ela dá tanta importância para isso?”

Eis a resposta: porque é importante.

Quando a sua parceira faz um pedido justo, ela precisa saber que a vontade dela é importante para você. Não importa quão trivial seja o problema. Se você acredita que o pedido é injusto, renegocie o contrato do relacionamento sob o tópico “quem faz o quê” (“Eu sei que concordei em retirar o lixo nas noites de quarta-feira, mas esse é o meu dia de trabalho mais intenso. Eu gostaria que você o fizesse”).

Jamais presuma que a sua total contribuição à relação ou ao trabalho doméstico compense o fato de não ter feito o que você disse que iria fazer. Peça desculpas quando você pisar na bola. Faça melhor na próxima vez. Não use o seu Transtorno do Déficit de Atenção (ou qualquer outro diagnóstico relacionado) como uma desculpa para o comportamento irresponsável.

Quando você diz que vai colocar a tampa na pasta de dente e não coloca, o problema já não é mais sobre uma coisa insignificante (o creme

dental), mas uma coisa grande (confiança e respeito). É claro que você vai pisar na bola. Mas é o que você faz na maior parte do tempo (não o tempo todo) que importa.

Regra n.10

SEJA O PRIMEIRO A MUDAR

Se você se sente como o parceiro “injustiçado”, é natural querer pagar na mesma moeda (“Por que eu deveria dizer a ele o quanto eu o reconheço se ele não me reconhece?”).

Por que você deve ser o único a mudar? Certamente não é justo que uma pessoa seja responsável por todo o esforço emocional de seu casamento, ou mesmo mais do que 50 por cento.

*Você é a única pessoa que
você tem o poder de mudar.*

Mas eis os porquês:

1. Você é a única pessoa que você tem o poder de mudar.
2. Independentemente de o seu casamento melhorar ou não, você será uma pessoa mais segura se mantiver um comportamento condizente aos valores que você julga fundamentais sobre como deseja conduzir um relacionamento (“Eu quero ser uma pessoa que equilibra as minhas respostas críticas automáticas com outras mais positivas”). Você será menos seguro se o seu comportamento for somente uma reação a como seu parceiro lhe trata.
3. Se você não mudar o seu lado de forma consistente, não ocorrerá nenhuma mudança. A mudança vem de baixo para cima, isso é, da pessoa que mais sofre, de quem está com menos energia ou de quem tenha se perdido ou se comprometido demais na relação. É o parceiro insatisfeito quem geralmente é motivado a mudar. Se você não tomar uma nova iniciativa para o seu próprio bem, ninguém mais vai fazer isso por você.

Lembre-se: se você quer a receita para o fracasso de um casamento, apenas espere que a outra pessoa mude primeiro.

DOIS

REDUZA AS CRÍTICAS

Um certo cartão comemorativo trazia a mensagem: “Se um homem está sozinho na floresta, sem nenhuma mulher para criticá-lo, ele continua sendo um idiota?” Os homens normalmente veem mais graça nesse cartão do que as mulheres. “Essa é exatamente a minha história!”, eles costumam responder. “Eu não faço nada direito. Estou cansado de ser o motivo de seus aborrecimentos e de suas reclamações.”

Não é nenhuma surpresa que as mulheres demonstrem uma reação diferente. “Se esses pobres homens ficam tão incomodados com as críticas, por que, então, eles não prestam atenção a elas?”

É comum que os casais entrem em um dilema no qual cada pessoa vê a outra como o problema e acredita que a “solução” seja a transformação de seu parceiro. Ele acha que ela deve parar de criticá-lo e começar a reconhecer tudo o que ele faz pela família. Ela acha que ele deve prestar mais atenção às necessidades das crianças e da casa, sem que ela tenha que lembrá-lo. Embora o padrão em relação aos gêneros costume ser esse (marido distante/esposa ranzinza), isso não acontece sempre. E os casais do mesmo sexo não estão imunes a essa dança conjugal.

É fácil entender ambas as perspectivas. É uma sensação horrível ser alvo de críticas constantes, assim como é horrível estar no papel do parceiro “ranzinza”, cujos pedidos justos são ignorados. Quando estamos com raiva, é difícil tomar iniciativas positivas a fim de mudar o nosso comportamento porque, para nós, parece muito claro que o nosso parceiro é aquele que deveria mudar.

Você tem sorte se seu parceiro é uma pessoa segura, calma e bem consigo mesma a ponto de relevar a sua crítica e negatividade a maior parte do tempo e considerar seus pontos positivos, sem distanciamentos

ou enclausuramentos. Porém, quando os casais passam da lua de mel ou da “fase do grude” do relacionamento, essa paciência quase zen passa a ser rara. Muitas pessoas carinhosas não conseguem tolerar tanta crítica ou instrução de seu parceiro, mesmo que tenham gostado disso no início da relação, quando se sentiam valorizadas e únicas.

Se as tentativas de atingir seu parceiro não estão dando certo, não adianta insistir no lugar-comum. O hábito de criticar é perigoso em qualquer relacionamento. Se for para você aproveitar apenas uma coisa deste livro, que seja isso: ninguém consegue sobreviver a um casamento (pelo menos não de maneira feliz) se há mais sentimento de culpa do que de admiração.

Regra n.11

TORNE-SE FLUENTE NA LÍNGUA DO “EU”

A colunista Ellen Goodman uma vez citou uma amiga que dera a suas filhas um formidável conselho:

“Manifeste-se, manifeste-se, manifeste-se!”, a mãe dizia. “A única pessoa que você vai assustar é o seu futuro ex-marido!”

Houve um grande progresso em relação ao conselho pré-feminista que eu recebi durante a minha criação: “Ouça abertamente as ideias dele e acrescente, graciosamente, suas notas de rodapé de vez em quando”.

Uma afirmação verdadeiramente do “eu” é apenas sobre você, e não sobre o seu parceiro.

Os modos de se manifestar, no entanto, não são todos iguais. Um dos desafios do casamento é fazer afirmações autênticas do “eu”, que expressem suas crenças e seus sentimentos, sem ter de julgar ou atacar o parceiro. Isso pode ser bastante fácil quando ele se posiciona prontamente de acordo (“Achei você magnífico esta noite”) ou se o assunto é neutro (“Eu sei que você gosta de baunilha, mas eu prefiro chocolate”). Porém, quando você lida com um parceiro defensivo ou com um assunto muito complicado, nada é simples ou fácil.

Afirmações do “eu”, no entanto, podem transformar por completo uma conversa difícil em uma briga. Uma afirmação do “eu” começa com “eu acho...”, “eu sinto...”, “eu quero...”.

Pratique esses tipos de afirmações. E lembre-se de que uma verdadeira afirmação do “eu”...

- é serena na abordagem com o outro.
- não julga e não culpa.

- não implica no fato de que a outra pessoa é responsável por seus sentimentos ou suas reações.
- é apenas sobre você, e não sobre o seu parceiro.

Toda afirmação do “você” (“Você está sendo manipulado!”) pode se tornar uma afirmação do “eu” (“Eu devo tomar a minha própria decisão aqui”). Tenha em mente, no entanto, que mudar a estrutura gramatical das suas frases é somente uma parte do desafio. Você também precisa usar bem o seu tom de voz. Um tom intenso e reativo consegue “desfazer” até mesmo a mais cuidadosa construção da afirmação do “eu”, podendo soar como uma acusação. Então espere até que você possa formular a sua posição do “eu” com calma. Pratique isso também!

Regra n.12

CUIDADO COM A PSEUDOLÍNGUA DO “EU”!

Podemos até achar que estamos falando a língua do “eu” quando começamos uma frase com “eu acho” ou “eu sinto”. Porém, essa atitude, sozinha, não é o bastante; para falar a verdadeira língua do “eu”, devemos cumprir os quatro requisitos mencionados na regra anterior.

Às vezes é fácil detectar uma pseudoafirmação do “eu” (“Eu acho que você sofre do transtorno de personalidade narcisista”), pois contém um julgamento ou diagnóstico sobre a outra pessoa. Em muitos casos, no entanto, a diferença entre uma verdadeira e uma pseudoafirmação do “eu” pode ser sutil, como mostram os dois exemplos a seguir.

A VERDADEIRA LÍNGUA DO “EU”

Alice, uma colega de psicologia, me contou esta história sobre a sua mudança produtiva na língua do “eu”:

Recentemente, eu e meu marido, Ken, estávamos voltando de carro para casa depois de uma festa. Nossos filhos dormiam no banco de trás. Chovia relativamente forte e, dadas as condições, achei que Ken estava dirigindo rápido demais.

“Você está correndo muito”, eu disse.

“Estou abaixo do limite de velocidade”, ele respondeu.

“Você está sendo imprudente ao dirigir assim com essa chuva, e com seus filhos no banco de trás”, exclamei.

Isso deixou Ken extremamente irritado. “Você está me acusando de pôr os nossos filhos em perigo? Eu nunca sofri um acidente e estou abaixo do limite de velocidade”.

Mudei meu discurso. “O que eu realmente quero dizer é apenas que estou desconfortável ao andar nesta velocidade, esteja ela correta ou não. Você poderia, por favor, diminuir um pouco, mesmo se eu estiver

exagerando?”

“Claro”, respondeu Ken, e diminuiu sem dizer mais nada.

Ao mudar de acusações para uma afirmação do “eu”, Alice deu a Ken o espaço necessário para diminuir a velocidade sem que ele se sentisse realmente um pai e um motorista irresponsável. Alice seria a primeira a admitir que ele não é nenhum dos dois.

A PSEUDOLINGUAGEM DO “EU”

Esta história, contada por um amigo sobre sua esposa, Jill, ilustra uma afirmação do “eu” que é na verdade uma afirmação do “você”, disfarçada de afirmação do “eu”:

Ultimamente, o escritório de casa tem andado sempre bagunçado, e Jill, que divide o espaço comigo, é uma pessoa muito mais organizada do que eu. Após olhar para as pilhas de papéis por todo canto, na minha mesa e no chão, ela me disse:

“Quando eu entro aqui, sinto que a nossa família está desmoronando por completo.”

Desmoronando por completo! A nossa família? Eu sou um marido trabalhador e fiel há 14 anos, e só porque a minha parte do escritório está uma bagunça, ela pensa que tudo está desabando? E mesmo quando eu digo “Essa é uma afirmação bastante exagerada”, ela simplesmente responde “Bem, é assim que eu me sinto”.

De que modo eu poderia reagir a isso?

Não é muito provável que o parceiro esteja disposto a reconsiderar sua atitude, menos ainda pedir desculpas, caso se sinta ameaçado e responsabilizado não só por seu comportamento, mas pela infelicidade do outro também. A afirmação do “eu” deve servir para esclarecer a sua posição, e não agir como um cavalo de Troia cujo objetivo é conduzir julgamentos e acusações.

Regra n.13

FAÇA CRÍTICAS POR CIMA DOS PANOS

Quando ficamos com raiva porque alguém não nos ouve, podemos recorrer a uma série de táticas por debaixo dos panos. Pulamos dos fatos (“Você disse que limparia a cozinha e eu preciso que você o faça”) diretamente para uma generalização condenatória (“Quando você diz que fará alguma coisa, eu nunca posso contar com você para que isso aconteça”). Às vezes o rotulamos (“Não dá para acreditar como você é insensível”) e o diagnosticamos (“Você tem uma personalidade narcisista”), trazendo até terceiros para apoiar o caso (“Meu terapeuta acha que você é passivo-agressivo, e minha irmã concorda”). E enquanto continuamos nisso, aproveitamos para fazer interpretações (“Você pode pensar que eu sou sua mãe, mas eu não estou aqui para servi-lo, assim como ela fez”) e convencê-lo de que ele precisa de terapia. E nós agimos assim sempre em um tom condescendente, irônico, doutrinador e acusativo.

A crítica construtiva concentra-se em ações, não em julgamentos de caráter.

Ficamos surpresos que nossos parceiros não pareçam apreciar a nossa opinião.

A crítica construtiva, por outro lado, requer um ajuste comportamental específico, que valorize a capacidade de mudança do seu parceiro; ela concentra-se em ações, não em julgamentos de caráter. É particularmente importante “pegar leve” caso seu parceiro não lide bem com a raiva ou com o seu tom de voz agressivo. As pessoas conseguem dizer coisas muito difíceis se apresentarem os fatos de modo comedido, sem alterações no tom de voz. As brincadeiras também ajudam bastante, como quando a esposa do meu filho o ameaça de cobrar aluguel caso ele continue a jogar as roupas dele na mesa dela.

A crítica construtiva é mais ou menos assim: calmamente, você pede ao

parceiro que não deixe as coisas dele largadas pela casa, não porque ele é relaxado (embora possa ser verdade), mas porque você se importa com a organização. Você é a “dona” do problema (“Eu só não me sinto à vontade quando você deixa a sua pasta e o seu casaco no sofá da sala”) e reconhece que existem outras pessoas no mundo que ficariam felizes de viver com alguém que não recolhe as próprias coisas. Você recorda os ataques que fez anteriormente, em um átimo de frustração, e se desculpa por eles.

Em um momento descontraído, você tenta iniciar uma conversa (“Podemos criar uma regra sobre onde colocar pastas e casacos?”) e descobrir como chegar a um acordo em relação ao estilo dos dois. Você sabe que a mudança ocorre aos poucos, aos trancos e barrancos, então você o elogia por cada passo na direção certa. Afinal, você não se transformaria em uma pessoa que fica à vontade com a desordem do dia para a noite. Pode até ser que você chegue à conclusão de que seria mais fácil varrer a casa duas vezes por dia e despejar todos os pertences dele em sua enorme poltrona até que ele decida o que fazer com elas, caso faça algo.

Depois de estudar milhares de casais, o especialista em casamentos John Gottman concluiu que a crítica (não construtiva) é um dos “quatro cavaleiros do apocalipse”: pode cavalgar diretamente para o coração de um casamento e destruí-lo. Para quem tem essa intenção, Gottman sugere usar o sarcasmo clássico do “Qual é o seu problema?”.

Regra n.14

SEJA OBJETIVO

Se você tem uma queixa específica, seja objetivo. O mais provável é que qualquer um que receba uma crítica abstrata ouça apenas exageros e ambiguidades, tornando-se incapaz de considerar o ponto válido apontado.

Não aumente o problema. Evite palavras generalizadoras como “sempre” e “nunca”. Se seu marido chegou tarde do trabalho em casa por seis vezes no mês passado, não exagere no número. Quem é o alvo da crítica acaba desconsiderando determinado ponto se encontrar alguma falha nele ou caso seja apontado como o responsável pelo problema mais do que deveria. Lembro-me de inúmeras brigas estúpidas com meu marido em que me recusei decididamente a pedir desculpas, pois ele me culpava por 75 por cento do problema, e eu estava convencida de que era talvez, digamos, 52 por cento minha culpa.

Regra n.15

FALE MENOS

Falar demais fará com que seu parceiro ouça menos (e vice-versa). As pessoas absorvem pouquíssimas informações quando não querem ouvir o que o outro está dizendo. Se você se estender muito, estará, na verdade, protegendo seu parceiro, pois ele pode chegar a uma conclusão precipitada e deixar de lado seus sentimentos. Ele não terá espaço para ponderar o que você disse e considerar o ponto válido que você apresenta.

Defender sua posição em três frases ou menos possibilita ao seu parceiro o espaço para que ele possa pensar a respeito.

Lembre-se de que menos é mais. Quando as pessoas sentem que não estão convencendo, elas tendem a exagerar os argumentos ou levantar a voz. Isso não ajuda, podendo às vezes até machucar. Talvez não percebamos que essa extensa quantidade de sentenças pode ser a culpada.

Faça o exercício de expor argumentos difíceis em três frases, deixando clara a sua posição apenas uma vez em cada conversa. Suavize seu discurso e abaixe seu tom de voz. Tente fazer isso por dez dias. Confesso que este é um desafio particularmente difícil para mim, principalmente o limite das três frases. Minha tendência automática é exagerar o problema caso meu marido não perceba imediatamente a “verdade” do mesmo modo como eu a vejo.

Não pense apenas em “obter resultados” (“Ele ainda não me escuta!”). Em vez disso, mantenha o foco na experiência de mudar o seu próprio jeito. Pode ser absurdamente difícil apenas dizer “Eu quero que você diga ‘obrigado’ quando eu fizer o jantar”, ou “Você se esqueceu de levar o lixo para fora pela segunda semana consecutiva”, ou “Não me sinto à vontade quando você bebe como naquela festa”, e deixar por isso mesmo.

Defender sua posição em três frases ou menos possibilita ao parceiro o

espaço para que ele possa pensar a respeito. Obviamente, conversas longas são necessárias para muitos assuntos. Mas essas conversas fluirão melhor se você praticar a objetividade todos os dias.

Regra n.16

ESPERE A POEIRA BAIIXAR

Às vezes, uma demonstração de fúria pode conseguir a atenção do seu parceiro — principalmente se essas explosões forem a exceção, não a regra —, e então a discórdia logo se desfaz. Porém, geralmente, o pior momento para falar é quando você está tenso e irritado.

Guarde sua crítica até que os dois se acalmem e até que você se sinta bem em relação ao seu parceiro. Mas não a guarde para uma ocasião especial, como o seu aniversário, quando você finalmente consegue uma babá e sai para jantar em um restaurante pela primeira vez depois de um mês! Basta escolher um momento em que o clima emocional entre vocês esteja tranquilo e você tenha a atenção do parceiro.

No entanto, você é humano, não conseguirá guardar sempre as suas queixas. Se o seu parceiro chegou uma hora atrasado para o jantar porque parou em uma loja de eletrônicos para comprar algo para o celular dele, é claro que você vai dizer a ele, sem falsa simpatia, que o jantar esfriou, que as crianças a levaram à loucura e que você precisa que ele esteja em casa logo depois do trabalho — ou que ele precisa avisar quando não for conseguir chegar a tempo.

No calor do momento, tente seguir a regra das três frases e deixe por isso mesmo. Apenas despejar a sua raiva e reprovação não mudará uma situação que vem se repetindo, como atrasos crônicos, que são, afinal, o motivo do seu descontentamento. Em outra oportunidade, quando você realmente estiver bem com ele, pergunte se haveria algum momento em que os dois pudessem conversar por vinte minutos e tentar solucionar o problema em questão. Propor um breve encontro funciona melhor do que a temida fala “Temos que conversar!”, que normalmente aumenta a ansiedade do parceiro e alimenta a sua autoconfiança por se achar “dono da verdade”. Esse “intervalo” criterioso pode evitar muitas crises maritais.

Regra n.17

MANTENHA O FOCO

Quando vocês se sentam para discutir a respeito de algum problema, atenha-se somente a uma crítica por discussão (“Você comprou a TV antes de discutirmos sobre o tamanho e a cor. Combinamos que não faríamos grandes compras sem o pleno consentimento da outra pessoa”). Não cite exemplos passados, mesmo quando for relevante (“Ano passado você comprou aquele carro sem ao menos considerar se teríamos condições, e eu ainda estou bravo com isso”). Evite entrar em questões paralelas (“Você tinha dito que iria se esforçar para conter seu excesso de gastos, e agora voltaram dois cheques!”).

Manter o foco também significa não se desvirtuar conforme as réplicas do seu parceiro. Se ele apontar um item da sua lista de pequenos crimes (“Como você pode reclamar sobre a TV se acaba de emprestar 500 reais ao seu irmão?”), demonstre interesse em discutir o problema em uma próxima conversa, mas agora você quer se concentrar na questão da partilha de decisões sobre grandes compras. Se a conversa começar a degradingolar, proponha uma outra oportunidade para rever a questão.

“Manter o foco” pode soar como uma das regras mais simples, mas não é. Tanto no amor quanto no trabalho, é necessário uma dose considerável de motivação, de auto-observação e de prática para manter uma conversa focada em uma questão de cada vez, objetivando a resolução criativa de problemas.

Regra n.18

SURPREENDA-O COM ELOGIOS

Saia do piloto automático e surpreenda seu parceiro com um elogio no exato momento em que ele estiver esperando ouvir aquela mesma crítica de sempre.

Ellen não gostava de estar com a família de Bob porque seu marido sempre entrava na mesma discussão política com o pai dele. A participação de Bob nesses duelos verbais não alcançava nada exceto aumentar a tensão e o desconforto da visita. Por inúmeras vezes, Ellen deu a seu marido sábios conselhos sobre como aliviar o clima e desconsiderar as provocações de seu pai.

Bob ignorou esses bons conselhos de modo sistemático — ou, talvez, simplesmente não conseguisse agir daquele jeito. Ele continuou caindo nas discussões do pai. No carro, a caminho de casa, Ellen disparava uma enxurrada de palpites e críticas. Percebeu que Bob não havia alterado o seu modo de agir no velho jogo de seu pai, porém não conseguia enxergar que ela fazia o mesmo com o marido.

Por sugestão minha, Ellen decidiu surpreender Bob ao substituir as críticas por elogios. Na visita seguinte, eles entraram no carro em silêncio. Então, depois de fazer uma pequena brincadeira sobre o pai de Bob ser uma peça, Ellen disse, pensativa: “Sabe, Bob, eu o admiro tanto por querer participar da sua família. Não importa se fica cada vez mais difícil, você sempre aparece.”

“Por que você está sendo tão gentil?”, Bob retrucou. Ignorando o tom de voz do marido, Ellen disse, cordialmente: “Percebi que eu devo tentar descobrir como manter um relacionamento melhor com os meus pais, em vez de tornar-me especialista sobre a sua família. E essa constatação me fez compreender o quanto eu admiro seu comprometimento com seu pai e sua mãe. É a lição que eu gostaria de ensinar aos nossos filhos quando eles existirem: que mesmo que alguns membros da família sejam realmente difíceis de lidar, é importante continuar presente.”

Faça um teste com seu próprio casamento. Se seu parceiro espera

críticas, ao invés disso surpreenda-o com elogios sinceros. Evitar o padrão previsível de sempre criticá-lo irá proporcionar a ele o espaço necessário para considerar os méritos das suas sugestões. Um elogio autêntico aumenta as chances de vocês dois discutirem a questão de novas maneiras no futuro.

Regra n.19

FAÇA O DESAFIO DE “UMA POR DIA”

Uma crítica por dia! A quem eu quero enganar? Hoje mesmo eu fiz sete críticas apenas sobre uma das idas de Steve ao supermercado. Claro que eu acreditava que cada comentário seria crucial para que ele aprendesse a fazer compras direito. Por sorte, Steve estava de bom humor e simplesmente concordou com a maior parte do que eu disse, deixando passar o resto.

Steve costuma ser uma pessoa calma, mas quando não é, nossa relação definitivamente pode ser beneficiada pela regra do “uma por dia”. Esta regra é sobretudo importante para nós que, de modo involuntário, criticamos ou coordenamos nosso parceiro como uma maneira de reagir quando estamos estressados — o que pode ser bastante frequente, mesmo se não estivermos cientes disso. Se praticarmos o limite de uma crítica por dia, refletiremos com mais clareza sobre o que realmente importa em nosso casamento e esqueceremos o resto.

A minha melhor lição sobre “esquecer o resto” foi durante um período de férias, anos atrás, em que Steve e eu fomos ao México. Nessa viagem, combinamos que não falaríamos uma palavra em nossa língua, nem entre nós nem com ninguém. Como o meu vocabulário em espanhol era muito pobre, tive que aprender a me acostumar com o silêncio, porque até mesmo um simples comentário a Steve me obrigaria a consultar o dicionário. Obviamente, eu não sabia usar a gramática correta para reclamações elegantes como “Se você pelo menos tivesse consideração o bastante para me avisar o quanto você atrasaria, eu teria sugerido de nos encontrarmos na catedral”.

No dia a dia, eu não posso sugerir que você e seu parceiro abandonem sua língua nativa por um tempo a fim de descobrir quantas de suas críticas — nem vou considerar seus conselhos bem intencionados — podem ser abolidas. Apenas preste atenção ao que eu digo: uma crítica por dia é o suficiente. Descobrir qual exatamente é a mais importante é um bom exercício. Comece pelos fins de semana, e veja como você se sai.

Regra n.20

DÊ MENOS CONSELHOS

Crítico? Eu?

Muitas vezes não nos vemos como pessoas críticas porque a nossa intenção é sempre ajudar, explicando como fazer as coisas corretamente. O que nós sabemos é que estamos certos — e talvez estejamos mesmo —, seja sobre algo insignificante (como dobrar as toalhas) ou realmente importante (como organizar o orçamento do próximo ano).

Então, o que há de errado em dar conselhos, principalmente se estamos certos? Bem, não há nada de errado se a outra pessoa pediu a nossa opinião. Também não há nada de errado se, na relação, há equilíbrio entre dar e receber palpites. Muitos casais dão infinitos conselhos um ao outro, às vezes mesmo não requisitados, e não veem nenhum problema nisso, pois valorizam a oportunidade de aprendizado.

Porém, dar conselhos é problemático quando isso desequilibra a relação ou quando um dos parceiros é melhor em dar conselhos do que em receber. O ato de aconselhar se transforma em censura quando são feitas muitas correções insignificantes ou quando o disparamos em tom de “eu sei o que é melhor”. E, se a outra pessoa não seguir o nosso conselho, é uma boa indicação de que não deveríamos tê-lo dado.

Se você é o filho mais velho, com um irmão mais novo do mesmo sexo, talvez você seja propenso a querer que seu parceiro faça as coisas da maneira correta, isso é, da sua maneira. Se seu parceiro realmente valoriza as suas orientações, não há problema nenhum. Mas se não, é responsabilidade dele esclarecer isso e pedir que você pare.

O problema é quando você e seu parceiro não têm uma boa comunicação. Talvez ele nem saiba o quão melhor a relação fluiria se você fizesse menos avaliações. Ele pode se surpreender ao descobrir que se sente mais relaxado e competente quando você está viajando por uma ou duas semanas.

Fazer as coisas de acordo com quem está certo não é o que realmente importa em um relacionamento. O que importa é que duas pessoas se

comprometam a colaborar para a felicidade do casal. Isso inclui permitir que o outro tenha espaço para cometer erros e desenvolver suas habilidades por meio de tentativa e erro, e ser capaz de ajudar — quando solicitado.

Regra n.21

FIQUE ATENTO ÀS MENSAGENS CONTRADITÓRIAS

Em vez de falar de maneira clara que você precisa parar de ser tão crítico, seu parceiro pode lhe passar “mensagens contraditórias”. Isso é bastante comum e, além de ser indecifrável, aumenta o risco de deixarmos de ouvir as opiniões do parceiro. Veja a seguinte conversa que ocorreu em meu consultório:

Ela: Você acha que eu sou mandona?

Ele: Bem, acho. Você é definitivamente mandona. Nós já conversamos sobre isso.

Ela: Eu fui mandona ontem à noite?

Ele: Quando eu estava cortando os tomates para a salada, você perguntou: “Por que você está cortando desse jeito?” Então você disse que os pedaços estavam muito pequenos e que era melhor eu cortá-los em pedaços iguais. E eu acho que há muito disso. Quero dizer, você faz muito esse tipo de coisa.

Ela: Muito? Como assim?

Ele: Lembra o que aconteceu na casa do meu irmão, no Dia de Ação de Graças, quando a esposa dele irritou-se com você, dizendo: “Esta é a minha casa. Você poderia, por favor, deixar eu fazer as coisas do meu jeito?”

Ela: Mas eu só estava tentando ajudar. Eu estava dizendo que ela não havia feito batatas o suficiente e que o peru não ficaria pronto a tempo.

Ele: Eu sei. A esposa do meu irmão é uma pessoa difícil. E você de fato salvou o peru.

Ela: E sobre os tomates de ontem, você mesmo disse que ficariam melhores se cortados iguais.

Ele: Bem, sim. Eu acho que você é mesmo a especialista na cozinha aqui, então talvez isso seja uma coisa boa.

Se você receber uma mensagem contraditória como essa, ignore a

parte do “talvez isso seja uma coisa boa”. Reconsidere o que você iria dizer e lhe dê espaço para cortar os tomates (ou qualquer outra coisa) do seu próprio jeito, a não ser que ele seja o seu sous-chef do dia e, conforme o combinado, deva seguir suas ordens. Claro que você deve dizer algo se ele vestir uma camisa manchada para uma reunião importante ou se estiver prestes a pôr fogo na casa. Mas a maioria das coisas que você julga como erradas importam somente para você.

TRÊS

SUPERE O SEU TDA (Transtorno do Déficit de Audição)

O modo como falamos e como ouvimos um ao outro define como será o nosso casamento e se estamos ou não felizes de encontrar o parceiro ao fim do dia. Não é nenhuma surpresa que a maioria de nós se sinta mais motivada a melhorar nossa habilidade de falar do que desenvolver a outra metade da fórmula que compõe uma conversa. Quando as diferenças surgem, o nosso desejo de ser ouvido e compreendido é naturalmente maior do que o desejo de ouvir e entender o outro.

Talvez acreditemos que o que nós falamos, e como falamos, tenha mais influência sobre o nosso parceiro do que o modo como escutamos. Na verdade, melhorar a maneira de ouvir é fundamental para compreender o nosso parceiro e sermos compreendidos, resolver conflitos e aumentar as chances de que ele nos ouça mais abertamente.

Você pode constatar que você é um melhor ouvinte com um amigo ou colega de trabalho do que com seu parceiro. Isso não é necessariamente um problema. O legal do casamento é que duas pessoas conseguem ter a atenção parcial e distraída do outro, durante a maior parte do tempo, e ainda assim manterem um bom relacionamento. Quando algo é importante, no entanto, você precisa sair do modo aéreo ou defensivo e estar de fato emocionalmente presente à ocasião.

Em uma disciplina da pós-graduação, aprendi que ouvir é um processo passivo, mas não é bem assim. Ouvir é também um processo ativo, menos natural do que o processo de falar. Um bom ouvinte faz mais do que apenas sentar ali e fazer acenos simpáticos. Ouvir de verdade exige que você esteja calmo, de coração aberto, e que faça perguntas para entender melhor o que seu parceiro está dizendo. Exige também que você saiba

quando parar de interromper seu parceiro, de modo que ele não se sinta ignorado ou repreendido. Exige que você coloque de lado qualquer resistência quando seu companheiro disser coisas que lhe desafiam, de modo que a voz e a dor dele possam nos afetar. É importante que seu parceiro saiba quando você não está a fim de ouvir muito — saiba dizer ao seu parceiro “agora não” ou “não assim”.

Ouvir com o coração aberto é um grande ato espiritual. É um dos maiores presentes que você pode dar ao seu parceiro e a você mesmo. A intimidade entre vocês aumenta ou diminui proporcionalmente à sua capacidade de ouvir bem. Aqui estão as regras para alcançar isso.

Regra n.22

NÃO FIQUE PROPONDO SOLUÇÕES. ESTEJA AO LADO DELE!

Um problema comum que ouço dos casais é o seguinte: uma pessoa diz, por exemplo: “Estou me sentindo X.” E o outro responde imediatamente: “Você já pensou em fazer Y ou Z?”, em vez de deixar a conversa terminar sem uma solução.

Focar-se na “solução” antes de o parceiro pedir nossa ajuda mostra o desejo de ser útil, mas não ajuda em nada. Dar conselhos lhe impede de ouvir e pode fazer com que o parceiro se sinta ignorado e sozinho na relação. Parte da dificuldade é que não sabemos definir quando devemos apenas ouvir um problema do parceiro e quando devemos assumir esse problema. Ou podemos pensar que devemos resolver um problema em uma única conversa, não reconhecendo que poderíamos ter várias conversas em diferentes momentos.

Na próxima vez que você quiser sugerir logo uma solução, diga a você mesmo: “Esta é a conversa número um. Eu não vou dar nenhum conselho até a conversa número dois, que eu posso começar em outro momento.” É provável que seu conselho seja mais útil se você ouvir primeiro. Aprender a ser um ouvinte atencioso e um questionador habilidoso pode, inclusive, ajudar o seu parceiro a encontrar suas próprias soluções.

Regra n.23

SEJA CURIOSO: VOCÊ NÃO SABE EXATAMENTE COMO O OUTRO SE SENTE

Uma forma comum de empatia equivocada é dizer ao parceiro que você sabe exatamente como ela ou ele se sente. O desejo de estar “completamente envolvido” nos problemas da outra pessoa tem boas intenções, mas nega a verdadeira razão e a complexidade da situação de seu parceiro, podendo virar a atenção para si mesmo (“Eu sei exatamente como você se sente, pois lembro o quanto fiquei com medo antes da minha cirurgia de vesícula”).

Eu sempre notei o risco de o ouvinte ocultar a experiência do outro, fazendo com que a pessoa que conta a história sintasse desamparada. Queremos que os outros respeitem a especificidade da nossa história, e não que a comparem com alguma experiência própria.

Quando os nossos amigos Stephanie e James jantavam conosco há alguns dias, Stephanie contou sua experiência com a depressão — contra a qual ela vinha lutando incansavelmente, porém nunca de modo tão intenso como na última semana. Ela disse que mesmo as tarefas simples, como tomar o café da manhã ou pagar a conta de luz começaram a ser impossíveis de serem feitas. James, um marido maravilhoso e abençoado com uma disposição sempre otimista, acompanhou os relatos de Stephanie sobre sua pior fase de depressão com declarações como “Eu sei exatamente o que você quer dizer. Às vezes eu simplesmente não quero sair da cama e ter que ir para o trabalho”.

A intenção de James era boa, ele queria que Stephanie se sentisse compreendida e que suas experiências parecessem “comuns”. No entanto, James, que nunca lidou com um diagnóstico clínico de depressão, falhou ao ouvir as experiências de Stephanie, corajosamente compartilhadas.

Certa hora, Erica, outra amiga que jantava conosco, disse a Stephanie: “Eu nunca tive que passar por isso que você está descrevendo, e me soa extremamente difícil. Estou impressionada com a sua coragem de ser tão

aberta sobre isso. Existe alguma coisa que possamos fazer para ajudar?” James e Erica queriam o bem-estar de Stephanie. Mas a declaração de Erica fez jus à real experiência de Stephanie, ao passo que os comentários de James compararam a luta de Stephanie a algumas de suas manhãs mal-humoradas.

Porém, mesmo assim, James foi capaz de compreender como as suas tentativas de “se envolver” haviam minimizado o caso de Stephanie. Ele também percebeu que estava com medo de ouvir o quão terrível ela se sentia. À medida que a conversa continuava, ele começou a entender a gravidade da depressão de Stephanie e a necessidade de procurar ajuda caso essa condição persistisse.

Ser intensamente curioso sobre a experiência do seu parceiro, sem compará-la com a sua própria história, é uma parte crucial — porém não valorizada — da ação de ouvir. Respeitar a diferença do seu parceiro, em vez de reduzi-la à mesmice, possibilita uma conexão muito mais profunda.

Na verdade, nunca podemos saber exatamente como é a experiência da outra pessoa. Tente dizer “Eu não consigo imaginar isso que você está passando”, ou “Parece-me doloroso”, ou “Sinto muito por você ter que lidar com isso, e quero que saiba que eu estarei sempre aqui”.

Regra n.24

DESISTA DE ESTAR SEMPRE CERTO

Não conseguimos ouvir bem quando a nossa mente está pré-programada e já temos um roteiro montado. Em vez de tentarmos compreender o que o parceiro está dizendo, somos propensos a esperar que ele pare de falar para que, então, comecemos a expor a nossa própria opinião.

Em geral, estar certo não vem ao caso. Não há uma resposta “certa” para as decisões que tomamos como casal, e fomentar um espírito proativo em vez de um debate competitivo é mais importante do que defender qualquer posição.

Bob e sua esposa envolviam-se em brigas repetitivas e cada vez piores sobre a decisão de permanecerem em sua ampla casa (como ela queria) ou se mudarem para uma menor (como ele insistia). Ambos, talvez, conseguiam reconhecer aquela sensação de “lá vamos nós de novo” sempre que o assunto surgia, mas nada mudou até Bob tomar a iniciativa de mudar a sua parte nessa questão.

Durante uma sessão com o casal em meu consultório, Bob de repente parou de discutir e começou a fazer perguntas para entender melhor o ponto de vista de sua esposa, Laura. Ele intencionalmente mudou seu modo de agir e passou a ouvir tudo com atenção, esquecendo a questão de quem estava certo ou o que era “verdade” e qual a melhor maneira de expor seus argumentos. Quem sabe o por quê? Talvez ele tenha sido inspirado por um novo projeto criativo que começara e que fortalecera sua autoestima, permitindo que fosse mais generoso emocionalmente.

A tendência automática de Bob era sempre corrigir os fatos, por exemplo, quando Laura fazia alguma afirmação incorreta sobre os pagamentos da casa ou da hipoteca. Agora, ele se esforçava para não perder o foco nos detalhes e, em vez disso, mantinha-se atento ao forte desejo de sua esposa de ficar na casa. Quando ela o repreendeu (“A casa não importa para você porque você está sempre no trabalho”), ele inicialmente ficou defensivo (“Eu não estou SEMPRE no trabalho, e se eu não ficasse tanto no trabalho, não teríamos a casa”). Porém, conteve-se

rapidamente e mudou de direção. Olhou para Laura e disse: “É verdade. Você se dedicou muito mais à casa do que eu. Você fica mais tempo lá, e deixou ela realmente linda.”

Laura visivelmente amenizou seu discurso. Ela falou sobre sua vulnerabilidade, lembrando que mudou de casa diversas vezes quando criança e nunca sabia por quanto tempo a casa seria sua. Até o fim da sessão, não havia mais tanta polarização. Na verdade, eles tinham um plano. Laura e Bob dariam uma volta pela redondeza aos sábados para ver casas menores e analisar preços — não porque ela tivesse concordado em se mudar, mas porque essa seria apenas expedição de levantamento dos fatos. Eles também avaliariam juntos suas finanças e analisariam todos os números para ver se poderiam ficar na casa grande “para sempre”. Bob iria se esforçar mais para reconhecer o quanto aquele lugar significava para Laura, e iria considerar o amor dela pela casa na hora de decidir ficar ou sair. Os dois deixaram a sessão sentindo-se muito mais como parceiros do que adversários.

Tente perceber quando a sua necessidade de estar certo o impede de se dedicar a um objetivo comum.

Tente perceber quando a sua necessidade de estar certo o impede de se dedicar a um objetivo comum. Mudar de uma atitude defensiva para uma de sincera curiosidade sobre a opinião do seu parceiro é mais importante do que ganhar pontos em uma discussão. Pergunte carinhosamente, porque se suas perguntas são direcionadas de modo agressivo, o parceiro pode achar que você o está interrogando em vez de tentando conhecê-lo melhor.

Regra n.25

PROPONHA O QUE VOCÊ TEME

Se você está cansado de ouvir preocupações ou queixas repetitivas do seu parceiro sobre determinado assunto, desafie a si mesmo e surpreenda-o propondo a conversa que você mais teme.

Talvez você pense que é arriscado perguntar ao parceiro sobre algo com que ele se preocupa demais, seja a sua ausência após o jantar ou as notas ruins do filho. Na verdade, o que irá acontecer é o contrário. O parceiro ficará menos tenso e, portanto, menos obcecado se você convidá-lo a falar sobre tudo e mostrar que terá sua total atenção.

E como seria a experiência de ouvir? Um tempo atrás, eu passei por momentos difíceis com relação à minha saúde e à minha aparência, por conta da idade, e eu sentia que era mais do que eu poderia aguentar. Steve estava cansado de ouvir a mesma coisa repetitivamente, e sua disponibilidade de atenção diminuiu. Ele dizia coisas como: “Você continua falando sempre a mesma coisa. Isso não a está ajudando, e não há nada que você possa fazer.” Ou apontava o quanto eu deveria ser grata, já que outras pessoas poderiam estar em uma situação pior, ou que um dia algo realmente terrível poderia acontecer a mim ou a ele ou a alguém da família, então não havia motivos para eu desperdiçar o bom momento pelo qual eu passava.

Tudo isso é verdade, claro. Mas eu sou alérgica à mensagem “Isso é assim, não pode ser mudado, então vamos seguir em frente”. A proibição de determinado assunto no casamento também não costuma ser uma boa ideia, pelo menos não para sempre. Os homens muitas vezes me dizem: “Eu não vou perguntar a ela sobre isso!” Isso é a crítica que eles não suportam ouvir ou a preocupação de que a parceira responderá com exageros. Eles não percebem que se a parceira se sente reprimida, ou não ouvida de fato, ela se tornará ainda mais obcecada.

Eu não sei o que inspirou Steve mas, certa noite, ele disse: “Depois do jantar, eu quero tomar uma taça de vinho na sala com você, e eu quero que você me conte todas as mudanças pelas quais você está passando

fisicamente e como você se sente em relação a elas. Quero ouvir cada detalhe, e eu só quero escutar.” Sugeriu que eu começasse pelo topo da minha cabeça até a parte inferior dos meus pés e lhe dissesse tudo. Ouviu com muito cuidado e fez perguntas para explorar cada detalhe. Ele não tentou de nenhuma maneira terminar a conversa. Quando eu finalmente parei de falar, ele perguntou: “Há algo mais que você não tenha me contado?”

O que Steve não fez foi tão importante quanto o que ele fez. Ele não me interrompeu ou ofereceu conselhos, sabedoria, convicção ou mensagens de superação. Ele não criticou, julgou ou minimizou a minha experiência (“Eu acho que você está exagerando”). Ele não respondeu nem olhou seu celular.

Tente passar por esta experiência de ouvir com o seu parceiro. Combine um horário em que você esteja livre de distrações e com boas intenções para encontrá-lo e ouvi-lo. Considere o lugar da conversa. O quarto e a cozinha podem não ser tão aconchegantes quanto conversar na sala de estar ou fora de casa. Deixe seu parceiro saber de antemão que você está ali para aprender sobre tudo o que faz ele se sentir chateado ou com raiva. Pergunte a ele se você realmente “entendeu”.

Regra n.26

IMPONHA LIMITES PARA OS INSULTOS!

Eu tendo a ficar mal-humorada e desagradável de vez em quando, embora eu tente não fazer disso um hábito. Quando Steve está num bom dia, ele ignora o meu mau comportamento ou responde com humor e brincadeiras.

Ele também não vê problema nenhum em dizer “Eu não vou continuar essa conversa até que você consiga falar em outro tom comigo, e com respeito”. Dependendo do seu humor, Steve pode interromper uma conversa com grande maturidade ou grande imaturidade. De qualquer maneira, ele sabe o tipo de troca na qual ele não vai participar. Ele vai terminar a conversa ali mesmo se eu continuar a agir como se ele fosse um alienado, e não um parceiro participativo.

Não continue uma conversa que esteja lhe prejudicando, principalmente se isso se tornou um hábito no seu casamento, e não algo ocasional. Chorar, implorar ou tentar argumentar com alguém que não está escutando ou mostrando respeito só vai levar a um declínio sem fim. Você precisa se afastar.

Quando você sai de uma conversa (o que pode significar você sair da sala ou de casa), é possível oferecer a possibilidade de uma nova conversa (“Eu quero ouvir o que incomoda você, mas eu quero que você aja diferente comigo. Vamos tentar de novo mais tarde, quando os dois estiverem mais calmos”).

Ouvir o seu parceiro de coração aberto não é o mesmo que permitir-se ser humilhado ou maltratado.

Regra n.27

SAIA DA DEFENSIVA: PROGRAMA DE 12 PASSOS

Estamos defensivos durante boa parte do tempo, embora sejamos melhores em observar essa atitude defensiva nas outras pessoas. Um pouco de ansiedade já é o suficiente para reduzir nossa capacidade de audição ao tamanho de um grão de feijão.

Uma vez que estamos no modo defensivo, não conseguimos adquirir novas informações ou ver os dois lados de um problema — melhor ainda, os sete ou oito lados. Ser defensivo é normal e natural. É também o arqui-inimigo da capacidade de ouvir.

Ser defensivo é normal e natural. É também o arqui-inimigo da capacidade de ouvir.

Aqui estão doze passos que podem nos ajudar a sair da defensiva.

1. *Reconheça.* Defensiva é aquela resposta instintiva “Mas, mas... Mas...” e a forte tensão que pode surgir quando o nosso parceiro diz: “Nós temos que conversar.” No modo defensivo, nós automaticamente passamos a ouvir as imprecisões, os exageros e as distorções na crítica do nosso parceiro. Assim, conseguimos refutar os erros, resolver nosso lado e lembrar ao outro as falhas dele. Reconhecer a nossa atitude defensiva pode afastá-la a uma distância pequenina, porém crucial.
2. *Respire.* A atitude defensiva começa no corpo. Quando nos sentimos ameaçados, o nosso sistema nervoso central superaquece e nos deixa tensos e precavidos, incapazes de processar muita informação nova. Então, faça o que você acha que pode lhe acalmar. Tente diminuir sua respiração, inspirando e expirando em uma contagem lenta e silenciosa de 1 a 10. Respire fundo quando seu parceiro parar de

falar e for a sua vez. Sempre ouviremos mal quando estivermos tensos e alertas, com um sistema nervoso central superaquecido.

3. *Não interrompa.* Se você não consegue ouvir sem interromper o interlocutor, é uma boa indicação de que você não está calmo. Tentar ouvir quando você não quer prejudica mais do que beneficia. Diga ao seu parceiro que você quer ter a conversa, e que você reconhece a importância dela, mas que não pode falar agora.
4. *Peça mais detalhes.* Isso vai ajudar a esclarecer as ideias do seu parceiro e mostrar que você se importa em compreendê-las (“Você pode me dar outro exemplo de uma ocasião em que eu tenha feito pouco caso de você?”). Observação: pedir mais detalhes não é o mesmo que criar picuinhas — o segredo é ser curioso, e não interrogar. Não aja como um advogado, mesmo se for essa a sua profissão.
5. *Encontre algo que vocês dois concordam.* Talvez você concorde com apenas 2 por cento do que o seu parceiro diz, mas ainda assim encontra um ponto em comum dentro dos 2 por cento (“Eu acho que você tem razão sobre eu chegar em casa estressado do trabalho”). Isso vai transformar o cenário de combate em um de colaboração.
6. *Peça desculpas.* Quase sempre existe algo para se desculpar quando temos uma experiência difícil com o parceiro. Mesmo fazendo um comentário comum e sincero como “sinto muito pela minha parte nisso tudo”, pode-se mostrar ao parceiro que você é capaz de assumir responsabilidade, e não fugir dela.
7. *Sem “mas”.* Quando estamos na defensiva, podemos começar uma série de frases com “mas” — contradizendo o que deveríamos admitir. Mesmo se ouvirmos com a mente aberta, a palavra “mas” transmite a impressão de que nós estamos desmerecendo ou negando o ponto de vista da outra pessoa. Atente-se para este pequeno sinal gramatical de defesa e retire-o de seu vocabulário por um tempo. No lugar, pergunte: “Eu tenho esse direito?” e “Há algo mais que você não tenha me contado?”
8. *Não critique de volta.* Há o momento certo para que você exponha suas queixas, mas esse momento não é quando o seu parceiro tomou a iniciativa de expressar as queixas dele. Se as suas críticas são

legítimas, é mais uma razão para guardá-las por um tempo até que elas se tornem o foco da conversa, e não uma estratégia de defesa.

9. *Mostre ao seu parceiro que você o ouve.* Mesmo que nada tenha sido resolvido, diga ao seu parceiro que ele tem sua atenção: “Não é fácil ouvir o que você está me dizendo, mas eu quero que saiba que eu vou pensar bastante a respeito.” Tire um dia para realmente analisar o ponto de vista dele.
10. *Guarde sua resposta.* Quando estamos na defensiva, tentamos fazer de tudo em uma conversa, como se fosse a última a acontecer. Diga a si mesmo desde o início que você vai tirar um dia para pensar sobre o ponto de vista do seu parceiro e que você não vai expor toda a sua opinião agora. Se você decidir isso com antecedência, será uma boa oportunidade para ouvir melhor e fazer com que seu parceiro sintasse ouvido.
11. *Tente agradecer seu parceiro por iniciar a conversa.* Mesmo se você não gostar do que o seu parceiro disser, você pode agradecê-lo por ter iniciado uma conversa difícil. Os relacionamentos exigem que tomemos tal iniciativa e que expressemos gratidão ao nosso parceiro quando ele esperar nada mais do que uma atitude defensiva. Assim, podemos acalmar as coisas e sinalizar o nosso comprometimento com uma comunicação aberta.
12. *Mencione a conversa novamente nas próximas 48 horas.* Mostre ao seu parceiro que você continua a pensar sobre a opinião dele e que está disposto a rever a questão. Tente dizer algo como “Eu estive pensando sobre a nossa conversa, e fico muito feliz que ela tenha acontecido”.

Ouvir sem ficar na defensiva é um desafio para a vida toda. Comece com os primeiros três passos (Reconheça, Respire e Não interrompa) e dê a você mesmo uma medalha de honra caso consiga realizá-los com êxito.

Regra n.28

DETERMINE AS DIFERENÇAS

Reagir bem ao ouvir críticas não significa que você é excessivamente complacente ou o tipo de pessoa que deseja a paz a qualquer preço. Uma piada entre os homens alega que o marido deve ter sempre a última palavra em qualquer confronto, e que esta última palavra deveria ser “Você está certa, querida. Eu é que estou errado. Realmente sinto muito e prometo nunca mais fazer isso de novo.”

Depois que você de fato ouvir e analisar o ponto de vista do seu parceiro, é necessário que você diga a ele como você enxerga as coisas diferentes. Por exemplo, você poderia dizer: “Eu pensei sobre a nossa conversa, e realmente sinto muito por tê-la ignorado na festa. Mas eu não concordo que fui o responsável por você ter bebido demais. Sou responsável pelo meu comportamento, não pelo seu.”

Determinar as diferenças (e permitir que o seu parceiro faça o mesmo) é fundamental para que ambos tenham individualidade e um relacionamento. Lembre-se que um parceiro crítico ouvirá melhor a sua opinião se você guardá-la para uma conversa futura, ou pelo menos até ele se sentir plenamente ouvido e compreendido. Mesmo que o parceiro não seja capaz de considerar o seu ponto de vista, você precisa ouvir o som de sua própria voz dizendo o que realmente pensa.

Regra n.29

AJUDE SEU PARCEIRO A AJUDÁ-LO A OUVIR

Não desista do seu parceiro, que pode ter uma natureza que você acha tão crítica, intensa ou difícil que você decidiu renunciar. Em vez disso, diga a ele o que você precisa para poder ouvir e permanecer na conversa. Continue fazendo isso pelo tempo que for necessário.

Um homem que fazia terapia comigo era casado com uma mulher que falava demais e de maneira desenfreada quando estava ansiosa, o que ocorria na maior parte do tempo. Ao longo dos anos, ele começou a se distanciar e se fechar, o que apenas intensificou a ansiedade e o jeito frenético da esposa.

Diga ao seu parceiro o que você precisa para ouvi-lo. Continue fazendo isso pelo tempo que for necessário.

Ele deu um grande passo quando se aproximou dela em um momento calmo e disse, cordialmente: “Querida, eu quero ouvi-la melhor. Acho que por causa das experiências que tive na minha família durante a infância, eu sou alérgico a conflitos e tensão. Quando você começa a expor tão intensamente sua lista de críticas ou suas preocupações, sinto-me desgovernado e tenho vontade de me retirar. Estou tentando melhorar meu problema na terapia, e também estive pensando nas maneiras de como você pode me ajudar a ser um parceiro melhor.”

Ele, então, pediu a ela que tentasse se aproximar com calma, isso é, falando mais lentamente, mais baixo e com menos urgência. Pediu que, gentilmente, apresentasse uma crítica de cada vez. E disse também: “É difícil para mim ouvir as suas preocupações com as crianças assim que eu acabo de passar pela porta ou na hora do jantar. Eu prefiro combinar um horário para falarmos sobre o que está incomodando você e dar-lhe todo o tempo que você precisa.”

Ele explicou que o seu desejo não era controlá-la, mas sim mostrar a facilidade com que ele se sentia perdido e agitado em situações de tensão.

Ele assumiu o problema para si, em vez de culpá-la por seus sentimentos. Disse com boa intenção: “Eu sei que eu reajo, na verdade, ao outro lado do que eu amo em você — sua energia e vitalidade e como você expõe abertamente as coisas.”

Obviamente, sua esposa não conseguiu moderar a intensidade da noite para o dia, assim como ele também não conseguia manter a calma e o bom humor quando ela o perseguia. O marido continuou a terminar conversas intensas demais para ele, para então retomá-las em um momento mais calmo.

Ainda assim, ele ajudou sua esposa a entender que ele não era apenas um cara passivo-agressivo tentando evitar qualquer tipo de conversa difícil. Você será um melhor ouvinte se ajudar o seu parceiro a entender o que o atrapalha a ouvir melhor, sem criticá-lo ou culpá-lo pelo problema.

Regra n.30

ESTABELEÇA LIMITES PARA OUVIR

Todos nós temos um limite do quanto podemos ouvir, assim como temos um limite do quanto podemos dar ou fazer. Quando a sua capacidade de ouvir se esgota, você precisa encontrar uma maneira de acabar a conversa ou, de forma criativa, direcioná-la para outro lado. Não é nada legal deixar uma pessoa continuar a falar quando você não consegue mais acompanhar. Também não é legal apenas ouvir e nunca compartilhar seus próprios problemas ou sua dor.

Jim, um dos meus pacientes da terapia, informou que sua esposa, Sarah, estava focada de um modo implacável no mau atendimento que seu pai estava recebendo em uma casa de repouso. Ela falava desse assunto quase todas as noites, geralmente durante o jantar. Jim começou a temer a conversa. Eventualmente, ele ignorava o que ouvia porque achou que limitar a conversa seria insensível de sua parte e que Sarah tocaria no assunto de qualquer modo, apesar de seus protestos.

Eu trabalhei com Jim tentando encontrar uma maneira de abordar Sarah a respeito da situação e findar essa rotina. Ao longo do tempo, ele aprendeu a interromper calmamente Sarah quando ela começava a falar sobre seu pai. Ele dizia coisas como:

Sarah, eu sei o quanto você está chateada sobre o mau atendimento que seu pai está recebendo. Mas, às vezes, sinto que perco o nosso precioso tempo juntos porque isso está ocupando muitas de nossas noites. Eu estou passando por um momento difícil no trabalho agora, e eu quero falar com você sobre isso.

Sarah, eu me comprometo totalmente a estar ao seu lado para resolver qualquer problema, mas não quero que nós tenhamos essa conversa enquanto cozinhamos ou jantamos, e eu realmente não consigo dar o melhor de minha atenção quando eu quero relaxar. Vamos tomar um café neste fim de semana, e conversamos sobre o seu pai.

E (de maneira leve, calma e sem provocações), Sarah, se você mencionar aquela casa de repouso mais uma vez durante o jantar esta noite, levarei meu prato para a garagem e comerei lá! Lembre-se da nossa regra de coisas para não falarmos durante o jantar, a menos que haja um problema grave. Você me parece muito chateada, então vamos conversar na sala quando terminarmos de comer.

Definitivamente, Jim não impôs limites à conversa ou minimizou a importância do assunto. Em vez disso, ele mostrou a necessidade de ter seu espaço e não participar daquela conversa, e decidir quando e onde fariam sobre o problema.

Regra n.31

DIGA AO SEU PARCEIRO O QUANTO VOCÊ PRECISA SER OUVIDO

Uma das coisas que eu mais adoro no meu marido, Steve, é que ele é bobo e engraçado, até mesmo sobre as coisas mais sérias que nos aconteceram. Dificilmente há um assunto do qual ele não me faça rir. Mas a desvantagem desse seu dom é que algumas vezes ele brinca quando eu preciso que fique sério e ouça. Eu disse isso a ele, embora às vezes tenha de repetir a mesma coisa várias vezes antes que ele comece as piadas (“Eu não estou no clima de ouvir piadas. Preciso que você me ouça de verdade agora”).

Dê um tempo ao seu parceiro e diga a ele abertamente o que você deseja dele.

É utópico esperar a completa atenção e presença emocional de seu parceiro em todas as conversas. Quando você realmente precisar de sua atenção especial, faça com que ele saiba.

O que também pode lhe ajudar é contar ao “parceiro ouvinte” o que você quer dele, mesmo antes de começar a falar: “Eu só quero que você ouça e me diga onde eu acertei”, “Eu quero ouvir a sua opinião e qualquer conselho que você tenha sobre o que devo fazer agora”, “Eu só quero que você tente compreender o quão difícil isso é para mim, mesmo que não seja difícil para você.”

Queremos, talvez, que nosso parceiro saiba em um passe de mágica quando precisamos de sua atenção especial e que tipo de retorno gostaríamos de receber de sua parte. Não é justo, no entanto, esperar que ele leia mentes ou decifre pistas não verbais. Dê um tempo ao seu parceiro e diga a ele abertamente o que você deseja dele quando precisar ser ouvido.

Não hesite em lhe dar um retorno objetivo quando ele não o ouvir o suficiente (“Quando eu falei sobre o problema que tinha no trabalho, você ficou olhando ao redor da sala. Então, mudou de assunto e começou a

falar sobre o seu joelho machucado”). Seja objetivo na sua crítica. Não será útil dizer coisas como “Você nunca me escuta”. Na verdade, pode ter certeza de que, com essa resposta, ele não ouvirá nunca.

Você também pode aproveitar a oportunidade para perguntar ao parceiro o quanto você o ouve bem, especialmente quando é um assunto delicado. Ele poderá responder com algo útil ou surpreendente.

QUATRO

SUSPENDA A PERSEGUIÇÃO: COMO SE APROXIMAR DO PARCEIRO DISTANTE

Enquanto folheava uma revista em uma loja de presentes no aeroporto, deparei-me com um artigo sobre intimidade que trazia um questionário para avaliar seu relacionamento em uma escala de 0 a 10, relacionando distância e proximidade. Antes que você preencha uma escala como essa e se martirize porque o seu relacionamento é um fracasso, por favor, saiba o seguinte: alguns casais são felizes vivendo grudados, outros são felizes vivendo como companheiros cordiais, e outros são apenas felizes, não importando sua localização nessa escala de dois extremos. Não existe um valor “correto” de proximidade ou distância ideal para todos os casais, nem mesmo para um casal por toda a eternidade.

É claro que a distância pode ser sinal vermelho indicando que há algum problema oculto ou que alguém não está mais participando da relação. Mas a distância nem sempre significa que a situação está instável. O distanciamento de seu parceiro pode simplesmente ser a maneira dele de tentar enfrentar um momento difícil. Ou, se vocês têm filhos pequenos, talvez o máximo que os dois consigam é cair na cama todas as noites, exaustos. Às vezes, o convívio, não a intimidade, é tudo o que podemos realmente desejar. Em momentos como esses, a “solução” talvez seja perceber que não há problema algum, não importa o que os especialistas em casamento digam. Se você foi alvo de muitas pancadas na vida, talvez mereça uma medalha de honra simplesmente por ter conseguido chegar ao fim do dia.

O importante é encontrar o equilíbrio entre afastamento e proximidade que funcione tanto para o seu parceiro quanto para você. Isso é mais fácil de falar do que de fazer, pois as pessoas possuem

necessidades diferentes. Além disso, quando ficamos chateados devido à indisponibilidade do outro, podemos automaticamente entrar em “modo de perseguição”, o que só torna o problema ainda pior. Se você perseguir quem se distancia, ele se distanciará ainda mais. E se você se distancia de um perseguidor, ele lhe perseguirá ainda mais. Considere como uma lei da física.

Perseguir e distanciar-se são maneiras de lidarmos com relacionamentos estressantes. O problema existe apenas quando o hábito de perseguir ou distanciar-se é constante, fazendo com que quem persegue e quem se distancia tornem-se polarizados de uma maneira dolorosa. Quando isso acontece, o comportamento de cada parceiro provoca e mantém o comportamento do outro. Por exemplo, surge uma preocupação (digamos, um problema com um filho), e ela o procura para falar sobre isso. Ele se retira, o que só aumenta a ansiedade dela; ela o persegue mais, o que intensifica o seu distanciamento. Mais tarde, surge uma briga, e cada um culpa o outro por ser a razão do problema. É sempre mais fácil apontar o dedo para o nosso parceiro do que reconhecer o nosso próprio lado na questão. A fim de se aproximar de verdade de um parceiro distante — ou em processo de distanciamento —, você precisa identificar os problemas e tomar medidas para mudar a situação.

É claro que todo parceiro pode tanto perseguir como se distanciar em diferentes momentos ou durante diferentes problemas. Por exemplo, um parceiro pode cobrar uma intimidade mais emotiva, mas fugir quando o problema é relacionado à saúde. Independentemente disso, o perseguidor é mais angustiado a respeito da distância e, portanto, é aquele que está mais motivado a mudar a situação. Quem se distancia pode talvez sentir-se infeliz sobre como as coisas estão no casamento, mas ele ainda é mais propenso a manter o *status quo* do que se aproximar do parceiro que está em modo de perseguição. Por essa razão, a maioria das regras apresentadas a seguir é direcionada a ajudar o perseguidor a suspender a perseguição e encontrar saídas para restabelecer a união, de modo a não intensificar o jogo de perseguição-distanciamento.

Regra n.32

IDENTIFIQUE O SEU PAPEL NO JOGO

Para mudar a sua parte no jogo de perseguição-distanciamento, você precisa entender as características de cada tipo. É mais fácil identificar o nosso papel em momentos de grande estresse, quando agimos de modo muito mais exagerado.

PERSEGUIDORES:

- reagem à ansiedade buscando mais proximidade no relacionamento.
- acham extremamente importante falar tudo o que pensam e expor seus sentimentos, e acreditam que os outros deveriam fazer o mesmo.
- sentem-se rejeitados e levam para o lado pessoal quando o parceiro quer mais tempo e espaço para ficar sozinho ou ausente do relacionamento.
- perseguem ainda mais o parceiro quando ele busca distância, e se afastam friamente quando sua tentativa não dá certo.
- no relacionamento, rotulam-se negativamente como “dependentes demais”, “exigentes demais” ou “irritantes demais”.
- costumam criticar o parceiro como alguém que não consegue lidar com os sentimentos ou tolerar a proximidade.
- quando ansiosos, abordam o parceiro de modo a transmitir uma sensação de urgência ou tensão emocional.

DISTANCIADOS:

- quando estressados, buscam a distância emocional por meio de afastamento físico.
- consideram-se pessoas autoconfiantes e reservadas — são mais adeptos do “faça-você-mesmo” do que de pedir ajudar ao outro.
- têm dificuldade em mostrar o lado carente, vulnerável e dependente.
- são rotulados como “indisponível”, “egoísta” e “emocionalmente fechado” pelo parceiro.

- controlam a ansiedade dedicando-se completamente a projetos de trabalho e encontram refúgio na tecnologia ou nos esportes.
- tendem a desistir facilmente do parceiro (“Não vale a pena tentar discutir as coisas”) e têm pouca tolerância para conflitos.
- abrem-se mais facilmente quando não são pressionados, perseguidos ou criticados pelo parceiro.

Lembre-se que são as ações contínuas, não o indivíduo, o problema na relação. Compreender as ações e sua parte nelas é o primeiro passo para mudar a situação.

Regra n.33

NÃO TENTE TRANSFORMAR UM GATO EM CACHORRO

Você pode ter se casado com alguém que é uma pessoa reservada, que não quer interrogatórios após o jantar ou expor detalhes sobre os sintomas da gastrite dela. Portanto, não conte com a força do seu amor ou da sua insistência para criar algo nele ou nela que não existia antes. Quando interpretamos a diferença genuína como uma distância problemática, podemos acabar piorando as coisas.

Uma paciente da terapia, Phyllis, era casada com Doug, um cara tranquilo, introvertido e filho único. Ela veio de uma família “grande, bagunceira e extremamente unida”, como ela mesma descreveu, e foi atraída pela frieza de Doug, por sua independência e sua paixão única pelo trabalho e seus alunos. Sem dúvida, ele foi atraído pela natureza extrovertida da esposa, e por sua família grande e animada.

Mais tarde, no casamento, como acontece muitas vezes, ela passou a ressentir as qualidades que inicialmente a atraíram. Começou a perseguir ansiosamente o marido à procura de proximidade, renomeando agora o amor que ele tinha pelo trabalho como obsessão e lastimando sua incapacidade de compartilhar mais de sua vida interior (“Eu não sei como vamos dar certo se você nunca expõe seus sentimentos”). Phyllis percebeu que Doug recuou ainda mais, como resposta à sua perseguição crítica e julgadora, mas agora ela sentia que essa frieza era uma indireta para ela.

Eu sugeri que Phyllis visse seu marido como um gato, e tentasse não levar para o lado pessoal a sua necessidade de distanciar-se. Phyllis amava o seu gato, que, de acordo com o típico comportamento felino, deitava em seu colo e miava contente, e então pulava sem motivo aparente, esquivando-se em algum canto. Quando seu gato queria espaço, Phyllis não ficava ansiosa tentando descobrir o que ela havia feito de errado, o porquê de ele querer se distanciar naquele momento ou se isso era o sinal de um desastre iminente em seu relacionamento. Ela também não o forçava a voltar para seu colo porque sabia que ele pularia

novamente. Aceitava seu comportamento como parte de sua essência felina, e via os seus movimentos de aproximação e de recuo como o resultado do jeito dele de ser, e não dela.

Essa mudança de atitude não “resolveu” o desejo de Phyllis de ter mais intimidade em seu casamento. Porém, ajudou que se lembrasse das boas qualidades de seu marido que a atraíram no começo. Como Phyllis passou a não levar mais para o lado pessoal a necessidade de privacidade e espaço de Doug, ela foi capaz de trazer união à relação, de modo tranquilo, em vez de exigí-la. Ele, por sua vez, aproximou-se um pouco, embora nunca tenha se transformado em um filhote de cachorro superanimado.

Regra n.34

NÃO JULGUE QUEM SE DISTANCIA

Perseguição e distanciamento são maneiras comuns de os seres humanos reagirem ao estresse, duas maneiras diferentes de tentar se acomodar. Obviamente, os relacionamentos fluem melhor quando nenhum dos parceiros é radical no modo de agir e ambos possuem a flexibilidade de mudar o próprio jeito. Mas nenhum jeito é “certo” ou “errado”, “bom” ou “ruim”, “melhor” ou “pior”.

Dito isso, é natural que enxerguemos nosso modo como o correto. Se a nossa maneira de lidar com um problema é fazer terapia, podemos estar convencidos de que o nosso parceiro precisa fazer a mesma coisa, mesmo que ele tenha vindo de uma família com a forte tradição de cada um resolver os seus problemas sozinho. Se estamos dispostos a pagar um profissional para falar sobre isso, bem, ele deveria fazê-lo também.

Veja esta conversa entre dois amigos meus, recém-casados, Alan e Sabra. Estávamos juntos quando Sabra recebeu uma má notícia sobre a saúde de sua irmã, e ninguém se surpreendeu quando Sabra comunicou o fato de maneira fria e direta e, em seguida, mudou o assunto. Isso é típico de Sabra, que tem grande dificuldade em mostrar o seu lado mais frágil e vulnerável — atitude que deixou Alan bastante irritado, embora ele também a admirasse por seu modo de ver a vida como “Não reclame, siga em frente”.

Mais tarde, na mesma noite, Alan disse: “Sabra, como sempre, você não me deu espaço para responder à dolorosa notícia que você compartilhou. É como se você tivesse uma vassoura nas mãos e me varresse para longe ao mesmo tempo em que conta sobre o diagnóstico de sua irmã. E então você parte para o próximo assunto. Você nem sequer me deu a oportunidade de dizer o quanto eu lamento pelo que está acontecendo.”

“Alan”, respondeu ela, de modo seguro, “Eu sei que você lamenta pelo que está acontecendo. Não preciso ouvir”.

Quando Alan começou a discutir a questão, Sabra o interrompeu com um tom ainda mais rígido: “Olha, Alan, quando você fala sobre o que lhe

incomoda, você se sente melhor. Quando eu falo, eu me sinto pior. Quero apenas compartilhar e seguir em frente. Você precisa respeitar essa diferença entre nós dois.”

Alan precisa respeitar tal diferença e ajudar Sabra a entender que ele precisa de espaço para responder quando ela comunicar notícias dolorosas, mesmo que ela prefira não ouvir absolutamente nada. A convivência entre duas pessoas será melhor se cada um puder mudar um pouco do próprio temperamento, respeitando as diferenças.

Da minha parte, foi útil ouvir Sabra dizer que conversar lhe fazia mal. Suas palavras me ajudaram a lembrar que até mesmo as “personalidades conflituosas” escondem uma necessidade humana básica. Quando somos atingidos pelo estresse, todos nós buscamos a comodidade. Não existe uma maneira correta.

Regra n.35

FAÇA UM ENCONTRO, NÃO UM DIAGNÓSTICO

Quando o nosso parceiro se distancia, temos a tendência compreensível de diagnosticá-lo (“Você anda ausente ultimamente; acho que você está deprimido e não sabe”), e a relação também (“Eu acho que não existe mais proximidade em nosso casamento”). Se nos sentimos vulneráveis, também temos a tendência de exagerar (“Nós não temos uma conversa de verdade há um ano”). Assim, podemos trazer um problema inexistente à realidade ou transformar um pequeno problema em um bem maior.

Em vez de falar que vocês não conversam, apenas tente conversar.

Quando você quiser se aproximar, sugira uma atividade (“Ouvi dizer que há uma trilha linda à beira do lago. Você não quer ir conhecer esta semana?”). Em vez de se comunicar sobre a comunicação — falando que vocês não conversam —, apenas tente conversar.

Aqui está um exemplo do que deve ser evitado se a sua intenção for se aproximar de alguém que se afastou:

Carol descrevia seu marido, James, como alguém sempre indisponível para conversas; ficou satisfeita, então, quando ele aceitou com entusiasmo a sua sugestão de jantarem em seu restaurante japonês favorito. Tudo saía bem até chegar o primeiro prato, e Carol sentir a necessidade de analisar como o casamento estava indo. De acordo com seu próprio relato, esta foi a conversa:

Ela: Sabe, sinto-me triste por não conversarmos mais.

Ele: Como assim não conversamos? Acabei de contar o que me aconteceu no trabalho.

Ela: Quero dizer que não conversamos de verdade. Não do jeito como costumávamos fazer.

Ele: O que você quer dizer com conversar de verdade? Eu estou

conversando agora.

Ela: Bem, eu nunca sei o que você está realmente sentindo. Quer dizer, superficialmente eu sei, talvez em relação ao seu trabalho. Mas em um nível mais profundo, sinto que você se fechou.

Ele: (bravo) Então você me convida para um encontro e agora vem me criticar? Isso é inaceitável.

Ela: Por favor, não fique na defensiva. Agora você está agindo como se eu fosse o problema, sendo que só quero estar mais perto de você.

Ele: Bem, o que eu quero é sair daqui. Para mim, isto não é um encontro.

Ela: (brava) Bem, que ótimo. Eu digo que eu quero me aproximar de você, e você quer ir para casa. Isso é realmente formidável.

A noite foi um desastre e Carol culpou inteiramente a atitude defensiva de James. De fato, ele estava na defensiva, mas Carol acabou sofrendo mais por ver sua colaboração descer ladeira abaixo. Se ela queria “conversar de verdade”, ela poderia ter feito mais perguntas sobre o trabalho de James ou iniciado uma nova conversa sobre algo interessante para ambos. Em vez disso, Carol fez comentários negativos sobre James (“Sinto que você se fechou”) e seu casamento (“Não conversamos mais”). Aquele era, afinal, um encontro de sábado à noite, não uma reunião que eles marcaram para discutir problemas de comunicação.

Antes de tentar diagnosticar seu parceiro ou sua relação, tente começar a se aproximar, a exemplo de Carol quando sugeriu o jantar. Evite enquadrar seu parceiro ou seu casamento em um modelo generalizado e negativo. O mesmo conselho vale para quem se distancia. Em vez de diagnosticar seu parceiro como excessivamente emotivo ou agressivo, tente diminuir a distância.

Regra n.36

DIMINUA A INTENSIDADE

Sair do modo de perseguição pode significar diminuir o nível de intensidade, incluindo discursos acelerados e em tom elevado, interrupções, falas desenfreadas e ofertas de ajuda ou conselhos que não foram solicitados. Não quero dizer que esses são tratamentos neuróticos ou que você sofra de algum tipo de transtorno de personalidade. Um parceiro diferente, com uma bagagem cultural diferente, uma história de vida pessoal, uma estrutura familiar única e um determinado temperamento, pode gostar das suas qualidades particulares. Ele pode se considerar um sortudo por ter encontrado alguém tão articulado, apaixonado e cheio de energia.

Muitos dos que se afastam, no entanto, são profundamente sensíveis à intensidade, e tendem a ficar cada vez mais com o passar do tempo. Eles podem dizer: “Eu não gosto de falar”, mas na verdade pararam de falar porque temem ser forçados a entrar em uma conversa que não suportam.

Se a sua queixa é “ele não conversa” ou “ela não conversa”, verifique o quão intenso você tem sido. Lembre-se que mesmo a intensidade positiva pode aumentar a distância, uma vez que o jogo de perseguição-distanciamento já tenha se estabelecido. Ser veementemente generoso ou solícito (sempre perguntando se seu parceiro está bem, enchendo-lhe de elogios, querendo um “beijo de verdade” em vez de um beijo na bochecha enquanto ele cozinha o jantar) é inútil quando o outro se sente sobrecarregado. Diminuir a intensidade não significa alterá-la de negativa para positiva, significa desativá-la.

Experimente seguir uma rotina de baixa intensidade durante algumas semanas. Fale mais devagar e com menos frequência, seja breve, diminua o tom de voz, abstenha-se de qualquer interrupção, evite críticas e permita mais espaço físico. Você pode tentar fazer isso em todas as conversas ou, alternativamente, apenas em questões particularmente delicadas que você e seu parceiro não conseguem falar por mais de um

minuto e meio sem ficarem um contra o outro. Veja o que você aprende sobre você ou seu parceiro se você diminuir toda a comunicação, digamos, de oito para dois, em uma escala de 0 a 10.

Regra n.37

EXPERIMENTE UM “NOVO VOCÊ”

Às vezes, você precisa fingir menos intensidade a fim de tornar-se menos intenso. Fingir estar calmo quando você não está ou parar de perseguir um parceiro distante que você acredita merecer ser confrontado pode soar um pouco falso. Mas lembre-se: você não pode saber o que é verdade ou o que é possível em seu relacionamento (ou em você mesmo) até que você mude sua maneira habitual de agir nessa relação.

Seja criativo ao diminuir a intensidade entre você e seu parceiro, mesmo que pareça ser a última coisa que você gostaria de fazer no momento.

Seja criativo ao diminuir a intensidade entre você e seu parceiro, mesmo que pareça ser a última coisa que você gostaria de fazer no momento. Se você sabe que vai pressionar seu parceiro a conversar caso permaneça em casa, saia com um amigo. Se estiver com seu parceiro no cinema e ficar bravo porque ele não segurou sua mão ou não pareceu valorizar a sua presença, comente apenas sobre o filme quando sair do cinema, e não sobre suas mágoas. Se você tem o hábito de rodear ou “supervisionar” as coisas quando ele está preparando o jantar, cuidando das roupas ou levando as crianças para a cama, vá para algum cômodo de onde você não consiga ver o que ele está fazendo. Não ligue ou mande mensagens a menos que seja preciso. Você sentirá um pouco da calma da qual estava fingindo.

Regra n.38

DESLIGUE O SMARTPHONE

A tecnologia moderna, destinada a manter todos nós conectados, incita os casais à distância mesmo quando não estão cientes disso. Todo casal precisa de um tempo livre de tecnologia para poder aproveitar totalmente a presença do outro, sem distrações.

É bom considerar regras para o tempo livre sobre qualquer uma das coisas que nos proibem de fazer durante a decolagem ou o pouso de um avião.

As pessoas tornaram-se convencidas de que precisam atender àquela chamada enquanto estão na praia e que, se estiverem sempre disponíveis por e-mail, obterão sucesso mais rápido no trabalho. Raramente tudo isso — nem mesmo a maior parte — é verdade. E você não precisa checar sempre as últimas notícias, o placar, seus e-mails ou qualquer outra coisa. Ligar ou enviar mensagens desnecessariamente ao parceiro quando ele ou ela sai com os amigos não é apenas grosseiro, mas também potencialmente perigoso para o relacionamento. Todos nós precisamos de um pouco de tempo livre sem o cônjuge.

Sente-se com o parceiro e crie regras sobre a tecnologia e o tempo livre. Em meu casamento, as regras são:

1. celulares desligados e escondidos durante o preparo da comida e durante refeições; isso vale para o telefone de casa também.
2. não receber chamadas quando estivermos no meio de uma conversa ou quando houver visitas em casa — as ligações podem ser respondidas mais tarde.
3. se for definitivamente necessário atender uma chamada, retire-se e atenda em um canto onde ninguém possa ouvir.

É ainda mais importante desconectar-se da tecnologia se o seu

parceiro reclama disso. Um dos meus pacientes melhorou seu casamento significativamente quando comunicou à esposa sua nova regra: “Absolutamente nada de tecnologia durante duas horas após sair do trabalho e encontrar você e as crianças em casa.” A mudança foi sobretudo significativa para a sua esposa, porque ela, com razão, era fortemente contra o smartphone do marido. Uma vez, ela jogou o celular dele no vaso sanitário, pois enquanto pedia ajuda para terminar de preparar o jantar, ele não parava de trocar mensagens com o irmão (Essa iniciativa vem com um aviso de “Não tente isto em casa” — embora ela tenha conseguido a atenção dele).

Nos dias de hoje, é bom considerar regras para o tempo livre sobre qualquer uma das coisas que nos proíbem de fazer durante a decolagem ou o pouso de um avião. Somente depois que você estiver disciplinado o suficiente para conseguir desfrutar do tempo livre sem tecnologia, você perceberá como a sedução tecnológica pode separá-lo de seu relacionamento — e de você mesmo.

Regra n.39

PERSIGA SEUS SONHOS, NÃO O SEU PARCEIRO

Um dos desafios mais importantes para o perseguidor é tirar o foco sobre o parceiro distanciado e dar mais atenção à sua própria vida, com dignidade e entusiasmo. Isso não só vai ajudar o perseguidor a baixar sua intensidade ao longo do tempo, como também é a única maneira de o distanciado reconhecer a sua própria necessidade de mais proximidade ou mais conversas.

Tornar-se focado em si mesmo é uma das maneiras mais eficazes de quebrar a dinâmica de perseguição-distanciamento.

Tente fazer este teste: estabeleça pelo menos algumas semanas para parar de se concentrar em seu parceiro. Dedique 100 por cento de sua energia à sua própria vida. Permaneça amorosamente ligado ao seu parceiro, mas não peça por mais proximidade; na verdade, esqueça a proximidade durante esta experiência. Resista à tentação de chamá-lo para perto de você. Leve suas preocupações e sua necessidade de conversar para outro lugar. Você pode até mesmo dar-lhe um pouco mais de espaço do que ele está acostumado e fazer novas atividades ou passar mais tempo com seus amigos ou familiares.

Deixe de lado qualquer crítica e negatividade. Não mencione a falta de carinho, interesse e atenção por parte dele. Você pode até pedir desculpas por comportamentos anteriores (“Desculpe por pegar pesado com você ultimamente. Acho que parte do problema é que eu ando estressado e não quero descobrir o que eu preciso fazer com a minha própria vida”).

O mais importante é continuar carinhoso e gentil, o que pode exigir que você finja no começo. Resista à tentação de brigar ou de tomar distância de maneira fria e defensiva. Afastar-se com frieza não mudará a situação, embora o outro a procure temporariamente. Reorientar o seu tempo e a sua energia para a sua própria vida não significa tornar-se emocionalmente indisponível.

Durante essas semanas, foque na qualidade e na direção de sua vida. Que talentos ou passatempos poderia desenvolver? Quais são as suas metas de trabalho? Quais são seus valores e crenças sobre ser um bom irmão, filho ou tio? Quais as conexões que você quer criar em sua comunidade? Você quer fazer novos amigos ou passar mais tempo com os antigos? Você está se exercitando, se alimentando bem e cuidando de si mesmo? Que tipo de lar você quer construir? O que lhe traz prazer ou alegria? Você está sendo útil para os outros? Esta última pergunta é talvez o maior antídoto para combater o excesso de foco naquilo que você não recebe de seu parceiro.

Tornar-se focado em si mesmo é uma das maneiras mais eficazes de quebrar a dinâmica de perseguição-distanciamento. A melhor maneira de se dedicar a um relacionamento sempre inclui a dedicação a você mesmo. Esta experiência lhe proporcionará uma base forte, não importa como o seu parceiro responda.

Regra n.40

ATENTE-SE AOS SINAIS DE PERIGO

Se você seguiu todas as regras anteriores desta seção e a distância do parceiro continua sendo um problema, não fuja da realidade. Quando você sabe que algo sério está acontecendo em seu casamento, ignorar o problema nunca vai ajudar. Nesses momentos, focar apenas em você ou em fazer planos divertidos é mais prejudicial do que benéfico. Em vez disso, você deve se abrir e conversar sobre as suas preocupações, sem raiva ou culpa, e sem qualquer sentimento de ansiedade, buscando mais união com seu parceiro.

Quando a distância é um sinal de perigo? Seu parceiro pode se recusar a falar sobre um aspecto essencial da convivência dos dois, como os gastos, a manutenção da casa ou como as tarefas relacionadas aos filhos são divididas. Talvez seu afastamento seja sintoma de depressão ou de algum comportamento anormal, como algum tipo de vício. Ele pode anunciar de repente um desejo por mais distanciamento, mais do que você pode confortavelmente conviver; por exemplo, ele quer ir sozinho para a Índia para estudar ioga por um ano. Ou talvez a distância tenha se tornado uma barreira de proteção, o que significa que ele já se retirou da relação e você simplesmente não consegue mais alcançá-lo.

Você precisa usar a sabedoria e a intuição para saber quando não consegue conviver confortavelmente com determinada situação. Quando você sentir que não consegue, é fundamental falar sobre as suas preocupações. Mantenha a comunicação de maneira natural, sem voltar ao modo de perseguição. Se nada mudar depois de um tempo razoável, é hora de descobrir qual é a sua missão. As regras do Capítulo 8 o ajudarão com essa tarefa desafiadora.

Regra n.41

SE VOCÊ É QUEM ESTÁ DISTANCIADO...

A maioria das regras deste capítulo foram direcionadas aos perseguidores, que sofrem mais e, portanto, são mais motivados a fazer um ato corajoso de mudança. Se você é quem está distanciado em seu casamento, você pode se sentir bastante confortável estando de fora. Ou, mais precisamente, você pode estar infeliz no relacionamento, mas correr em direção a um parceiro perseguidor é ficar entre a cruz e a espada.

Os distanciados raramente tomam iniciativa para mudar a situação, mas, acredite, vale a pena ser exceção a esta regra. Tenha em mente que o seu afastamento, na verdade, incita a perseguição. As mesmas características que fazem o parceiro ser alguém “impossível de se conversar” podem estar diretamente relacionadas ao fato de que ele acredita não poder alcançá-lo. O parceiro pode sentir que a voz e o sofrimento dele não afetam você, e que ele não é mais a sua pessoa número um.

Lembre-se também que o distanciamento e a segregação são bons predecessores do divórcio. Muitas pessoas, exaustas pelos anos de perseguição e por sentirem-se ignoradas, deixam o casamento de repente. Quando o distanciado teme que seu parceiro possa realmente ir embora, ele toma a posição de persegui-lo. Mas pode ser tarde demais.

A seguir, confira cinco maneiras fundamentais de mudar seu papel como o “distanciado”.

1. *Busque por espaço, não distância.* Se você precisa de espaço, consiga-o de uma maneira que não incite a perseguição. Uma coisa é trabalhar em um projeto na garagem quando você planeja fazê-lo por lá, e outra coisa é correr para a garagem assim que seu parceiro chega do trabalho. Seja acessível a ele assim como você seria a um importantíssimo cliente ou a um grande amigo.
2. *Procure o parceiro.* Reveja as regras de como esquentar a relação

(Capítulo 1) e supere o seu Transtorno do Déficit de Audição (Capítulo 3). Proporcione atenção, apreço e total presença ao seu parceiro. Peça conselhos sobre seus problemas no trabalho ou em sua família, e valorize o retorno que ele der. Comente o quanto você aprecia a mudança que ele ou ela tenha feito em sua vida.

3. *Tenha compromisso com a justiça.* Se houver alguma divisão desigual no trabalho doméstico e no cuidado dos filhos, assuma a liderança e encontre uma maneira justa de fazer essa divisão. Saiba quando a casa e as crianças precisam de atenção. Saiba quando as roupas das crianças foram esquecidas na máquina de lavar. Não é exagero meu dizer que muitos casamentos melhoram ou pioram devido à divisão do trabalho no dia a dia da família — a desigualdade na distribuição de tarefas pode, inclusive, provocar o jogo de perseguição-distanciamento.
4. *Confronte.* Se o parceiro é alguém “muito difícil” para conversar, não o desmereça, concluindo que você se casou com a pessoa errada. Se você está em um casamento agora, dê o seu melhor. Eleja as mudanças específicas de comportamento que vão tornar as coisas mais fáceis e converse com ele ou ela. Compartilhe o que você precisa, e repita quantas vezes forem necessárias. A maioria dos “perseguidores” prefere ser confrontada por um parceiro firme com um pedido claro de mudança comportamental do que ser surpreendida com o silêncio. Uma crítica firme e construtiva ao menos permite que seu parceiro saiba o quanto você se importa em tentar melhorar a relação e que você está disposto a brigar por isso.
5. *Diga “chega!” para a perseguição tecnológica.* Caso você sinta que seu parceiro o(a) persegue por meio da tecnologia, tente deixar o telefone em casa enquanto você sai para fazer uma caminhada ou para tomar café com um amigo. Avise seu parceiro, é claro, quando você pretende estar sem o celular ou desligá-lo. Aqueles com idade suficiente para terem nascido antes da era dos celulares percebem como são poucos os momentos em que realmente precisamos de um.

Por fim, tenha em mente que a perseguição exagerada, assim como a distância excessiva, é um sinal de problema. Sim, é uma forte advertência. Você precisa procurar o perseguidor de uma maneira amorosa e ser claro

sobre os limites da sua tolerância. Se você alimentar as mágoas ou a sensação de sufoco por muito tempo, seu casamento irá desmoronar, assim como o seu próprio bem-estar. Então fale agora. Dê ao seu casamento a chance de lutar por ele.

CINCO

NÃO BRIGUE INJUSTAMENTE

Alguma vez você voltou para casa, no fim de um dia difícil, e descontou em seu parceiro? Claro que já. É perfeitamente normal absorver qualquer tipo de estresse que a vida nos causa e, em seguida, descarregá-lo no parceiro. Afinal, qual é a função dele? Ele ou ela está bem ali diante de nós, e é a pessoa com quem você menos se contém. Certamente seu companheiro fará algo para provocá-la, seja no modo como segura a colher ou como escova os dentes.

O casamento é um para-raios que absorve ansiedade e estresse de todas as fontes, do passado e do presente. Quando o casamento possui uma base sólida de amizade e respeito mútuos, é possível tolerar uma quantidade razoável de sofrimento. Uma boa briga pode desanuviar a situação e ajudar a descobrir que podemos sobreviver a conflitos e até aprender com eles. Muitos casais, no entanto, ficam presos em intermináveis discussões e acusações das quais não sabem como sair. Quando as brigas não são compreendidas ou concluídas, elas podem eventualmente corroer o amor e o respeito, que são a base de qualquer relacionamento bem-sucedido.

A raiva, obviamente, é um sentimento importante. Nossa raiva pode nos dizer que algo não está certo e que precisamos fazer alguma mudança para o nosso próprio bem. Mas brigar não muda o problema que causa essa raiva. Muito pelo contrário: brigas indevidas conservam a dinâmica da relação em vez de protestá-la. Quando os ânimos estão à flor da pele, nossa capacidade de pensar com clareza, empatia e criatividade sobre resolução de problemas escorre pelo ralo. Ficamos obcecados sobre seja o que for que nosso parceiro esteja (ou não) fazendo por nós e esquecemos as nossas próprias opções criativas de agir diferentemente

na relação. Usamos a energia da nossa raiva para tentar mudar o nosso parceiro, e, como resultado, não mudamos absolutamente nada. É incrível como tantos casais conseguem descrever com precisão a situação de conflito em que se encontram, e igualmente surpreendente como quantos deles sentem-se incapazes de mudar isso.

As regras a seguir têm o objetivo de ajudá-lo a ser flexível e criativo, o que significa não prender-se ao papel de parceiro passivo ou autoritário. Elas lhe darão as ferramentas para parar com as brigas e a negatividade que podem ameaçar seu casamento ou simplesmente arruinar um dia bom.

Regra n.42

CRIE SUAS PRÓPRIAS REGRAS

A primeira regra sobre brigas no casamento é criar regras de como vocês, enquanto casal, tratarão um ao outro. Crie regras de modo que você seja responsável por segui-las mesmo no calor do momento. Muitas vezes nós agimos como se a intensidade da nossa raiva nos desse permissão para dizer ou fazer qualquer coisa, já que, afinal de contas, estamos tão furiosos que não somos capazes de controlar o que sai da nossa boca! É claro que conseguimos nos controlar e ter um comportamento melhor, isso é, se tivermos a verdadeira intenção de termos um casamento melhor. Se você ou seu parceiro não consegue controlar a raiva, é importante buscar ajuda profissional.

Casais felizes não são casais que não brigam.

Não faltam conselhos de especialistas sobre como brigar de maneira justa no casamento. Eu sugiro que você comece sentando-se com o seu parceiro e apresentando algumas das regras criadas por você mesmo; por exemplo: “Não gritar ou xingar”, “Não trazer à tona mágoas passadas durante uma briga” e “Não falar de problemas na hora de dormir”. Muitos casais até acham útil possuir uma cópia escrita das regras em um lugar onde ambos terão acesso diariamente.

Casais felizes não são casais que não brigam. Ao contrário, são justamente casais que brigam e assumem responsabilidade por suas próprias palavras e ações, não importa o quão furiosos estejam.

Regra n.43

ADOTE UM HÓSPEDE EMÉRITO BRITÂNICO

A maioria dos casais tem mais controle sobre as brigas do que acredita ter.

Anos atrás, em São Francisco, eu acompanhei um casal profissionalmente bem-sucedido que vivia em desacordo e brigava 24 horas por dia. Tudo se transformava em uma batalha épica, seja qual fosse o problema: comer, fazer sexo, planejar as férias, gastar e economizar dinheiro, decorar a casa, educar as crianças, ou lidar com os sogros e ex-cônjuges. Quando brigavam, eles “lavavam toda a roupa suja”, revisitando antigas feridas e nunca resolvendo nada.

A maioria dos casais tem mais controle sobre as brigas do que acredita ter.

Até o momento, nada havia conseguido ajudá-los a se acalmar. Ambos argumentavam que eram fracos demais para controlar seu temperamento. Então, eles receberam como hóspede, por vários meses, um professor emérito britânico, que passou a dormir em um quarto de hóspedes ao lado deles. “Durante esse tempo, nunca levantamos nossas vozes”, contou-me a esposa. “Éramos extremamente corteses entre nós. Por vaidade, eu acho.” Os dois concordaram que foram os melhores meses de seu casamento.

Eu gostaria de ter um professor emérito britânico como hóspede para emprestar aos meus pacientes em momentos de grande conflito. Pode ser um exercício útil imaginar que você tem um em sua sala também. Assim como esse casal de São Francisco, você pode aprender que também é capaz de ajustar seu comportamento. É tudo uma questão de motivação.

Regra n.44

PARE!

Você terá um casamento melhor se fizer um esforço sincero para evitar que as brigas e a negatividade cresçam. Em vez de esperar que seu parceiro faça a coisa certa, você pode tomar a iniciativa de introduzir um toque de humor ou de tranquilidade a um conflito que pareça não ter fim.

John Gottman usa a expressão “tentativa de reparação” para se referir a qualquer declaração ou ação — boba ou não — que dê conta do trabalho. Ele conta o exemplo de um casal que brigava para decidir se compravam um jipe ou uma minivan, e a briga aumentava em decibéis cada vez mais altos. De repente, a esposa pôs a língua para fora, imitando perfeitamente seu filho de quatro anos, e o marido, já sabendo que ela estava prestes a fazer isso, mostra a sua língua primeiro. A tensão se dissipa quando ambos começam a rir.

A verdadeira vitória está em interromper a briga, para então você expor a sua opinião em um momento mais calmo.

Essa estratégia em particular pode parecer bobagem, mas a pesquisa de Gottman indica que a incapacidade de iniciar uma tentativa de reparação ou a incapacidade de responder à tentativa do parceiro e proporciona-lhe o término amigável de uma discussão é um sinal vermelho sinalizando perigo à sobrevivência de seu relacionamento.

É claro que queremos que o nosso parceiro seja o primeiro a recuar, principalmente se estamos convencidos de que “foi ele quem começou” e que ele é o único culpado. Esquecemos o fato de que a verdadeira vitória está em interromper a briga, para então você expor a sua opinião em um momento mais calmo. Não importa se você usa o humor ou uma abordagem especial, ou simplesmente se recusa a participar dizendo algo como “Se você quer que eu ouça, mude a sua postura!”. O esforço de reparação que você faz ao mudar o tom (ou baixar o volume) em uma interação cada vez mais desagradável pode, ao longo do tempo, salvar e

fortalecer seu casamento.

Regra n.45

ACEITE FAZER AS PAZES

Se o seu parceiro tomar a iniciativa de se acalmar, faça o seu melhor para aceitar a oferta de acabar com a briga ou reparar o desentendimento.

No início do nosso casamento, Steve e eu brigávamos bastante e, com raiva, saíamos batendo portas pela casa. Normalmente, eu esperava cinco minutos e, em seguida, ia atrás dele. “Sinto muito, de verdade”, eu dizia. “Peço desculpas da minha parte.” Na maioria das vezes, Steve não aceitava o meu pedido de desculpas. Ele me dizia que não era sincero, que eu não havia realmente pensado sobre o meu comportamento, e que eu só queria seguir em frente como se nada tivesse acontecido, e assim por diante.

Basta apenas uma pessoa para encerrar uma briga; é preciso duas pessoas para conciliar um desentendimento.

Esta é uma maneira comum de as brigas continuarem quando poderiam ter acabado: um parceiro se recusa a aceitar um gesto de reconciliação porque ele não sente ser autêntico ou porque livra a outra pessoa do problema. Claro que, quando Steve recusava o meu gesto, eu também ficava furiosa.

Às vezes, eu encontrava um jeito melhor de lidar com as coisas. Quando Steve rejeitava meu pedido de desculpas, eu dizia: “Tudo bem, vou pensar mais sobre o meu comportamento. E vou esperar que você venha até mim quando você estiver pronto para conversar.” Curiosamente, não demorava muito para que Steve viesse me procurar e tomar a iniciativa de reparar as coisas sozinho. Ele dizia: “Isso é bobagem, vamos apenas deixar para lá” ou “Vamos esquecer isso agora e voltamos neste assunto outro dia”. Em suma: Steve era péssimo em aceitar a minha tentativa inicial de reparação. Depois de me rejeitar, no entanto, ele era ótimo em oferecer as pazes, e eu era boa em aceitá-las. Reparação cumprida!

Basta apenas uma pessoa para encerrar uma briga ou recusar-se a

participar dela. É preciso duas pessoas para conciliar o desentendimento que provocou uma briga e seguir em frente. Idealmente, você deveria se esforçar tanto para fazer as pazes como para aceitá-las — independentemente da maneira como a situação chega a você. Mas se um de vocês é ótimo em fazer as pazes e o outro, em aceitá-las, isso pode funcionar também.

Aceitar um pedido de paz não significa que vocês tenham resolvido um assunto doloroso. Também não significa que você deve perdoar seu parceiro pela decepção, pela traição, pela deslealdade ou pela velha injustiça. “Desculpe-me, por favor, perdoe-me” não é reparação suficiente quando algo grave tenha acontecido em seu casamento. Aceitar as pazes simplesmente significa que você concorda em terminar uma briga ou uma interação negativa e tentará seguir em frente com boa vontade. Dessa forma, você abrirá espaço para a possibilidade de conversas posteriores sobre o mesmo assunto que causou a desavença.

Regra n.46

“DEIXE-ME SOZINHO!” SIGNIFICA “DEIXE-ME SOZINHO!”

O ideal seria que os parceiros conseguissem pôr fim às brigas antes de perderem o controle. Na vida real, porém, as coisas podem ir de oito a oitenta antes que uma pessoa perceba que deveria ter saído da conversa mais cedo. Quando um argumento se transformar em uma competição de gritos, ou quando um dos envolvidos absorver mais tensão emocional do que ele ou ela consiga gerenciar, pare imediatamente a interação.

Quando você chega a determinado ponto de tensão, nenhuma regra se aplica a não ser esta.

Quando o seu parceiro diz: “Deixe-me sozinho”, obedeça. Force-se a sair. Você até pode sugerir que continuem a conversa (“Desculpe, eu estava sendo desagradável. Podemos tentar novamente? Eu prometo baixar a minha voz”). Mas, se o seu parceiro ainda quiser ficar sozinho, force-se a sair. Ou seja, não o siga até outro cômodo, não deixe bilhetes embaixo da porta, não ligue ou mande mensagens, não diga mais nenhuma palavra sobre o assunto até que ambos se acalmem.

Quando você chega a determinado ponto de tensão, nenhuma regra se aplica a não ser esta: perseguir o seu parceiro com a intenção de esclarecer sua posição ou de pedir desculpas é contraprodutivo caso ele ou ela tenha atingido o limite.

O parceiro que interrompe a briga deve assumir a iniciativa de retomar o assunto nas próximas 24 horas, a menos que a questão tenha sido muito pequena ou tola. A regra do “Deixe-me sozinho” não funciona a menos que uma das partes saiba que os dois podem continuar a conversa em um momento posterior.

Regra n.47

RESPEITE A VULNERABILIDADE DE SEU PARCEIRO

A maioria de nossas brigas mais persistentes surge quando um parceiro não respeita a vulnerabilidade do outro. É importante aprender sobre as vulnerabilidades e as inseguranças do seu parceiro, as quais geralmente originam-se na família em que ele foi criado ou em eventos dolorosos pelos quais tenha passado e — como todo mundo — não “superou” completamente. Talvez o seu parceiro se incomode em ser mal compreendido, ou tratado como ignorante, ou mesmo tocado de determinada maneira. Você pode fazer a sua própria lista.

Não tente obrigar seu parceiro a deixar de lado as vulnerabilidades dele (impossível!) ou provar que ele ou ela seja sensível demais (piora as coisas!). Em vez disso, tente aprofundar e aperfeiçoar seus conhecimentos sobre o parceiro ao longo do tempo. Saiba mais sobre a família em que ele foi criado, ouvindo sobre suas histórias boas, ruins e terríveis, e conhecendo membros de sua família, quando possível. Esse tipo de conhecimento íntimo aprofunda sua conexão e pode ajudá-lo a agir com o coração, e não como um cão de guarda.

Alicia, uma planejadora financeira que eu atendi na terapia, contou que ela e sua parceira, Mary, brigavam todas as vezes que iam embora de uma festa ou um evento social. “Mary afirma que eu dou atenção a todo mundo, menos a ela”, disse Alicia. “Eu moro com ela! É claro que eu quero conversar com as pessoas com quem eu não consigo me encontrar. É completamente irracional. E, obviamente, isso tem tudo a ver com o histórico familiar de Mary, segundo o qual ela sempre foi a excluída.”

A interpretação de Alicia sobre o comportamento de Mary talvez esteja correta. Não há nada de racional sobre como os parceiros reagem uns aos outros em relacionamentos de longo prazo. Todo mundo traz ao casamento a dor e as questões mal resolvidas da primeira família. Todos nós reagimos de maneira exagerada, baseando-nos em nosso passado, a algumas características, particularidades e comportamentos do nosso

parceiro. Se Mary de fato foi alguém invisível em sua primeira família, é esperado que ela queira que Alicia realmente a enxergue e lhe dê atenção.

Com ajuda da terapia, Alicia foi capaz de não focar tanto nas expectativas irracionais de Mary e acabou tornando-se fácil o bastante aprender a conversar com seus amigos nas festas e dar atenção a Mary. Ela passou a fazer questão de sentar-se ao lado da parceira por algum tempo, chamá-la para uma ou duas de suas outras conversas e demonstrar afeto publicamente de uma maneira que Mary pudesse gostar.

Eu não estou sugerindo que você ceda a exigências irracionais como se isso fosse sua obrigação. Pelo contrário, eu estou sugerindo que enxergue a queixa do parceiro sob uma perspectiva maior e trate com atenção sua vulnerabilidade. As pessoas entram no casamento com o profundo desejo (geralmente inconsciente) de que os parceiros irão cuidar de suas feridas, e nunca jogar sal nelas.

Regra n.48

PEÇA DESCULPAS

Fazer um pedido de desculpas verdadeiro em uma situação adequada pode resolver com sucesso os desentendimentos após uma briga. Pode também restaurar o nosso senso de integridade e bem-estar quando acreditamos que fizemos algo de errado. É importante saber que podemos cometer erros e nos comportar mal, mas também chegar a uma conciliação. Sem essa possibilidade, a inerentemente imperfeita experiência de ser humano seria utópica e trágica.

Um verdadeiro pedido de desculpas precisa ser sincero e não deve acontecer logo depois de sair de alguma situação desagradável ou uma briga. Em nada ajuda também querer se desculpar de modo elaborado e, em seguida, seguir com o mesmo comportamento pelo qual você estava se desculpando, seja chegar em casa tarde do trabalho ou não dar espaço ao seu parceiro para ele falar na conversa. Declarações impulsivas de remorso são vazias se você não demonstrar completa sinceridade e garantir que não haverá repetições.

Não se desculpe com um “mas” (“Eu sinto muito, mas você...”). O “mas” automaticamente anula o pedido de desculpas e quase sempre apresenta uma crítica. E não se desculpe de uma maneira que mude o foco de suas ações para a reação do seu parceiro (“Sinto muito por você ter ficado magoado com o que eu disse ontem à noite”). Assuma o seu comportamento e peça desculpas por ele.

No casamento, é preciso coragem para ser responsável pelos próprios atos, para nos enxergar de modo claro e aceitar a nossa culpa em uma interação negativa. Não caia no “quem começou” ou “quem é mais culpado” pela briga. Às vezes, a raiva e o ressentimento somem quando uma pessoa consegue simplesmente dizer “sinto muito pelo que eu fiz”. A vontade de pedir desculpas muitas vezes é contagiosa. É um exemplo de maturidade para o seu parceiro e melhora a capacidade de trabalharem em conjunto, como parceiros.

Regra n.49

NÃO EXIJA DESCULPAS

Se você é casado com alguém que não pede desculpas, não vai ajudar nada obrigá-lo a fazê-lo. Em vez disso, tente entender que algumas pessoas não conseguem ou simplesmente não vão oferecer o pedido de desculpas sincero e cordial que você merece. Elas não vão seguir a regra anterior, mesmo que você imprima uma cópia e a cole no espelho do banheiro.

Há muitas razões pelas quais certas pessoas, apesar de muito virtuosas, não conseguem se desculpar. Por exemplo, o seu parceiro pode ser tão perfeccionista consigo mesmo que ele simplesmente não tem a estabilidade emocional necessária para admitir que errou. Ou talvez ele tenha muita vergonha de dizer “desculpe-me”. As pessoas precisam ter uma autoestima muito equilibrada para enxergar o próprio mau comportamento e pedir desculpas por ele.

É possível ainda que as experiências do seu parceiro durante o crescimento tenham transformado o ato de se desculpar em um algo emocionalmente pesado. Um homem que não pedia desculpas a sua esposa ou a seus filhos me disse: “Meus pais estavam sempre me obrigando a me desculpar com meu irmão e sempre concluía que tudo era culpa minha.” Seus pais diziam: “Peça desculpas ao Scott agora mesmo!” E em seguida: “Isso não foi um pedido de desculpas verdadeiro. Agora diga com vontade!” Ele achava o processo tão humilhante que a sua solução como adulto foi nunca dizer que estava arrependido. Se sua esposa insistisse por um pedido de desculpas, ele ia embora em silêncio ou resmungava um “Desculpe”, como uma forma de ela não incomodá-lo mais.

Quase todo mundo acaba sofrendo ao pedir desculpas caso se sinta “acusado mais do que deveria”, isso é, obrigado a assumir mais culpa do que realmente tenha. Como certo paciente me disse: “Quando minha esposa me critica, eu não quero pedir desculpas porque eu sinto que estou perdendo a razão. Se eu pedir desculpas, estou concordando com

ela que eu sou o problema. E isso não é verdade.” Se o seu parceiro tentar fazer um pedido de desculpas como uma afirmação genérica sobre a culpabilidade ou a inadequação dele, ele não será capaz de fazê-lo.

Exija um pedido de desculpas caso você ache adequado. Com o tempo, converse com este parceiro que não se redime e o ajude a compreender o quanto um pedido de desculpas é importante para você. Tente descobrir o porquê de ele não acreditar em desculpas. Mas não faça disso um cabo de guerra. A pessoa que está decidida a não se desculpar pode fazer uso de uma forma não verbal para tentar aliviar a tensão, voltar atrás em uma briga ou mostrar que ela repensou e quer se aproximar de você.

Regra n.50

SEJA FLEXÍVEL: MUDE EM NOME DO SEU PARCEIRO

Eu já falei em um dos meus livros e em outros lugares que não é possível mudar uma pessoa que não queira mudar. É verdade também que as pessoas em um relacionamento bem-sucedido mudam em nome do outro o tempo todo. Se dois grandes amigos adaptam-se um ao outro para serem justos e terem um convívio mais tranquilo, por que não conseguiríamos fazer o mesmo com o nosso companheiro?

Steve, meu marido, é um ótimo exemplo de flexibilidade. Se eu quero que ele mude algo, ele geralmente me atende, seja a camisa ou a música que tenha escolhido. Se eu tenho algum capricho — por exemplo, eu gosto de chegar bem cedo ao aeroporto e não atrasar nem um minuto ao me encontrar com alguém em um restaurante —, ele faz questão de se adaptar. Se eu não estiver em um momento muito bom e o criticar com um tom pesado, ele considera o contexto e ignora qualquer tipo de provocação da minha parte.

Importante também é o fato de Steve não se acomodar às coisas que importam. Ele não é de maneira alguma um cara sem determinação. O que acontece é que a minha felicidade e a intensidade da nossa relação importam mais a Steve do que um acumulado de pequenas coisas que não significam muito para ele. Devido ao seu generoso talento para a flexibilidade, até eu consigo ser flexível mais facilmente quando ele se mantém firme.

Historicamente, as mulheres foram aconselhadas a agradar seu homem — a um enorme custo pessoal —, em vez de haver uma relação equilibrada. E muitos homens tornaram-se facilmente acomodados, pois preferem evitar conflitos. Não confunda flexibilidade (que exige coragem e autoestima alta) com submissão (que nasce do medo e da autoestima baixa). Muitos de nós nos recusamos a ceder a questões menores porque vemos a acomodação como um sinal de fraqueza, como se o nosso relacionamento fosse uma espécie de competição a qual não podemos nos dar ao luxo de perder. Pergunte a qualquer atleta (ou a uma grama, caso

você encontre alguma falante): geralmente, a flexibilidade supera a força bruta.

Regra n.51

NÃO USE O DIVÓRCIO COMO AMEAÇA

No calor do momento, não ameace se separar, isso não é útil e nem justo. Você também não deve mencionar o divórcio como uma tentativa de assustar ou abalar o seu parceiro. E, com certeza, você não precisa mencionar a separação apenas porque ela passa pela sua cabeça de vez em quando. Muitas pessoas casadas fantasiam sobre o divórcio, porém estão longe de levá-lo adiante. No casamento, são poucas as coisas que conseguem ferir mais do que ouvir do parceiro que ele está com um pé no relacionamento e com o outro do lado de fora da porta.

Dito isso, é muito importante falar sobre o divórcio ou a separação se você de fato estiver considerando essa possibilidade, mesmo que ainda não tenha a certeza. É devastador ser deixado por alguém, e ainda mais devastador se o outro receber a notícia “de surpresa”. Temos o dever de comunicar com clareza ao nosso parceiro sobre quando estamos em dúvida se podemos continuar no relacionamento caso certas coisas não mudem. Mas lembre-se que o divórcio e a separação são assuntos sérios, que são mais bem discutidos em momentos de calma e não com palavras jogadas sob influência da raiva.

É essencial ter uma visão bastante ampla do casamento e estar seguro de que o relacionamento pode enfrentar tempos difíceis, que certamente surgirão. Ambos os parceiros precisam saber que o casamento pode resistir a uma enorme quantidade de estresse e conflitos, sem colocar em risco o compromisso firmado. Porém, se você ameaça o seu parceiro com o divórcio ou a separação, não importa quantas vezes, este será o resultado cada vez mais provável.

Regra n.52

É PERMITIDO PERDER A CABEÇA, MAS COM MODERAÇÃO

Há momentos em que dar ao seu parceiro uma demonstração crua de mágoa ou raiva fará com que ele baixe a guarda e seja atingido. Um adendo importante: isso acontece somente se o seu desabafo for inesperado para os dois, ou seja, se for um evento raro, e não habitual.

Kathy, uma paciente da terapia, descobriu que seu marido estava tendo um caso com uma das alunas dele da pós-graduação. Ela teve o instinto de olhar os e-mails do marido guardados na “lixeira” e encontrou mensagens provocativas e obscenas. Ele teria escrito, por exemplo, “Eu não ousei te abraçar quando você foi embora da minha sala, na segunda-feira, porque eu achei que não seria capaz de me conter”. Parecia que eles não haviam (ainda) tido relações sexuais.

Minha paciente confrontou-o imediatamente, e tiveram conversas intermináveis sobre a situação. Ela disse todas as coisas pertinentes e expressou todos os tipos de sentimentos que vieram à tona ao ler aqueles e-mails. Ela tomou uma posição clara sobre o que esperava de seu marido e o risco que ele corria se não parasse com as insinuações. Provavelmente, ela disse tudo o que poderia ser dito.

Kathy também era terapeuta, e ela falava como uma. Ela achava importante impor sua posição com calma, falar a língua do “eu” e manter a intensidade baixa de modo a assegurar que a sua mensagem fosse ouvida. O problema era que Kathy quase sempre falava dessa forma. Ela era, por natureza, uma pessoa muito discreta, que não variava muito o seu estilo de falar. Como provocação, sua irmã mais nova às vezes a chamava de “Kathy, a monótona”.

Uma noite, em seu quarto, Kathy simplesmente perdeu a cabeça. Ela começou a gritar com o marido sobre a aluna da faculdade. “Era o tipo de grito que me deixou rouca. Eu realmente fiquei com medo de que pudesse ter danificado as minhas cordas vocais”, Kathy me contou. Depois de ter gritado por mais ou menos um minuto, ela se jogou no chão de seu closet, chorando incontrolavelmente e recusando-se a atender aos pedidos do

marido para abrir a porta. Ela dormiu em outro quarto naquela noite.

Esse episódio conseguiu atingir o marido de Kathy de uma maneira que todas as conversas anteriores não haviam conseguido. A dureza da resposta emotiva de Kathy o tocou de um modo que a calma língua do “eu” e a “boa comunicação” da esposa nunca o fizeram. “Perder a cabeça”, usando as palavras de Kathy, acabou sendo bom e, talvez, sendo direta ao ponto, inevitável.

Eu não estou sugerindo que você deve criar um plano para “perder a cabeça”. Eu fiz isso, talvez, três vezes em quatro décadas de casamento, e certamente não era o meu plano. No entanto, há uma exceção para todas as regras da boa comunicação. Quando “perder a cabeça” for uma atitude muito rara e inesperada para o seu estilo habitual de brigar — e não prejudicar o parceiro —, uma demonstração crua de emoções pode atingir seu parceiro em um nível bem mais profundo.

Uma demonstração crua de emoções pode atingir seu parceiro em um nível bem mais profundo.

Regra n.53

CUIDADO COM OS QUATRO CAVALEIROS!

Quando os casais estão permanentemente envolvidos em brigas e negatividade, eu geralmente apresento a pesquisa de John Gottman sobre “os quatro cavaleiros do apocalipse”. São as atitudes e os comportamentos que podem consumir e, por fim, destruir um casamento. É natural que esses cavaleiros maliciosos apareçam nas melhores relações. Mas quando alcançam a residência permanente em um casamento — e quando o casal não consegue reparar o dano —, Gottman relata que ele pode prever um divórcio com uma precisão acima de 90 por cento.

Leia a seguir o resumo sobre os quatro cavaleiros de Gottman. Ter a fórmula para o divórcio pode ajudá-lo a saber se você realmente deseja um, ou se deseja o oposto e construir uma relação melhor.

O PRIMEIRO CAVALEIRO: A CRÍTICA

A crítica é um ataque pessoal sobre algum aspecto do caráter ou da personalidade de seu companheiro. É diferente de uma queixa construtiva, que trata de uma ação específica por parte de um dos cônjuges. A crítica soa mais como “Até aonde vai a sua preguiça?”

O SEGUNDO CAVALEIRO: O DESPREZO

O desprezo pode se manifestar de diversas maneiras, incluindo xingamentos, escárnio, reviradas de olhos, zombaria, humor negro, sarcasmo ou qualquer outra tentativa desagradável ou mesquinha de diminuir a outra pessoa. Por exemplo, ela reclama que ele está atrasado para o jantar, e ele rebate: “O que você vai fazer, me processar?”

O TERCEIRO CAVALEIRO: A DEFENSIVA

Estar na defensiva é uma maneira de dizer: “O problema não sou eu, é você, na verdade”. Em resposta a uma queixa, o parceiro defensivo argumenta, contra-ataca e traz à tona as falhas do companheiro, sempre

na tentativa de elevar sua superioridade moral.

O QUARTO CAVALEIRO: A BARREIRA

A barreira surge quando um dos parceiros bloqueia o outro, desprendendo-se da relação. O “bloqueador” se afasta do parceiro, age de modo indiferente (como um muro de pedra), sai da sala ou diz ao parceiro que ele não poderia se importar menos com o que o parceiro diz ou faz. Gottman relata que as pessoas criam barreiras como essa a fim de se proteger de algum sentimento muito pesado, e que os homens são mais propensos ao bloqueio do que as mulheres.

Um adendo importante: Gottman relata que se um casal faz tentativas bem-sucedidas de reparação e satisfaz a proporção de interações positivas e negativas de 5:1 (ver Regra n.4), os quatro cavaleiros não são fatais. No entanto, o melhor plano é a precaução: quando estes arruaceiros baterem à sua porta, não permita a sua entrada.

SEIS

ESQUEÇA O SEXO NORMAL

Há uma charge que mostra dois pássaros empoleirados em um galho de árvore. Um fala para o outro: “Para dizer a verdade, eu não acho que eu esteja voando tanto quanto deveria.”

Pobre pássaro. Voar é um processo normal. Mas essa ave sente que não é lá essas coisas. Talvez ela tenha comprado o mais recente best-seller chamado *Pássaros que voam 24 horas por dia* e seu coração apertou quando leu o quão inadequada ela era. Talvez a mensagem no livro de autoajuda para pássaros foi escrita segundo fatos “baseados em pesquisas”, “que a neurociência comprova”, “naturalmente ideais” ou “como Deus quer”. Como pode um pássaro tão pequeno e comum questionar uma autoridade tão nobre? Algo deve estar errado com ele.

Os pacientes que eu recebo na terapia são muito parecidos com esse pássaro. Eles acreditam que há algo de errado com eles — ou com seu relacionamento — porque não estão mantendo relações sexuais o suficiente. Quando não se preocupam tanto com o fator frequência, a preocupação é com o desempenho, o “equipamento”, a falta de desejo ou de se sentir desejado, ou com o fato de que na maioria das noites eles preferiam receber do parceiro uma massagem nos pés do que fazer sexo.

É claro que o sexo não é tão simples para a nossa espécie como voar é para os pássaros. Inúmeras forças desde a infância podem bloquear o desejo autêntico e sobrecarregar nossa sexualidade com ansiedade, medo, vergonha e confusão. A verdade é que a nossa vida erótica é tão única quanto nossas impressões digitais. É algo que todo indivíduo deve continuar descobrindo em si mesmo ao longo de toda sua vida.

Os seres humanos se sentem nervosos e vulneráveis sobre a ideia de compartilhar seus corpos, e isso é um desafio particularmente difícil no

casamento. Apesar de toda a segurança e proteção que a união de um casal possa trazer, não é fácil ter um “bom sexo” (seja lá o que isso signifique) com a pessoa com quem você vive ano após ano. Os inúmeros livros e produtos no mercado que prometem restaurar a paixão pela sua vida sexual podem fazer com que você se sinta ainda pior se eles não funcionarem. E o jogo de perseguição-distanciamento, quando acontece no quarto, pode levar a um impasse tão doloroso que tanto o perseguidor (que tenta iniciar o sexo) quanto o distanciado (que não está interessado) temem ir para a cama à noite.

Espero que as regras a seguir possam ajudá-lo a melhorar sua vida sexual, especialmente para os que criaram barreiras na própria cabeça. Essas sugestões também podem ajudá-lo a quebrar um padrão na cama que lhe reprima. Se a leitura de qualquer uma dessas regras lhe causar qualquer sentimento desanimador, ignore a regra. Quando se trata de regras sobre o seu próprio corpo e como você deseja usá-lo com o seu parceiro, você é o grande especialista.

Regra n.54

NÃO DIGA “PRELIMINARES”

A expressão “preliminares” é problemática, então a exclua de seu vocabulário sexual. A palavra sugere que o que quer que você faça antes do sexo ou do orgasmo não é o “importante de verdade”, mas apenas algo que você faz antes para se preparar para o que é importante.

E quem define o que é importante? A especialista em sexo Marty Klein fala sobre isso: suponha que você e seu parceiro combinem de ir a um aclamado restaurante, conhecido por suas deliciosas sobremesas. Ambos estão adorando os aperitivos, a salada é muito boa e o prato principal é maravilhoso. Quando chega a hora de pedir a sobremesa, no entanto, o garçom lhe diz que infelizmente elas acabaram. Você e seu parceiro trocam olhares, demonstrando uma amarga decepção, uma autoestima abalada e uma profunda sensação de fracasso. Você esperava que apreciassem a comida e um ao outro, mas agora você percebe que teve uma experiência de jantar triste e inconveniente. Os dois voltam deprimidos para casa. Esse, diz Klein, é um exemplo de quando as pessoas avaliam a experiência sexual baseando-se no que acontece (ou não) no final.

Pesquisas sobre sexo costumam perguntar às pessoas a frequência com que fazem sexo sem levar em conta a complexidade da intimidade física ou do prazer erótico. Algumas pessoas conseguem chegar ao orgasmo com bastante facilidade, mas fazem sexo de uma forma mecânica ou impessoal. Outras pessoas conseguem chegar ao orgasmo com pouca frequência ou não gostam de penetração, mas amam a intimidade, o prazer erótico e a proximidade física com o parceiro. Eles podem adorar o ato de beijar, abraçar, fazer carícias, entrelaçarem-se até parecem pretzels e manter uma conexão erótica, amorosa e divertida na cama que não seja focada no ato sexual ou no orgasmo. Como disseram dois amigos meus, donos de um casamento feliz: “Se eu fosse absolutamente focado no orgasmo, isso se tornaria um grande plano e uma obsessão, e portanto uma distração no sexo maravilhoso que sempre

tivemos.”

Os casais podem ter uma forte conexão erótica, mesmo quando ele não consegue manter uma ereção, ela não consegue atingir o orgasmo ou quando alguém sofre de alguma doença ou incapacidade. Tenha uma definição flexível, clara e em constante aprimoramento sobre o que “fazer sexo” significa para você e seu parceiro. Não aceite nenhuma definição de qualquer outra pessoa a respeito do que constitui um bom sexo de verdade.

Regra n.55

EXPERIMENTE COISAS NOVAS

A escritora erótica Susie Bright observa que os adultos apresentam reações infantis a práticas sexuais inéditas para eles, assim como as crianças, quando lhe oferecem algum legume ainda não experimentado:

“Isso é nojento!”

“Mas, querido, você ainda não o provou.”

“Não importa. Odeio isso!”

Não é uma boa ideia forçar-se a fazer algo que é repulsivo para você. Ao mesmo tempo, você pode se esforçar a experimentar coisas novas, especialmente se você tem um parceiro amoroso e generoso.

Esforce-se para experimentar coisas novas, especialmente se você tem um parceiro amoroso e generoso.

Uma paciente da terapia, Elizabeth, odiava a ideia de receber sexo oral. A prática era tão desagradável para ela que a proibiu terminantemente. Até pode ser algo insignificante — ou um alívio — para alguns homens, mas fazer sexo oral na esposa era extremamente importante para a vida sexual de seu parceiro e sua respectiva conexão com Elizabeth. Cada dia mais ele manifestava o quanto essa recusa ou incapacidade de tentar era uma perda terrível para ele. Ele também ficava chateado, compreensivelmente, porque apenas ele iniciava essas conversas. Elizabeth nunca pensou que fosse sua responsabilidade começar uma conversa sobre ela reconhecer como era difícil essa perda para ele. Depois de alguns anos eles concordaram em não falar mais sobre isso, e o marido de Elizabeth teve de lamentar a sua perda sozinho.

Uma noite, Elizabeth teve um sonho bastante vívido de que seu marido

fazia sexo oral em outra mulher. No sonho, ele dizia a essa mulher o quanto isso significava para ele. “Algo começou a mudar a minha cabeça quando eu acordei”, contou Elizabeth. “Eu senti uma profunda tristeza de pensar que eu havia imposto essa regra inalterável.” E acrescentou: “E, por ter sido o meu sonho, talvez eu fosse a mulher nele, e talvez eu devesse ao menos tentar ser aquela mulher.”

A princípio, Elizabeth teve que se esforçar para receber sexo oral. Essa nunca tinha sido sua prática predileta, mas, para sua surpresa, tornou-se bastante agradável e, com o tempo, prazerosa. O marido, por sua vez, ficou muito contente e agradecido. Porque uma coisa sempre leva a outra, e, aos poucos, ambos tornaram-se mais criativos e experimentais na cama.

Não espere até que você tenha um sonho transformador para reconhecer essas verdades aparentemente opostas:

“Não se force a fazer qualquer prática sexual que você não queira fazer.”

“Tente (por você e pelo parceiro) experimentar as coisas novas que você pensa não gostar.”

Nenhum especialista pode dizer a você como escolher entre essas duas verdades algum dia. Mas você vai se beneficiar ao tentar manter ambas em sua mente com um sentimento de curiosidade e possibilidade.

Regra n.56

CONSIDERE SUAS FANTASIAS COMO “NORMAIS”

Seja qual for a sua fantasia sexual com o parceiro, considere-a normal. As pessoas casadas tendem a querer fazer “qualquer coisa que funcione” para ficarem excitadas. Ninguém chega ao orgasmo fantasiando estar de mãos dadas com o seu parceiro durante um passeio romântico na praia sob o luar. Seu parceiro pode ser seu melhor amigo, quem você ama mais do que tudo, mas isso não implica necessariamente que ele ou ela seja o centro dos seus pensamentos quando estiver tentando se excitar ou ter um orgasmo.

Fazer amor envolve duas pessoas, mas ter um orgasmo envolve um único indivíduo, que assume total responsabilidade para chegar lá. Algumas pessoas sentem a sensualidade sem pensar em fantasias. Outras compartilham abertamente suas fantasias sexuais uns com os outros enquanto fazem amor. Outras ainda pensam em outras pessoas ou assumem fantasias absolutamente estranhas, peculiares e muito além da imaginação humana a fim de conseguirem chegar aonde querem.

Suas fantasias não necessariamente possuem relação com o que você deseja na vida real. Você pode conseguir se aproximar de um orgasmo imaginando o seu dentista amarrando-o e devorando-o na cadeira, mas você correria o máximo que pudesse se isso acontecesse de verdade. As fantasias também não são uma maneira de medir o quanto você ama seu parceiro. Elas originam-se em uma região de nosso inconsciente que não tem nada a ver com a sua capacidade adulta de amar e ter intimidade. Não são um sinal de infidelidade para com o parceiro, nem um indicativo de que você seja alguém bizarro. Fantasias são apenas fantasias.

Regra n.57

NÃO JULGUE O SEU APETITE SEXUAL

Comparar-se aos outros e concluir que eles são melhores é o modo mais comum de os seres humanos gerarem sua própria infelicidade. Em relação ao sexo (como acontece com todo o resto em nossa vida), dê o seu melhor para evitar comparações ou, sendo mais realista, suprimir o poder emocional que elas têm. É verdade que as pessoas diferem bastante na facilidade e na intensidade com que vivem suas experiências sexuais, assim como diferem na capacidade de gostar de uma conversa, de uma boa música, de uma amizade ou de jardinagem. Mas e daí?

A “falta de desejo” é rapidamente rotulada como um problema médico, um transtorno, uma síndrome ou uma disfunção.

Para as mulheres, principalmente, a excitação e o orgasmo podem precisar de um bom tempo e atenção após a fase de lua de mel ter começado a desaparecer. Segundo a especialista em casamentos Pat Love, primeiro, é preciso concentrar-se; depois, concentrar-se, e depois concentrar-se mais um pouco, até que você tenha exatamente a fantasia erótica em mente (referindo-se a mulheres com baixo nível de testosterona). Então, é claro, um ponto no teto (aquilo é uma mancha de vazamento?) ou as roupas que estão na máquina de lavar (eu deveria ter colocado as calças de linho junto das camisas de algodão?) podem ser uma distração, e você terá de começar tudo de novo até que, finalmente, atinja o orgasmo.

Eu não quero desanimá-lo a conseguir ajuda se você está seriamente perturbado por uma baixa libido. Pode ser muito difícil relaxar, por exemplo, caso você tenha sido vítima de abuso sexual — neste caso, vale a pena investir e procurar um bom terapeuta. Também, uma série de medicamentos que diminuem a libido podem ser substituídos por outros que não provocam esse efeito. Além disso, sua capacidade de excitar-se sexualmente muda com o tempo; assim, você pode perdê-la quando

estiver em casa com crianças pequenas e redescobri-la quando elas estiverem na escola e você não estiver trabalhando. Mas não compare o seu atual nível de desejo ao de como era no começo com o seu parceiro. Helen Fisher, antropóloga biológica, recorda que o coquetel hormonal da paixão e do romance tem curta duração, vivendo alguns anos, no máximo.

Certas condições físicas que inibem o apetite sexual podem ser resolvidas com a ajuda de um urologista ou um ginecologista especializado. Mas a “falta de desejo” é rapidamente rotulada como um problema médico, um transtorno, uma síndrome ou uma disfunção com o objetivo de ser corrigida. Desconfie de um modelo médico predeterminado; o desejo sexual é muito complexo emocionalmente para ser reduzido aos hormônios e à função ou disfunção dos mesmos. Meu melhor conselho é reconhecer que você está bem do jeito que está, ou, como Elisabeth Kübler-Ross disse: “Eu não estou bem, você não está bem, e tudo bem.”

Regra n.58

NÃO ESPERE ATÉ QUE VOCÊ ESTEJA “A FIM”

Se você esperar para fazer sexo até que um dos dois ou ambos realmente queiram fazer sexo, você vai esperar muito tempo. O desejo por sexo facilmente entra em hibernação após o casamento, principalmente para as mulheres após a chegada dos filhos. Quanto mais você desistir de tentar fazer sexo, mais difícil será reiniciar o processo. Muitas pessoas precisam de um empurrãozinho para começar, mas uma vez que iniciam uma relação sexual, elas se divertem e se sentem mais conectadas. Isso é verdade sobretudo se conseguem aliviar a própria tensão e a do parceiro e assumir a atitude “vamos relaxar e ver o que acontece”.

Forçar-se a fazer sexo de vez em quando pode evitar que sua libido congele, especialmente depois da chegada das crianças. Muitas vezes, pelo menos um dos parceiros não sentirá mais o “desejo natural” para iniciar uma relação sexual, mas pode ser capaz de participar se ele ou ela realmente tentar. Se não estiver excitado, você ainda pode dizer algo ao parceiro a fim de lhe dar prazer e estar aberto a simplesmente desfrutar dessa proximidade física.

Regra n.59

TENHA MAIS CONSCIÊNCIA SOBRE AS TAREFAS DOMÉSTICAS

Se você deseja ter relações sexuais com a mãe de seus filhos, experimente esta dica erótica: divida as tarefas domésticas. Se não o fizer, poderá haver problemas na cama. A parceira não apenas estará muito cansada para o sexo, mas ela também poderá nutrir ressentimentos devido à injustiça da situação (mesmo que ela negue a si mesma, porque as mulheres, afinal, supostamente são as que deveriam manter a casa funcionando sem problemas).

A terapeuta familiar Marianne Ault-Riché certa vez deu uma palestra em que comentou seus incansáveis esforços para aumentar a consciência de seu marido em relação à tarefa de lavar as roupas sujas: “... não apenas colocar a roupa na máquina de secar porque eu havia pedido, mas também pensar sobre a lavagem das roupas e se perguntar, assim como eu faço, se por acaso a roupa úmida não ficou de molho na máquina de lavar, esperando até mofar; ou se talvez as camisas não foram retiradas com antecedência e estão de molho, ficando cada vez mais enrugadas.”

Marianne contou uma piada sobre um homem ansioso por deixar a sua esposa excitada. Ele pede a ela que compartilhe sua fantasia mais sensual. Depois de pensar por um momento, a esposa diz: “Eu gostaria de pelo menos uma vez fazer amor em uma sala onde os brinquedos estejam todos organizados e as roupas estejam dobradas.” O marido responde: “Ótimo! Vamos para a casa do vizinho.” É melhor manter o senso de humor quando você enfrenta o desafio das irregularidades domésticas, pois o assunto torna-se grave e doloroso quando não resolvido.

Será que uma parceria amorosa e igualitária garante o desejo do parceiro em querer fazer sexo com você? Não, não garante. O sexo acontece de modo independente. A boa intimidade emocional dos casais não garante o bom sexo. Mas a má intimidade emocional contribui para o sexo ruim. Se você é um parceiro desleal ou mesquinho, você pode esperar por uma experiência ruim na cama, com um parceiro que está tão cansado e magoado que não consegue se esforçar para agradá-lo.

Regra n.60

DIGA AO PARCEIRO O QUE VOCÊ QUER

Sempre diga ao parceiro o que você quer, mesmo que a conversa possa ser difícil e dolorosa. Seja paciente caso ele cometa sempre os mesmos “erros”, pois é como você gostaria que seu instrutor de tango ou professor de italiano fosse com você. Algumas pessoas possuem um dom natural para dançar, para aprender línguas ou para estar em sintonia com o ritmo e os desejos sexuais do parceiro. A maioria não.

Hoje em dia, as mulheres têm consciência que possuem o direito de reivindicar seus desejos, mas muitas vezes elas acabam acreditando que é mais fácil simplesmente esquecê-los (“Sim, eu finjo o orgasmo porque ele não aproveita tanto o sexo se eu não o fizer”). Ou sentem que seu parceiro não é capaz de aprender (“Tudo o que ele faz parece errado. Ele não consegue mudar”). Ou o parceiro é tão defensivo que as conversas vão direto por água abaixo (“Ele fica com a sensação de que eu estou dizendo que ele é um péssimo amante. E terminamos em briga”).

Se você tem um parceiro sexual completamente maduro, ele não vai levar suas instruções (“Mais para cima, mais para baixo, mais força, continue fazendo isso”) para o lado pessoal, e sim como se você estivesse pedindo para coçar suas costas. Esse é o ideal, mas é altamente improvável que você tenha um parceiro assim, pois os seres humanos são tão sensíveis sobre o seu “desempenho” sexual que sempre levam as coisas para o lado pessoal.

Você também pode precisar mostrar e não apenas dizer. Uma paciente da terapia pedia repetidamente ao marido que ele a tocasse “de um modo mais consciente” e a beijasse “como se o beijo fosse uma dança mútua”, e não uma coisa qualquer que uma pessoa faz à outra. A princípio, era uma luta. Seu marido sentia-se magoado, enquanto ela se irritava quando ele parecia compreender, mas esquecia tudo depois de uma semana. Após ela fazer repetidas demonstrações de como beijá-la, ao longo de vários meses, ele finalmente aprendeu. Ambos os parceiros precisam ser pacientes e tolerantes quando alguém pede uma mudança porque é

extremamente difícil para as pessoas se desfazerem de velhos hábitos.

Quando se trata de aproximar-se com o intuito de pedir algo, você pode ter certas inibições sobre como dizer ao parceiro o que você precisa, principalmente se ele não reagir de acordo com as suas expectativas. Se você não está tendo orgasmos, e essa experiência é importante para você, tente ser criativo e fale sobre o assunto. Você é o melhor guia do seu corpo, então diga ao parceiro o que você quer, mesmo que ache difícil e imagine que outras pessoas não façam o mesmo pedido (“Depois que você chegar ao orgasmo, eu quero me tocar aqui, e eu quero que você segure este vibrador e use-o desta maneira”).

Nem todo sexo é, ou deveria ser, um momento mutuamente íntimo.

Não se prenda ao que o seu parceiro gosta de fazer ou não. Nem todo sexo é, ou deveria ser, um momento mutuamente íntimo. E há algo a ser dito sobre o sexo altruísta: seu parceiro pode começar a se interessar por uma nova prática quando for evidente o quão prazerosa ela é para você.

Regra n.61

IDENTIFIQUE O JOGO DE PERSEGUIÇÃO-DISTANCIAMENTO NA CAMA

Quando se trata de sexo, é muito simples identificar o papel que você desempenha no jogo de perseguição-distanciamento. Se você continua tentando iniciar uma relação sexual e quase sempre se sente rejeitado, você é o perseguidor. Se você é o lado que não está interessado e sente que não consegue se esforçar, você é o distanciado. Os homens, muitas vezes (mas nem sempre), são os perseguidores em relação ao sexo, assim como as mulheres são, muitas vezes (mas nem sempre), as perseguidoras para as conversas.

Nada mudará se você abrir mão de qualquer coisa para conseguir sexo.

Nos velhos tempos, alguns conselheiros matrimoniais prescreviam a seguinte solução estratégica para o impasse “ele não quer conversar/ela não quer fazer sexo”: eram dados à esposa vinte fichas para que ela compartilhasse com o marido em troca de, digamos, vinte minutos de conversação. Depois que o marido conseguisse adquirir um certo número de fichas, ele poderia trocá-las por aquilo que um colega meu chama de “um bom schtupping” (“um bom sexo”, em ídiche). Ela resolveria a necessidade de conversar, ele resolveria as necessidades sexuais, e tudo ficaria bem no mundo dos dois. Felizmente, essa “solução terapêutica” já foi descartada há um bom tempo.

Casais homossexuais também ficam presos no mesmo jogo. Um parceiro insiste em perseguir o outro, tornando a situação muito dolorosa, até que ele ou ela se afasta com frieza. O parceiro sexualmente relutante está sempre exausto, irritado demais com alguma coisa, preocupado que as crianças possam entrar, ou não é uma “pessoa da noite” ou “pessoa da manhã”, ou não sente confiança suficiente. Fugir dos papéis tradicionais de cada gênero não significa fugir dos problemas tradicionais.

Quando o jogo de perseguição-distanciamento torna-se rigidamente frequente, ambas as partes temem ir para a cama à noite. A cama torna-se um lugar de tensão e angústia. O perseguidor sente-se arrasado pela constante rejeição. O distanciado talvez tenha medo até de colocar os braços em volta de seu parceiro e ser fisicamente carinhoso porque isso pode ser interpretado como uma “mensagem contraditória” de desejar sexo, o que provocaria, em seguida, algum tipo de interação desconfortável ou furiosa. Fora da cama as coisas também tendem a ser mais problemáticas do que poderiam, e a irritabilidade aumenta.

Se houver dois parceiros que dizem “sim” para tudo ou dois parceiros que dizem “não” para tudo, obviamente não haverá problema. Por outro lado, o “sim para tudo” e o “não para tudo” são um problema tão comum que você pode achar normal, o que não significa que isso seja bom para o seu relacionamento. Se você ou seu parceiro sofre devido ao jogo de perseguição-distanciamento, você precisa entender que continuar com essas ações só causará mais sofrimento. Reconhecer a necessidade de fazer algo diferente é o primeiro passo importante.

Regra n.62

PERSEGUIDORES, PAREM DE PERSEGUIR! DISTANCIADOS, PAREM DE SE DISTANCIAR!

Só há uma maneira de quebrar o ciclo. O perseguidor deve parar de insistir por sexo; o distanciado deve parar de se distanciar. Simples (e difícil) assim.

SE VOCÊ É O PERSEGUIDOR

Você realmente precisa entender que nada mudará se você se dispuser a abrir mão de qualquer coisa para conseguir sexo — a não ser continuar sendo rejeitado e entrar em períodos de afastamento frio e impaciente. Você tem que parar de perseguir. Mais difícil ainda, você deve reunir toda a sua raiva, mágoa e frustração, e deixá-las de lado. Afastar-se com raiva é apenas outra consequência da perseguição e não levará à mudança.

Como você pode interromper este ciclo? Escolha um momento fora da cama, quando as coisas estiverem bem entre vocês. Diga ao parceiro que você deseja falar com ele sobre sexo. Diga carinhosamente o quanto é importante para você que a cama não continue a ser um lugar de luta e mágoa, e que deseja que o outro saiba que você desistirá de qualquer tentativa para iniciar o sexo. Você pode dizer: “Eu espero que você tome a iniciativa em algum momento, porque eu não consigo me imaginar vivendo sem isso para sempre. Mas não haverá mais pressão da minha parte porque isso não ajuda nenhum de nós. E se você estiver a fim de um abraço, um beijo ou uma massagem nas costas, me avise. Eu prometo que podemos fazer essas coisas sem ter qualquer outra intenção. A pressão acabou.” Mantenha a conversa breve e suave.

Então você precisa fazer jus às suas palavras. Seja carinhoso em vez de rabugento quando for para a cama à noite. Se o parceiro quiser um abraço ou uma massagem nas costas, atenda ao pedido e force-se a parar aí. Aprecie qualquer contato físico e sexual sem ter de pensar se ele está

gostando ou ficando excitado. Jamais force o parceiro a gostar de sexo ou a ter um orgasmo, o que o obriga apenas a fingi-lo. Os homens muitas vezes dizem “eu quero que ela me deseje”, como se o fato de o parceiro sentir desejo de um modo diferente constituísse uma profunda rejeição. Tente esquecer essa ideia. Ser excessivamente concentrado ou focado no prazer do outro não costuma ser útil.

Se, ao longo do tempo, o parceiro não se aproximar de você, mantenha o diálogo, mas não durante a noite e definitivamente não no quarto. Deixe que ele saiba que você não tem a intenção de voltar a insistir que façam sexo, mas que você se sente sozinho e frustrado. Pergunte sobre as ideias dele sobre como resolver o problema e lhe dê ouvidos sem ficar na defensiva. Mantenha as conversas curtas, pois quem está distanciado tende a temer conversas muito longas sobre sexo. Retome os diálogos todos os meses se o seu parceiro não fizer nada. Por fim, certifique-se de que você está sendo um parceiro generoso e justo em todos os outros aspectos.

SE VOCÊ É O DISTANCIADO

Tome a iniciativa de querer fazer sexo de vez em quando mesmo que você não esteja no clima. Seu parceiro não pode viver em um casamento sem sexo, especialmente se para ele o sexo é algo essencial e revigorante, além de um meio de conexão. Decidir que você não será mais um parceiro fisicamente presente no relacionamento porque você não se sente a fim é o mesmo que ele decidir que não haverá mais conversas no casamento porque ele não é de falar muito. Quando o assunto é sexo, provavelmente há algo que você pode fazer e que não é tão absurdamente difícil.

Se você não quer fazer sexo porque o seu cônjuge ainda não foi perdoado por uma grave traição, ou porque há alguma desconexão, ou porque ele não está sendo um parceiro justo ou respeitoso, você obviamente precisa resolver isso com ele. Eu jamais sugeriria ter relações sexuais com alguém que lhe trata de uma maneira degradante ou desrespeitosa. Mas às vezes há um impasse quando um parceiro está se esforçando de verdade para reparar um erro do passado e o distanciado toma a atitude de “Eu não vou fazer sexo com ele até que eu realmente saiba que posso confiar nele novamente”. Se o seu parceiro é uma pessoa boa e está fazendo um esforço honesto para reparar um dano do passado, tente fazer da conexão física uma parte do processo de perdoar, de

reconectar e de restabelecer a confiança, em vez de transformar a situação em algo que seu parceiro deva “conquistar de volta” em um prazo de tempo indefinido.

Eu entendo que esta regra, mais do que qualquer outra neste livro, pode deixar ambos os parceiros pensando “Eu simplesmente não consigo fazer isso”. Se você realmente acredita que seu relacionamento pode ser sustentado à base de uma amizade platônica para os próximos anos ou décadas, você pode esquecer esta regra. Mas se você, no fundo do coração, acredita ser necessário algum tipo de vida sexual para que o seu relacionamento possa sobreviver ao longo do tempo, agarre esta regra e corra atrás.

Regra n.63

JAMAIS CONFIE NA MONOGAMIA

Quando as pessoas se casam, elas fazem o juramento de renunciar a todas as outras. O voto é público porque é muito difícil mantê-lo. Os seres humanos não são “naturalmente” monogâmicos: dezenas e dezenas de espécies de mamíferos (incluindo os lobos e os gibões) são mais monogâmicas do que a nossa. Nossa tendência é querer tanto a segurança de um parceiro de longo prazo como a emoção de alguém novo.

É um mito o conceito de que você pode jurar monogamia ao parceiro ou mantê-lo fiel prometendo-lhe ser o melhor amante e a pessoa mais bonita do mundo. No reino da pura atração física, nenhum parceiro de longo prazo poderá competir com a ideia de alguém novo. Digamos apenas que casos extraconjugais nos fazem uma verdadeira lavagem cerebral, e as substâncias químicas que são desencadeadas causam um “barato” capaz de nos deixar alterados e obcecados — e o casamento, eroticamente falando, não tem a menor chance contra isso.

Também é um mito a afirmação de que o “verdadeiro motivo” por trás de um caso extraconjugal é culpa do cônjuge ou de um mau casamento. Um casamento sexualmente ou emocionalmente distante aumentará definitivamente as chances de um caso extraconjugal. Também é verdade que esses casos acontecem nos melhores casamentos.

Casos fora do casamento possuem diversas origens. Muitas pessoas começam um caso depois de uma perda importante ou na data de aniversário de uma anterior (por exemplo, uma esposa pode começar a ter um caso quando ela se aproximar da idade em que seu pai morreu repentinamente de um ataque cardíaco). As oportunidades e o ambiente de trabalho são outros grandes fatores. Se o seu marido, heterossexual, trabalha em período integral junto a uma equipe composta somente de homens, ele estará em um ambiente com poucas oportunidades para tentações. Por outro lado, se ele é um professor universitário, você pode contar com um bom número de estudantes fazendo de tudo para que ele se sinta excepcional e desejável e, portanto, bastante suscetível a começar

um caso.

O problema de confiar na monogamia — mesmo quando, ou especialmente quando, o seu parceiro diz “Eu jamais seria atraído por ninguém além de você, meu amor” — é que você acabará dormindo no ponto. E não estará alerta para uma ameaça de verdade ao seu casamento, ou até mesmo para o simples fato de que o seu parceiro é um ser sexuado e a existência de atrações externas não pode ser ignorada. O paradoxo é que os casos extraconjugais são mais prováveis entre casais que garantem que seu casamento seja à prova de casos. Esse mesmo pressuposto acaba com o diálogo, diminui a motivação para melhorar as coisas e incita a desonestidade.

Regra n.64

ESTABELEÇA LIMITES

Quando você se sentir ameaçado por algum possível caso de seu parceiro fora do casamento, fale. Você não pode ignorar seu desejo por outras pessoas, nem pode impedi-lo de ser infiel. Mas isso não significa que você deve se calar, ou ignorar uma potencial ameaça, ou não tomar nenhuma iniciativa se o seu parceiro conviver com uma pessoa que possa tentá-lo.

No meu casamento, as regras não ditas sobre “relações externas” variaram conforme a nossa idade e o nosso estágio da vida. Quando éramos um casal nos nossos vinte e poucos anos, em Berkeley, eu rapidamente incentivava Steve a sair ou ir ao cinema com amigas porque eu achava que nada pudesse acontecer (ele era um cara extremamente íntegro) e também porque eu acreditava que os casais nunca deveriam restringir a liberdade um do outro em relação às amizades. Avançando algumas décadas, e já estamos muito diferentes. Nenhum de nós é um maníaco paranoico, nem negamos ou tentamos impedir a realidade das atrações externas. Mas em vários momentos do nosso casamento, ambos dissemos “não” sobre manter determinada “amizade” externa, pois sentimos que ela poderia custar o nosso casamento, mesmo que o outro negasse.

Muitos casais seguem uma política de “não perguntar, não falar” sobre as atrações externas. Outros casais escolhem ter um “casamento aberto”, geralmente com um conjunto de regras para seguir (Não dormir com a mesma pessoa duas vezes, não dormir com ninguém do mesmo círculo de amizades etc.). Nenhum especialista tem o direito de afirmar quais são os limites mais sensatos para um determinado casal. Mas se o seu compromisso é com a fidelidade (com certeza, o meu é), converse com o seu parceiro quando você sentir uma ameaça. Não tenha medo de estabelecer limites sobre uma relação externa específica quando algo dentro de você lhe disser que o parceiro pode ser tentado.

Regra n.65

SAIBA QUANDO FECHAR AS PORTAS

Se você se propôs a ser fiel, imagine uma porta circular em torno da sua vida pessoal e sexual. Decida o quanto você deve abri-la ou fechá-la a fim de ser fiel e presente em seu casamento.

Um casal com quem trabalhei, ambos em seus trinta e poucos anos, eram totalmente comprometidos com a monogamia. Ele mantinha sua porta um pouco aberta porque gostava de flertes e trocas eróticas com mulheres com quem mantinha contato, e possuía um alto nível de energia sexual que elevava a sua sensação de vitalidade e capacidade de atração. Ele não levava esses encontros a sério, nem permitia que se intensificassem. Gostava apenas de sua energia sexual como um elemento natural da vida.

Saber o quanto abrir ou fechar a sua porta é uma boa maneira de manter-se fiel.

Sua esposa era o oposto. Embora sua libido fosse muito mais baixa, ela era vulnerável para casos amorosos. Mesmo que nada acontecesse, ela podia ficar louca por alguém, tornando-se obcecada por ele e ausente com o marido. Embora fosse a única no casal com fortes convicções religiosas e morais, ela afirmava ser impotente quando uma paixão a atingia. Os casos amorosos, mesmo quando nunca se tornam físicos, podem ser tão intensos e danosos para um casamento quanto uma atração que acaba com duas pessoas na cama.

Quando esse casal falava sobre as atrações românticas e sexuais fora da relação, tornava-se claro que a esposa precisava manter sua porta bem fechada. Suas atrações amorosas eram uma ameaça ao casamento assim como qualquer atração física que seu marido pudesse sentir. O marido, por sua vez, precisava fechar a porta assim que um flerte pudesse se tornar algo mais.

Saber o quanto abrir ou fechar a sua porta e ser realmente honesto

com você mesmo e seu parceiro é uma boa maneira de manter-se fiel. A parte difícil é fazer a distinção entre as atrações externas que são simplesmente agradáveis e sadias e aquelas que podem custar o seu relacionamento.

Regra n.66

NÃO FAÇA DO CASO AMOROSO UM MOTIVO PARA TERMINAR TUDO

Nada é mais devastador do que descobrir que o parceiro alegadamente fiel tinha — ou está tendo — um caso. O fato de seu cônjuge ter mentido para você (seja em palavras ou em silêncio), além da traição sexual, causa uma dor inexplicável. Se o caso estava em andamento, é normal que o parceiro prejudicado sintasse furioso, deprimido, tolo, desorientado, obcecado com os detalhes do caso amoroso e convencido de que nada voltará a ser normal novamente. Mas por mais catastrófico que um caso possa ser, não faça dele automaticamente um motivo para terminar tudo. Se você e seu parceiro têm uma significativa história juntos, especialmente se possuem filhos, tente resolver isso.

Tenha em mente que um caso amoroso não é uma aberração terrível que ocorre apenas em casamentos infelizes. Os casos também acontecem em excelentes casamentos. Já vi casais se recuperarem de casos fora do casamento ao se abrirem completamente; isso pode inclusive melhorar a comunicação e a proximidade do casal. Para que esse resultado positivo possa ocorrer, ambas as partes precisam estar comprometidas com a outra e, para dizer a verdade, evitar tentações futuras a fim de percorrer o caminho longo e esburacado da reconciliação e da restauração da confiança.

Caso você seja o cônjuge infiel, reflita sobre a excelente dica da psicóloga Janis Abrahms Spring, autora de *Depois do caso*². Seu conselho: nunca, jamais incentive o seu parceiro a “superar o ocorrido”. Em vez disso, disponha-se a ouvir o sofrimento dele e considere-o importante. Não fique esperando cheio de medo que o parceiro toque no assunto novamente. Em vez disso, mantenha você mesmo o diálogo aberto de modo a permitir que o parceiro saiba que você continua a pensar sobre a traição e que você não o deixará sofrendo sozinho. Esteja completamente presente para ouvir a raiva e a tristeza dele durante o tempo que for preciso, que pode parecer não acabar nunca. A Dra. Spring explica que se você deseja que o parceiro supere o sofrimento, então você deverá tomar

partido.

Se você é o parceiro prejudicado, considere procurar aconselhamento de casais antes de entrar com um pedido de divórcio, em primeiro lugar, ou forçar-se a perdoar, em segundo. Dê ao parceiro infiel a chance de reparar as coisas e ganhar de volta a sua confiança. Dê a você mesmo e ao seu relacionamento a oportunidade de reconciliação e fortalecimento. Este é um trabalho árduo e lento, sem dúvidas. Mas se ambos estão comprometidos a se reconciliarem, o esforço pode valer a pena.

2 SPRING, Janis Abrahms. *Depois do caso: curando a ferida e reconstruindo a relação depois que o parceiro foi infiel*. Rio de Janeiro: Record, 1997. 368 p. Título original: *After the affair: healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful*.

SETE

O EMBATE COM AS CRIANÇAS: MANTENHA SUAS ATITUDES APÓS A CHEGADA DOS FILHOS

Ninguém pode prepará-lo para as mudanças que ocorrerão em seu casamento após a chegada do primeiro filho. Não que as crianças em si mudem o casamento. A verdade é que você não terá mais o que hoje entende por casamento. Você terá um relacionamento completamente diferente em uma rotina completamente diferente. Até tê-las, você não será capaz de imaginar o quanto as crianças podem transformar tudo.

Muitos pais relatam que a inclusão de crianças aprofunda a conexão entre o casal. Isso é sobretudo verdade se ambos forem pais amorosos e presentes, bem como parceiros carinhosos e generosos — e se o universo fizer a sua parte e providenciar a medida certa de recursos e de boa sorte. No entanto, não importa quão grandiosa seja a bênção de mudar de dois para três: poucos eventos são tão capazes de trazer estresse ao casamento do que a inclusão de um novo membro na família. Naquele momento mágico em que um filho torna-se pai, uma filha torna-se mãe e os pais tornam-se avós, todo relacionamento familiar é convocado a fazer grandes reajustes.

Ainda que você e seu companheiro se mantenham firmes na decisão de cultivar o relacionamento e não deixar os contratempos da criação dos filhos afetá-lo, a chegada de uma nova pessoa à família é sempre muito mais difícil do que você pensa. Toda criança — especialmente a primeira — traz consigo um nível extraordinário de mudança. E a mudança, não importa o quão positiva seja, vem acompanhada de ansiedade e de intensidade emocional. Quando a intensidade é alta, os novos pais podem se sentir afastados ou entrar em desacordo entre si, sem que ninguém tenha a intenção de brigar.

Toda nova etapa durante a criação dos filhos — a infância, os anos escolares, a adolescência, a saída de casa, filhos já crescidos que voltam para casa ou filhos que nunca saem dela — desafiará a sua relação a dois de novas maneiras, assim como fará um filho que enfrenta desafios mentais ou físicos imprevistos. Além disso, tudo em relação à sua própria infância, extremamente imperfeita, será acionado. Depois, há a questão da completa exaustão física, que nunca ajudou nenhum relacionamento, até onde eu saiba.

Certamente minha intenção não é criar uma imagem negativa sobre o impacto dos filhos no casamento. Na verdade, eu lhe aconselho a ignorar todas essas pesquisas que apontam que casais sem filhos levam vidas mais felizes. A maioria delas não menciona nada sobre o equilíbrio entre alegria e sofrimento que uma determinada criança lhe trará nem como o seu próprio relacionamento será afetado. Além disso, o seu “quociente de felicidade pessoal” não é exatamente a questão quando se trata da tão profunda experiência de ter e criar filhos.

As regras a seguir vão ajudá-lo a pensar criativamente sobre o seu casamento quando um filho entrar em cena. As regras para enteados são diferentes, e falaremos mais a respeito disso no Capítulo 9. O que vale para todos é o seguinte: oscilar entre sentir-se abençoado, estressado ou completamente “surtado” neste momento mágico em que dois tornam-se três (ou mais) é completamente normal.

Regra n.67

NÃO TROQUE O SEU PARCEIRO PELO BEBÊ

Além de sentir-se sobrecarregado e frustrado com o nascimento do bebê, você também pode amar o seu filho com uma profundidade e uma presença física tão intensas que podem fazer o seu parceiro se sentir um completo estranho no relacionamento. Muitas vezes é o pai quem se sente de lado, especialmente se a mãe estiver amamentando. Como reação, no entanto, ele poderá se distanciar ainda mais, voltando-se ao trabalho em vez de tentar se envolver mais na criação dos filhos. É provável que ele se sinta ainda mais rejeitado pela previsível perda de libido da esposa, o que não melhora com o estresse adicional do sono interrompido, dos hormônios desregulados e das infinitas demandas dos bebês.

Se você é o pai, talvez não reconheça nem para si mesmo a perda que esteja sentindo. Os homens ainda são completamente desencorajados a reconhecer ou expressar sua vulnerabilidade, e é inaceitável para eles reconhecer sentimentos negativos sobre a presença de um novo bebê, já que todo mundo diz “Parabéns, você é pai!”. Em vez disso, talvez você decida que o bebê será mais “dela” enquanto você dá duro para sustentar a família. Sua esposa, por sua vez, também pode considerar o bebê como sendo mais “dela”.

Quando mãe e filho parecem constituir uma unidade autossuficiente, pode ser difícil para o pai ser um “estranho”. Naturalmente, o estranho poderá se sentir como da família quando a criança ficar um pouco mais velha. Mas se você é quem dá mais carinho agora, certifique-se que seu parceiro saiba que ele ou ela é tão valorizado, necessário e amado quanto antes de ter um filho (se não mais). Tome a iniciativa de fazer sexo mesmo que não esteja com tanta vontade, pois o sexo é um caminho importante para restabelecer a intimidade com seu parceiro.

Regra n.68

MÃES OU PAIS “INATOS”: VÃO COM CALMA!

MÃES OU PAIS PERDIDOS: NÃO TENHAM MEDO!

Os homens muitas vezes me dizem que suas mulheres são mães “inatas”, especialmente quando as crianças são pequenas. Eu geralmente ouço algo como “Minha esposa é tão sintonizada com o nosso bebê que eu me submeto a qualquer coisa que ela acredite ser correta ou a qualquer coisa que ela queira”. Luz vermelha piscando!

Embora alguns pais sejam realmente “inatos” (principalmente se cresceram com irmãos mais novos), a maioria dos pais torna-se competente apenas por meio da experiência e de muitas tentativas e erros. E quanto mais um dos pais “receber” o rótulo do pai competente, mais o outro se tornará o incompetente. Atente-se para este tipo de efeito gangorra e interrompa-o o quanto antes.

Papais (ou quem passa menos tempo com os filhos em casa): Não reaja aos sentimentos normais de exclusão ou de incompetência abdicando de tomar decisões ou do trabalho que criar um filho exige. Quanto mais você se sentir inepto ou distante, mais você precisará orquestrar os momentos entre você e seu filho.

Desenvolver confiança nas suas habilidades de manter seu filho alimentado, com fraldas trocadas, calmo e vivo no final do dia leva tempo: não desanime. Além disso, leve suas próprias opiniões e “instintos” a sério e comunique-os. Não é bom para o casamento quando um dos pais sempre discorda do outro sobre algo tão importante como a criação dos filhos.

Mamães (ou quem passa mais tempo em casa): Certifique-se de que o seu parceiro passe um bom tempo a sós com o bebê, sem a sua supervisão, as suas críticas, o seu conhecimento ou os seus excelentes conselhos, a menos que ele peça. Se o modo como ele está tentando vestir o agasalho em seu pequenino friorento é desastroso, saia de perto. As pessoas que estão lutando para ganhar experiência tornam-se mais ansiosas e menos competentes quando observadas ou quando lhe

oferecem uma ajuda não requisitada.

Abra mão do seu papel de especialista no assunto. Quanto mais você acreditar que o seu parceiro não pode ser deixado sozinho com o bebê sem uma longa lista de instruções detalhadas, mais você precisará “fingir-se de bobo” e desenvolver sua própria incompetência. Certifique-se de pedir a opinião do parceiro sobre como lidar com algumas situações com seu filho. Se o seu pensamento instantâneo para isso for “ele não tem nada de útil a oferecer”, bem, você perdeu a perspectiva e precisa perguntar de qualquer forma.

Tenha em mente que seu filho precisa que ambos os pais sejam competentes e empenhados. Seu filho não será beneficiado se apenas um de vocês se sentir como um pai qualificado. É natural que os pais se sintam incapacitados na maior parte do tempo, uma vez que as exigências do trabalho ultrapassam toda capacidade humana. Por isso, procure manter o equilíbrio e dê apoio para que seu parceiro desenvolva as próprias capacidades.

Regra n.69

EDUQUE O SEU RELACIONAMENTO, NÃO APENAS O SEU FILHO

A ideia de que você deve prestar atenção ao seu relacionamento quando um filho chega é o tipo de conselho convencional que você poderá encontrar enquanto folheia uma revista no consultório do pediatra. Parece tão simples quanto 1, 2, 3, mas o problema é que vocês terão dez razões para não fazer 1, 2 ou 3. Portanto, aqui está o 1, o 2 e o 3, juntamente com as desculpas que você dará para não fazê-los.

1. *Tenha uma babá.* Deixar seu filho com uma babá é um grande passo. Em primeiro lugar, encontrar uma boa babá requer energia e iniciativa, duas coisas que estarão em falta nesse momento. Depois, há a preocupação. Enquanto é normal duvidar de sua própria capacidade de ser um bom pai ou uma boa mãe, duvidar da competência de alguém contratado para ajudar é um pesadelo, já que você não está lá para ver o que está acontecendo e seu filho pode ser muito novo para lhe contar.

É como a autora Anne Lamott diz: “Para proteger o seu bebê, você vai querer se sentar em uma cadeira de balanço na varanda de casa enquanto segura uma arma em seu colo (como Granny, de *A Família Buscapé*). Mas você realmente não poderá fazer nada disso porque a vida está lá fora rondando como um lobo e irá deixá-lo louco.

Conviva com a ansiedade e não permita que ela o convença de interromper a busca por uma boa babá ou, melhor ainda, duas. Alguns casais combinam de alguém ficar regularmente nas noites de sábado ou, alternativamente, em algum dia da semana, para que possam jantar fora depois do trabalho. Saiba que quanto mais você resistir em encontrar uma babá boa e de confiança, e separar-se de seu filho, mais difícil isso se tornará. Evite deixar que os medos só piorem.

2. *Saia com o companheiro.* Uma vez que tenham conseguido uma babá,

vocês de fato precisam sair para se divertir. É esperado que você crie uma enorme resistência a essa ideia. Em primeiro lugar, você está muito cansado para sair — você prefere apenas dormir. Segundo, o dinheiro provavelmente está contado, por isso parece mais lógico alugar um filme e assisti-lo em casa quando as crianças estiverem dormindo. Terceiro, você talvez não queira mais sair com seu parceiro, somente vocês dois, como costumavam fazer antes do primeiro filho. Que assunto vocês têm para conversar que não seja relacionado aos filhos? Bem, sobre o que vocês falavam antes de o bebê chegar?

Apenas faça. É importante ir de vez quando a um restaurante, assistir a um filme no cinema, ir a um evento cultural gratuito ou escolher qualquer outra atividade que vocês gostavam de fazer antes de se tornarem pais. Não importa se, durante o passeio, vocês tiverem algum momento entediante ou acabarem discutindo sobre o preço da refeição, pois isso é normal e vocês precisam superar a resistência sobre marcar encontros. Você pode até mesmo ver o que acontece se decidirem com antecedência não falar sobre filhos ou assuntos relacionados, ou qualquer coisa na lista de afazeres da família. Não quero pressioná-lo, mas talvez seja melhor não esperar até que seu filho esteja se candidatando à faculdade para que perceba que você e seu parceiro se esqueceram de se divertir.

3. *Dê ao seu parceiro um momento sozinho, longe de você e das crianças.* Seja qual for a idade de seus filhos, é muito importante que vocês deem um ao outro um tempo fora do convívio familiar. Novamente, você não vai querer que isso aconteça, pois o tempo com a família é importante e você sente que não tem o suficiente. Ainda assim, tente experimentar. Vocês serão um casal mais unido se apoiarem um ao outro, fazendo coisas individuais e divertidas sem a presença da família. Além disso, seus filhos estarão mais próximos de vocês se eles tiverem a oportunidade de passar um tempo a sós com cada um dos dois.

Talvez você possa acrescentar à lista uma forma de tentar reabastecer suas energias, de modo que você tenha algo a mais para oferecer ao outro. Levar as crianças para a cama uma hora mais cedo faz uma grande diferença. Resistir ao uso de sua tecnologia favorita também ajuda, assim

como resistir à pressão cultural de que seu filho participe em mais de uma atividade extracurricular. Encontrar alguém que possa limpar a sua casa, nem que seja uma vez por mês, também faz uma surpreendente diferença, assim como poder dormir em hotel, de vez em quando, sem as crianças. A parte mais difícil (além da questão financeira) está em realmente fazer algo. Não seja o tipo de pessoa que está deitada e tremendo de frio, mas muito cansada para se levantar e ir buscar um cobertor.

Regra n.70

NEGOCIE “QUEM FAZ O QUÊ”

A questão “quem faz o quê?” surgirá rapidamente após a chegada do bebê, mesmo que até então nunca tenha originado momentos de tensão. Os papéis consagrados de “homem, o ganha-pão” e de “mulher, a educadora” estão tão arraigados à nossa sociedade que é preciso persistência para combater esse padrão.

Negociar não é a mesma coisa que reclamar. Significa indicar claramente, sem brigas ou julgamentos, como a situação precisa mudar.

Não é que você deva revertê-los, caso estejam funcionando bem para você em uma determinada fase do ciclo de vida familiar. Nenhuma outra pessoa pode lhe dizer qual é o melhor arranjo para a sua família. Apenas tenha em mente que nada desgasta mais rápido a intimidade de um casal do que um dos parceiros, ou ambos, nutrir um sentimento de injustiça sobre a divisão desigual do trabalho. É claro que você vai enfrentar o mesmo desafio sobre definir “quem faz o quê” com um parceiro do mesmo sexo. A diferença é que você irá resolvê-lo sem seguir o padrão clichê de cada gênero, em que ela automaticamente arregança as mangas para fazer o trabalho braçal da criação dos filhos e da manutenção da casa, enquanto ele automaticamente vê a paternidade como um sinal para fortificar seu papel como o provedor.

Em todas as fases do ciclo de vida familiar, você talvez precise reavaliar as suas prioridades, seus valores e seu plano de vida. Se você é quem está descontente com a divisão do trabalho em casa, assuma a total responsabilidade pela negociação ou renegociação dessa divisão.

Negociar não é a mesma coisa que reclamar. Não se trata de trazer à tona as injustiças do passado. Negociar significa indicar claramente, sem brigas ou julgamentos, como a situação precisa mudar. Se o seu parceiro é justo e flexível, vocês podem fazer uma lista das tarefas específicas que precisam ser feitas diariamente (cozinhar e limpar a cozinha),

semanalmente ou quinzenalmente (levar o lixo para fora, lavar e guardar a roupa das crianças) e periodicamente (manutenção e reparos da casa). Juntos, vocês podem esclarecer o que cada um já está encarregado de fazer, permitindo que ambos vejam claramente o desequilíbrio e estabeleçam uma nova divisão do trabalho. Se o seu parceiro não é justo e flexível sobre o assunto, é melhor começar aos poucos e pedir a mudança de um comportamento específico.

De qualquer maneira, resista ao impulso de dar um jeito em tudo quando o parceiro não fizer a parte dele. Isso significa, por exemplo, que caso ele esqueça que ficou encarregado de fazer as compras e o jantar aos domingos e às quintas-feiras, você não deve renunciar e fazer isso no lugar dele, descontente. Pode ser que você tenha alimentos saudáveis por perto, então por que não deixar que todo mundo faça sanduíches quando a fome chegar? Se é a semana dele de tirar a poeira e limpar os móveis, não se importe que ele não o faça como você faz, contanto que faça. Pode ser que seu parceiro lhe provoque ao perguntar se “você realmente está falando sério” sobre precisar de uma divisão de tarefas mais equilibrada. No entanto, não permita que ele se livre do problema. Se agir assim, o velho padrão voltará a ser firmado em tempo recorde.

Algumas pessoas realmente não se importam de aceitar a maior parte da responsabilidade dentro e fora de casa. Quando não há problema, não há nada a ser resolvido. Mas se você estiver furioso, é melhor não continuar o esquema atual. Tensões e ressentimentos acumulados devido à desigualdade e ao fracasso de negociação podem tornar a intimidade algo quase impossível.

Regra n.71

RESOLVA O DILEMA SOBRE AS DESPESAS COM AS CRIANÇAS

Não é justo supor que o homem tenha a obrigação de arcar com todas as despesas só porque “isso é o que os homens fazem” ou porque “eles ganham mais dinheiro”. Um homem certa vez me disse: “Minha esposa se considera uma mulher liberal, e insiste que haja uma divisão igual para os dois nas tarefas domésticas. Mas ela acha que é meu dever sustentá-la, e que se ela quer ficar em casa com as crianças, é o seu direito, somente porque eu ganho mais do que ela conseguiria. Que tipo de feminismo é esse?”

Mude a matemática. Isso pode se tornar um dos melhores investimentos que vocês dois poderiam fazer.

Ótima questão! Porém, mais tarde, este mesmo homem, inconscientemente, acabou desencorajando sua esposa a aceitar um emprego de meio período ao descontar os custos da babá do futuro salário da esposa, e concluindo, assim, que ela não estaria fazendo “quase nenhuma diferença” se voltasse a trabalhar. E, claro, ele preferia que a esposa ficasse em casa com a criança — um desejo perfeitamente natural. Sua esposa calculou o mesmo desconto e também concluiu que a contribuição financeira que poderia fazer seria insignificante. E, de qualquer maneira, não era o emprego de seus sonhos mesmo.

Mas com o trabalho, assim como tudo na vida, é preciso fazer uma análise geral da situação. Na maioria das vezes, uma pessoa precisa trabalhar muito antes de alcançar um salário significativo. E, para ambos os parceiros, participar do universo adulto do trabalho pode trazer muitos benefícios pessoais além do dinheiro. A satisfação de trabalhar, bem como a necessidade da mulher de garantir sua viabilidade econômica em um mundo incerto, não fizeram parte dos cálculos daquele casal.

Mude a matemática. Deduza os gastos com a criação dos filhos do

salário dele (ou dela, se for a única que trabalha). Ou seja, em vez de contar cada centavo das despesas com as crianças contra cada centavo que a esposa poderia ganhar, tenha uma conversa sobre a economia da família de modo que fique claro que os custos relacionados às crianças sejam uma responsabilidade dividida e que as possibilidades (e desafios) de um trabalho remunerado são igualmente compartilhadas. Mesmo que o saldo no fim do mês continue o mesmo, deduzir os custos dos cuidados com as crianças do salário dele redireciona a conversa; assim, em vez de ele focar na contribuição da esposa, passará a ser respeitado por sua própria contribuição. Outra maneira de fazer as contas é subtrair esses custos proporcionalmente de cada salário. Se ele ganha R\$ 8.000,00 e ela ganha R\$ 2.000,00, subtraia 80 por cento dos custos das crianças do salário dele e 20 por cento do salário dela.

Obviamente, muitos casais hoje em dia não têm o luxo de poder “escolher” como lidar com o dilema trabalho-família, e um casal em que um dos cônjuges possua um emprego bem remunerado pode se considerar com sorte. O mais comum é que ambos os parceiros possuam um ou dois empregos com pouco retorno financeiro, apenas o suficiente para conseguir manter a família caminhando. Mas se você estiver em uma situação como a que eu descrevi anteriormente, considere reconfigurar o dilema. O ajuste na matemática emocional pode se tornar um dos melhores investimentos que vocês dois poderiam fazer.

Regra n.72

QUEM MANDA AQUI SOMOS NÓS

Se seus filhos fazem o que querem, pode apostar que você e seu parceiro serão estressados crônicos. Os dois precisam estar no comando. Isso significa que vocês devem decidir juntos sobre as regras e as consequências, e aplicá-las.

“O que poderia ser mais simples do que isso?”, perguntava a mim mesma antes da humilde experiência de realmente ter o meu próprio filho. Eu estava convencida de que quando Steve e eu tivéssemos filhos, conseguiríamos mantê-los “sob controle”, ao contrário dos pais idiotas que víamos no supermercado, que pareciam sofrer de alguma disfunção cognitiva enquanto seus filhos gritavam e pulavam na fila do caixa. Ter um filho rapidamente nos cura dessa atitude arrogante.

Pessoas que dizem que “assumir o controle” é um plano simples e fácil de ser atingido são aquelas que não têm filhos ou aquelas que têm “filhos fáceis”, do tipo que mantêm seus quartos arrumados e colocam os pratos na mesa sem ninguém mandar. As crianças vêm ao mundo com cadeias de DNA únicas, e algumas têm a predisposição natural para a obediência e a responsabilidade. Os pais de uma criança assim podem levar todo o crédito pelo bom comportamento dela e de fato acreditar que você e seu parceiro poderiam facilmente ter os seus filhos “sob controle” — mesmo sendo brincalhões, loucos por atenção, rebeldes e curiosos —, se vocês apenas impusessem regras e consequências. Até o momento, não há nenhuma cura conhecida para esse delírio, exceto trocar de crianças por uma semana com essas pessoas ou talvez entregar a elas de brinde um casal de enteados adolescentes.

Se você tem o objetivo de estabelecer regras e consequências, seja paciente consigo mesmo. É normal ter dificuldades, não porque você e seu parceiro são uma equipe despreparada, mas porque são humanos. Não se esconda e guarde seus sentimentos para si mesmo, convencido de que pais mais maduros, guiados por seus grandes instintos, saberiam exatamente o que fazer.

Consentir sobre as regras e as consequências não exige que você e seu parceiro concordem sobre tudo — não importa se a questão é decidir a hora de a criança dormir, conceder ao desejo dela de assistir a um filme de vampiros ou insistir que ela termine seus brócolis antes de ganhar duas bolas de sorvete. Não existe uma “maneira correta” para a criação dos filhos. O que importa é que cada um respeite a opinião do outro e juntos cheguem a um consenso sobre as regras e as consequências que possam aceitar, mesmo não concordando. E, então, você precisa ser consistente ao explicar as regras e impor as consequências e, ao mesmo, estar aberto a rever sua estratégia ao longo do caminho.

Consentir sobre as regras e as consequências não exige que você e seu parceiro concordem sobre tudo.

Um dos motivos pelos quais é tão difícil trabalhar como uma equipe em comum acordo é que os casais opõem-se entre si quando estressados. Ele defende “a lei e a ordem” e ela defende “o amor e a compreensão”. Ele compra apenas alimentos orgânicos e não permite açúcar na casa, e ela critica sua “rigidez” na frente dos filhos, lhes oferecendo doces em segredo. Ele acredita que dizer “não” aos filhos seja a coisa sensata e madura a se fazer, e ela o acha mesquinho e controlador. Ele diz preto, ela diz branco.

Quando os parceiros se opõem sobre a criação dos filhos, sua energia e conexão como casal enfraquecem. O fato é que as crianças não vão sofrer se comerem ou não alguns doces, nem se forem criadas de acordo com esta filosofia de educação ou de acordo com aquela. Elas vão, no entanto, ficar ansiosas ou fazer drama caso se tornem o foco constante da tensão entre os pais, que não conseguem chegar a algum tipo de acordo criativo em relação às regras e consequências.

Regra n.73

NÃO FAÇA TUDO SOZINHO

A causa oculta do estresse no casamento e na vida familiar é a dificuldade em se desvincular de um modelo ultrapassado sobre como criar os filhos e ser uma família. Talvez você imagine todos sentados para jantar às seis e meia da tarde, com conversas ininterruptas e civilizadas, aquele tipo de conversa com o qual você cresceu — ou gostaria de ter crescido.

Se isso é o que acontece em sua casa, bom para você. Se você encontrar, no entanto, alguma discrepância dolorosa entre como você acha que deveria ser e como é a realidade, você deve saber que não está sozinho. Os tempos mudaram radicalmente, e o “tempo com a família” mudou junto.

O Dr. Ron Taffel, um dos maiores especialistas americanos sobre criação dos filhos, descreve a “hora das refeições com a família” no século XXI da seguinte maneira:

Mesmo quando os membros da família estão sentados à mesma mesa, cada um pode estar consumindo algo diferente — comida chinesa pronta, pizza congelada feita no micro-ondas, salada com molhos de baixa caloria — e, muitas vezes, em mundos separados. Jenny, de 14 anos, está trocando mensagens no celular por debaixo da mesa enquanto, aparentemente, responde à pergunta da mãe sobre uma tarefa da escola. Bart, de 10 anos, pede casualmente que alguém lhe passe a “merda do sal”. Adelaide, de 16 anos, avisa seus irmãos e sua mãe que “saíam da minha frente porque eu estou de TPM, e das ruins”. Jenny e a mãe começam uma discussão tensa sobre um show no meio da semana, do qual Jenny promete estar de volta “no máximo” às duas ou três da manhã.

Eu enviei por e-mail essa descrição à minha amiga Jeffrey Ann, de 61 anos, mãe de Alex, de 14 anos. Jeffrey Ann vive em uma das cidades onde morei durante a infância, Topeka, Kansas, e eu achei que a descrição de

Taffel provavelmente não causaria nenhum efeito, já que, em minha opinião, Jeffrey Ann é uma mãe à moda antiga. Para a minha surpresa, ela me disse que isso a ajudou a superar algumas das fortes expectativas que a frustraram como mãe. Depois de ela ter se irritado com Alex porque ele se recusava a comer o que o resto da família estava comendo, ele disse à mãe que seus amigos comiam o que queriam (Jeffrey Ann tem o raro tipo de família em que todos se juntam às seis e meia da tarde para o jantar). Após uma rápida pesquisa em uma de suas aulas, Alex descobriu que ele era o único que jantava regularmente com os pais. Sem ter de lembrar que estamos em uma nova era, você pode microgerir seus filhos na esperança de fazê-los entrar em conformidade com alguma expectativa irreal da vida familiar.

Eu não estou sugerindo que você e seu parceiro adotem o ponto de vista de que “adolescentes não têm jeito” e permitam xingamentos à mesa. Você também não deve desistir de querer sempre reunir sua família para as refeições — sem celulares ou outras tecnologias —, se isso é importante para você. Devo apenas lembrá-lo que ser mãe ou pai no mundo de hoje é algo mais complexo e, por sua vez, o casamento pode tornar-se mais difícil. Especialmente se você se sente preso às expectativas familiares de gerações passadas, faça uso de bons recursos, como o trabalho de Ron Taffel, sobre como criar os filhos no admirável mundo novo de hoje. E não pense que você vai conseguir fazer tudo isso sozinho. Você realmente não vai.

Regra n.74

NÃO FAÇA DO SEU PARCEIRO UM VILÃO

Aqui está uma cena que você poderá encontrar pelas ruas de qualquer cidade: a pequena Susie tenta convencer seu pai a lhe dar uma casquinha de sorvete, e ele diz: “Desculpe, querida, mas eu não posso fazer isso porque sua mãe não quer que você tome sorvete.” O tom de voz que ele utiliza mostra como ele realmente gostaria que a filha tomasse o sorvete, mas ele precisa obedecer à esposa. De maneira sutil, ele toma partido da filha, porém ao custo de sua esposa e de seu casamento. Ou ainda (de maneira menos sutil): “Tudo bem, mas não diga à sua mãe, porque ela vai ficar brava comigo.”

Fique atento a este triângulo dissimulado no qual você fica ao lado do filho e prejudica o parceiro.

A pequena Susie é capaz de entender que sua mãe possui uma opinião mais dura sobre o açúcar do que o seu pai. E é uma atitude colaborativa, por parte do pai, concordar com a regra da mãe pela simples razão de ela ser rígida sobre o assunto. Mas uma vez que o pai concorda com a regra, ele precisa dizer “não” para o sorvete sem fazer de sua esposa a vilã da história.

Se o pai não consegue sustentar a regra, ele precisa retomar a conversa com a pessoa certa, sua esposa. Ele pode dizer: “Creio que há momentos em que eu não me sinto confortável ao cumprir a regra ‘sem açúcar antes do jantar’. Se eu estou passeando com a Susie e quero levá-la para tomar um sorvete, eu preciso ter a flexibilidade de escolher fazer isso, mesmo se mantermos a regra geral.” É nossa responsabilidade colaborar com o parceiro ao aplicar as regras com que concordamos, e não tomar o lado do nosso filho como se fôssemos impotentes perante o outro cônjuge, o ditador da família. E mesmo se o parceiro é mais rígido do que nós sobre uma determinada regra, assim que concordamos em segui-la, é importante mantermos a nossa decisão em vez de tentar marcar pontos

com os filhos, incentivando-os — explícita ou implicitamente — a culpar o parceiro por sua decepção.

Fique atento a este triângulo dissimulado no qual você fica ao lado do filho e prejudica o parceiro. O assunto pode ser seu filho de cinco anos que quer tomar sorvete ou seu filho de trinta anos que quer voltar para casa (“Sua mãe disse que você não pode morar com a gente, embora eu goste da ideia”). Quando você não concorda com o seu parceiro, retome a conversa e apresente a sua opinião (“Eu entendo a sua preocupação sobre o Jon voltar sem nenhuma perspectiva de vida, mas eu não me sinto à vontade de fechar as portas da nossa casa para ele. Será que podemos elaborar uma lista de coisas que Jon teria de concordar antes de se mudar novamente? Isso lhe deixa mais confortável com esta decisão?”). Não seja excessivamente complacente e, depois, incite seu filho a vê-lo como o parceiro pressionado por um cônjuge difícil.

Por mais tentador que seja deixar o seu parceiro carregar todo o peso quando se trata de impor limites e disciplina, isso exige um preço tanto do seu casamento quanto do relacionamento com seu filho. Faz seu parceiro sentir-se sozinho nas decisões difíceis e gera ressentimentos. E mesmo que você ganhe pontos com seus filhos no curto prazo, na verdade, você estará lhes transmitindo a mensagem de que você não é capaz de agir como adulto. Você pode acabar perdendo o respeito deles ou tornando-se um modelo o qual eles não terão tanto interesse em seguir.

Regra n.75

SEJA GENTIL COM OS PARENTES — ESPECIALMENTE COM OS AVÓS

Quando um filho entra em cena, todo relacionamento familiar é obrigado a se adequar. As crianças tornam ainda mais importante o modo como você trata seus parentes, especialmente pais e sogros. O seu comportamento para com eles é o modelo de família para o seu filho, e é o que vai influenciá-lo em como lhe tratar quando for mais velho. Como você lida com essas relações adultas é o legado mais importante que você deixa aos seus filhos. Eles estão lhe observando.

As crianças não querem nada além de ver todos os adultos importantes em sua vida se darem bem. Se, por exemplo, o clima está pesado entre você e sua sogra, a pequena Hannah é posta em um triângulo. Ela não será capaz de saber como está a sua própria relação com a avó longe da tensão entre os adultos. As crianças precisam de seus avós, mesmo que os vejam com pouca frequência — não importa o que você pensa dessas pessoas. E as crianças são especialmente sintonizadas em como seus pais tratam seus próprios pais.

Também não se pode enganar os filhos apenas mordendo a língua e fingindo ser civilizado. Se você está se remoendo em silêncio porque a sua sogra comprou para Jason, de 11 anos, um jogo eletrônico depois de você ter dito a ela “nada de eletrônicos”, Jason vai sentir a tensão. Até as crianças pequenas possuem este radar para distúrbios no campo emocional, e algumas são mais sensíveis do que outras. Você pode ter uma criança que consegue ignorar a tensão emocional entre os adultos, e outra que absorve tudo como uma esponja.

Mantenha como objetivo diminuir a sua tensão com os avós. Ser calmo e gentil com eles não significa adotar a política do “tudo pode”. Ao contrário, cada um de vocês precisa lidar diretamente com seus próprios pais quando eles tiverem o costume de fazer algo que contrarie alguém da sua casa ou viole as regras básicas. Ou seja, você pede à sua mãe para respeitar a regra “sem jogos eletrônicos”, mesmo que seja o seu parceiro o mais rígido sobre isso. É claro que você e seu parceiro podem falar com

seus sogros, mas você não deve ir tão longe se o seu parceiro desaparece da briga e permite que você assuma o papel de briguento emotivo em nome dos dois.

Fique atento a este triângulo comum: duas mulheres (esposa e sogra) têm uma “relação problemática”, enquanto o homem fica de fora (ver Regra n.105). Os triângulos obscurecem os reais conflitos, o que torna impossível identificá-los e resolvê-los. Por exemplo, a sogra está realmente irritada com a distância do filho, embora ela culpe a esposa por isso. A esposa está realmente irritada com o marido porque ele não fala com a sua própria mãe, mas essa questão conjugal permanece obscura porque ela culpa a sogra.

Onde você encontrar uma esposa e uma sogra em conflito, você encontrará um filho que não fala nem com sua esposa nem com sua mãe. Se você mudar a sua parte neste triângulo, ocorrerá um efeito cascata positivo tanto em relação ao seu casamento como a todas as relações familiares.

Regra n.76

NÃO FIQUE OBCECADO POR SEMPRE “AGIR DA MANEIRA CORRETA”

Pegue leve consigo mesmo e com o parceiro quando a criação dos filhos não está indo bem. Em momentos de muito estresse, ninguém está imune a ficar preso no “padrão de família disfuncional”. Por que você e seu parceiro deveriam ser a exceção?

Enquanto eu escrevia o meu livro *The Mother Dance* (em tradução livre, *O jogo das mães*), eu fiz um projeto de pesquisa informal com meninas do ensino médio de várias escolas. Que erros as suas mães cometiam? Eu posso resumir uma centena de observações e histórias atormentadoras em sete itens. Essas meninas me disseram:

- suas mães eram ocupadas demais para as filhas ou, ao contrário, focadas demais nelas.
- suas mães eram muito intensas ou, ao contrário, muito distantes.
- suas mães eram muito intransigentes e rígidas ou, ao contrário, muito parecidas com alguma amiga ou colega.
- suas mães não falavam o suficiente ou, ao contrário, falavam demais (“Minha mãe me diz coisas sobre o meu pai que eu não quero ouvir, e então eu me sinto culpada por não querer ouvir seus problemas”).
- suas mães mentiam para elas ou, ao contrário, contavam mais “verdades” do que alguém gostaria de ouvir.
- suas mães não tinham tantas expectativas sobre elas ou, ao contrário, as amavam de modo muito condicional (“Minha mãe me disse que ela não me amaria tanto se eu fosse lésbica, o que me faz sentir que ela não me ama de nenhum jeito, pois se me amasse mesmo, o faria de qualquer maneira”).
- suas mães não tinham empatia alguma ou, ao contrário, tomavam todas as dores da filha (“Minha mãe sente os meus sentimentos, e eu odeio isso: quando eu estou triste, ela está triste; quando meu namorado terminou comigo no mês passado, eu fiquei muito chateada,

mas depois minha mãe também ficou, e eu acabei ficando duplamente chateada porque eu estava chateada sobre a minha mãe estar chateada”).

As observações dessas adolescentes nos lembram o quanto é difícil para qualquer pai ou mãe “agir da maneira correta”. É uma conclusão que pode nos permitir ser mais piedosos com nós mesmos e com o nosso parceiro quando se trata da esmagadora tarefa de ter filhos.

Regra n.77

LEMBRE-SE DESSAS DEZ DICAS DE SOBREVIVÊNCIA

1. *Não faça tudo sozinho.* Estamos aqui para ajudar uns aos outros, e uma vez que você tenha filhos, você e seu casamento precisarão de toda e qualquer ajuda que consigam obter.
2. *Evite ao máximo o perfeccionismo.* Você provavelmente merece uma medalha de honra apenas por ter conseguido chegar ao fim do dia. O perfeccionismo é o arqui-inimigo dos pais em qualquer lugar. As mães são particularmente vulneráveis a sentirem-se culpadas por não conseguirem atingir o padrão impossível de determinada pessoa.
3. *O comportamento dos seus filhos não reflete quem você é.* Ainda que você de fato possa afetar o comportamento do seu filho, incontáveis outras forças menores o influenciarão também. Conforme o psicólogo Ron Taffel aponta, as crianças possuem diferentes características genéticas, e sentir-se culpado e responsável por seus problemas faz tanto sentido quanto sentir-se culpado por sua filha ser a única criança da classe que não consegue enxergar a lousa sem os óculos.
4. *Não preveja o futuro do seu filho.* A vida do seu filho vai dar muitas voltas surpreendentes e inesperadas. Não acredite em nenhum especialista que faça previsões desesperadoras sobre o seu filho. Ninguém pode saber com certeza o futuro dele.
5. *Esteja preparado para os sentimentos mais indescritíveis que seus filhos lhe causarão.* Como a romancista Fay Weldon observou: “A maior vantagem de não ter filhos deve ser poder continuar a acreditar que você é uma boa pessoa; uma vez que você tem filhos, você entende como as guerras começam.” É normal detestar seus filhos e seu parceiro às vezes. Só não permita que isso o influencie.
6. *Não exagere na atenção às crianças.* Se você se concentra demais em

um filho de maneira crítica e julgadora, você provavelmente não estará se preocupando com outras questões que também precisam da sua atenção: o seu casamento, suas relações familiares ou o seu próprio crescimento pessoal. Amplie o seu foco de preocupação.

7. *Viva a sua própria vida (e não a de outra pessoa).* Como você conduz as suas relações adultas é um dos mais importantes legados que você pode deixar aos seus filhos.
8. *Mantenha-se conectado às primeiras famílias.* Se você mantiver relações fortes com a sua família de origem, isso o ajudará com seu casamento e seus filhos. Se você se esforçar para manter uma relação tranquila, cordial e respeitosa com a família do seu parceiro, isso também o ajudará com seu casamento e seus filhos.
9. *Diminua a sua ansiedade e saia da defensiva.* Faça o que for preciso para alcançar pelo menos um pouco mais de consciência e paz interior. Quando nossa mente está envolvida em preocupação e medo, perdemos o dom de viver o momento presente, além de nos tornarmos péssimos em solucionar problemas.
10. *Esteja preparado para perder a cabeça.* Em certos momentos, seguir a regra anterior é tão provável quanto tornar-se astronauta. A ansiedade vai tomar conta do seu corpo. O seu cérebro hiperativo vai acordá-lo às três da manhã com previsões terríveis sobre o futuro do seu filho. Saiba que isso é normal. Não acorde o seu parceiro para que ele se preocupe também, embora você tenha todo o direito de sentir um pouco de inveja por ele estar dormindo tão profundamente.

OITO

CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Dar e receber são essenciais para um bom relacionamento. É como diz a canção dos Rolling Stones, “você não pode ter sempre o que quer”. As coisas fluem muito mais fáceis quando os parceiros são flexíveis em relação ao bem-estar do outro.

Igualmente importante, no entanto, é a prudência de saber quando não ceder e aceitar. Preocupar-se apenas com o bem-estar de seu parceiro não é uma boa ideia se isso viola os seus valores, suas prioridades e crenças fortemente sustentadas. O casamento sofre quando nos tornamos tão tolerantes em relação ao comportamento do nosso parceiro que passamos a esperar muito pouco ou nos contentamos com acordos injustos. Às vezes precisamos desafiar a situação e dizer “Basta!” — e dizer com convicção.

O que significa dizer com convicção? Ter uma posição definitiva não é um ultimato vazio. Não é uma ameaça que nós lançamos furiosos (“Droga! Se você fizer isso mais uma vez, eu vou embora!”). Não é uma última tentativa desesperada de forçar o parceiro a melhorar seu comportamento. Não é uma mensagem contraditória, em que as nossas palavras dizem uma coisa (“Eu não posso aguentar mais isso”) e o nosso comportamento diz outra (nós continuamos a aguentar uma vez que as coisas se acalmam).

Ao contrário, uma posição definitiva evolui a partir do autoconhecimento, de uma consciência profunda que nos é concedida, do quanto alguém pode fazer ou dar e dos limites da sua tolerância. Uma pessoa deve esclarecer a sua posição e seus limites não para mudar ou controlar o parceiro (embora o desejo, é claro, esteja ali), mas sim para preservar a sua dignidade, integridade e bem-estar. Ter uma posição

definitiva é da ordem do “eu”: “Isso é o que eu acho”, “Isso é o que eu sinto”, “Essas são as coisas que eu posso e não posso fazer.”

A sua posição é algo que você simplesmente não pode mentir, fingir ou pedir emprestado ao seu melhor amigo autoconfiante. Todo mundo possui uma posição não negociável e um limite diferentes, mesmo que não saibamos quais são até que sejamos testados. Não há um limite “correto” para cada pessoa. Mesmo que não haja falta de conselhos por aí, nem seu melhor amigo nem seu terapeuta podem saber o limite “correto” de quanto dar, fazer ou ceder às decisões alheias em seu relacionamento ou qual a nova posição que você esteja pronto a assumir para o seu próprio bem.

As regras deste capítulo abrangem uma série de “limites”, desde aqueles que surgem no dia a dia de um casal (“Você tem que limpar a cozinha”) aos ultimatots (“Se essas coisas não mudarem, eu acho que não consigo permanecer nesta relação”). Analise cada regra com cuidado a fim de determinar um “eu” forte dentro do “nós” no casamento. Este desafio é o mais importante para se obter tanto um relacionamento quanto uma personalidade.

Regra n.78

COMECE DEVAGAR

Se você tem sido o parceiro excessivamente acomodado em seu relacionamento, qualquer pequena mudança será um grande passo.

Stanley evitava conflitos a todo custo em seu casamento. Ele não dizia à esposa nada que pudesse suscitar diferenças e perturbar o pseudo-harmonioso “nós”. Ele não conseguia se lembrar da última vez em que dissera a ela “Não, eu não concordo com isso”, e permanecera firme nessa posição.

A real mudança no casamento muitas vezes ocorre a passos de tartaruga. Mas é a direção, e não a velocidade da viagem, que importa.

Aos poucos, Stanley começou a expressar suas opiniões. Por exemplo, ele disse à esposa que vestiria a camisa e as calças jeans que ele quisesse, em vez de sempre seguir o gosto da esposa ou suas regras sobre a roupa mais apropriada (“Você pode ter razão sobre eu estar mal vestido para a festa, mas hoje eu quero estar confortável”). Ele começou a fazer pedidos em restaurantes sem a supervisão da esposa (“Eu sei que este lugar é famoso pelos peixes, mas eu estou a fim de massa”). Se posicionar-se dessa forma tivesse sido muito difícil para Stanley, ele poderia ter começado com algo muito menor.

Munido de sua confiança recém-adquirida, Stanley deu um grande passo. Por vários anos, ele atendia às ligações de sua mãe somente no trabalho porque sua esposa não suportava a sogra e não queria que Stanley mantivesse contato com ela. Ele continuou falando com sua mãe “secretamente” para evitar a fúria da esposa. “Não vale a pena brigar”, ele dizia a si mesmo.

Foi uma grande mudança quando Stanley passou a atender as ligações da mãe em casa, enfrentando diretamente a raiva e as críticas de sua esposa. Ele disse a ela que sabia que sua mãe era uma pessoa difícil, mas que ainda era a sua mãe e ele precisava manter a relação com ela. Quando

os contra-ataques começaram a rolar (“Você terá de escolher entre ela e eu!”), Stanley manteve sua posição com dignidade (“Eu amo você e preciso manter um relacionamento com as duas”). Quando sua esposa respondia com desdém, chamando a mãe de Stanley de “piranha venenosa” ou coisas piores, ele pedia para ela parar: “Olha, eu estou totalmente aberto a ouvir o que você pensa sobre a minha mãe, mas os xingamentos e os insultos têm que parar.”

Você não precisa se encher de coragem para ter uma posição firme em seu casamento. Aja devagar e pense pequeno primeiro. Isso permitirá que você observe o impacto de cada novo comportamento em seu relacionamento e como você reage em relação às ansiedades que a mudança evoca. Você consegue continuar ao lado do parceiro e lidar com os seus contra-ataques sem ficar defensivo ou com raiva e sem voltar ao antigo padrão?

A mudança é um negócio assustador, mesmo quando a buscamos intencionalmente. Algumas pessoas são bastante ambiciosas em relação a ela e tentam consegui-la muito rapidamente. Elas podem então se sentir sobrecarregadas, conseguindo uma ótima desculpa para não fazer absolutamente nada. A real mudança no casamento — as diferenças que fazem a diferença — muitas vezes ocorre a passos de tartaruga. Mas é a direção, e não a velocidade da viagem, que importa.

Regra n.79

FALE COM CONVICÇÃO

Às vezes, assumir uma posição por meio de palavras não garante necessariamente que o parceiro irá ouvi-lo. Talvez você precise de fato mostrar o que quer dizer, não importa o que seja.

Aqui está um exemplo recente do meu casamento. Os pratos sujos estavam se acumulando na pia. Era a minha semana de limpar a cozinha, e Steve vinha me dizendo várias vezes que aquela crescente bagunça o incomodava. Como eu continuei a ignorá-lo, ele finalmente me disse que enquanto eu não limpasse a cozinha, não haveria acordos. Assim, embora eu estivesse ansiosa para ir ao cinema naquela sexta-feira, sabia que Steve não iria comigo. Eu também não poderia esperar que ele atendesse aos meus pedidos de ajuda, como ele sempre fazia.

Eu sabia que Steve de fato falava com convicção porque eu o conheço. Ele não tinha necessidade de discutir ou dar lições de moral. Em vez de ir ao cinema, ele tocou o seu violão e eu limpei a cozinha, motivada por um senso de justiça e também por certo egoísmo interesseiro, pois eu precisava da ajuda de Steve com o meu computador e realmente queria sair com ele.

Eu não quero dizer que Steve e eu normalmente resolvemos nossas diferenças esperando chegar ao limite sobre o que conseguimos aturar ou não. Não é o nosso estilo deixar as coisas durarem por muito tempo ou entrar em greve se alguém não gostar da atitude do outro. Leveza, humor e conversas constantes geralmente nos permitem passar por pequenas diferenças e impasses mais complicados.

Dito isso, nós dois sabemos que há um limite no qual não podemos chegar, que há certos comportamentos que o outro não vai tolerar com o passar do tempo. Mesmo quando não é explícito, os casais geralmente sabem o limite do outro, assim como as crianças sabem quando elas conseguem se safar ou não. É como uma criança, um parceiro pode continuar a testar os limites até que a outra pessoa diga "Basta!", e com convicção. Este será o nosso limite.

Regra n.80

FAÇA MENOS

Estabelecer uma posição nos obriga a reconhecer o limite do quanto podemos confortavelmente fazer ou dar em um relacionamento. Quando o nosso parceiro não responde às solicitações mais frequentes, precisamos encontrar uma maneira de conservar o nosso tempo e energia. Dizer “Isso é tudo o que posso fazer” é uma posição importante de se estabelecer em um casamento.

Veja o caso de Lisa, que veio para a terapia reclamando de seu marido, Richard, que não a ajudava em casa, apesar de ambos trabalharem em período integral. Como Lisa poderia acabar com as brigas de sempre e estabelecer uma nova posição?

Primeiro, ela escolheu um momento tranquilo, em que ambos estivessem bem, e disse: “Richard, você sabe que eu estou com um problema em relação à quantidade de trabalho que eu estou fazendo na casa. Parte do problema é que acabo me sentindo magoada, pois, do modo como eu vejo, eu estou fazendo mais do que é a minha parte. O problema ainda maior é que eu estou esgotada a maior parte do tempo, e preciso encontrar uma maneira de ter mais tempo para mim.” Lisa perguntou a Richard o que ele achava e também lhe disse o que especificamente ela gostaria que ele fizesse para ajudar. Richard disse que tentaria melhorar. Vários meses se passaram, e ele não mudou em absolutamente nada.

Chegou o dia em que Lisa fez valer suas palavras. Ela criou uma lista de tarefas que continuaria a fazer (por exemplo, ela se importava em ter a sala de estar e a cozinha limpas, então se encarregaria de mantê-las em ordem) e uma lista de coisas que ela não faria mais e esperava que Richard as assumisse. Em seguida, ela compartilhou o plano com Richard, que durante dois meses testou a sua paciência ao ficar constantemente de mau humor, reclamando e sendo ainda mais preguiçoso do que o de costume. Lisa calmamente manteve sua posição, sem raiva e sem ficar defensiva. Ela continuou a fazer o trabalho doméstico porque a casa limpa era mais importante para ela do que para Richard, mas largou as tarefas

que ela disse que não faria mais.

Lisa continuou a cozinhar apenas três noites por semana e deixou que Richard se virasse nas outras, quando ele chegava mais tarde em casa. Ela também encontrou outras maneiras de conservar seu tempo e energia. Se Richard convidava amigos ou colegas para jantar, ela não fazia compras ou cozinhava para o encontro, embora ficasse feliz em ajudar. Foi difícil para Lisa deixar Richard aborrecido, mas eu a tranquilizei dizendo que, até onde eu sabia, ninguém havia morrido de aborrecimento. Richard finalmente começou a fazer mais, mas mesmo que não o fizesse, Lisa aprendeu a fazer menos.

Lisa assumiu uma nova posição em seu casamento, sem sentir-se culpada ou agindo contra Richard. Ela compartilhou a sua vulnerabilidade e os seus limites (“Eu estou exausta e esgotada demais para continuar assim”), e não foi fácil para ela. Como boa primogênita, uma “faz-tudo” de carteirinha, não era natural para Lisa compartilhar suas necessidades a fim de que os outros pudessem entender que ela precisava de ajuda. Compartilhar seus limites com Richard foi um passo importante para cuidar de si mesma.

Siga o exemplo de Lisa. Tenha em mente que a mudança é um processo e não funciona se você simplesmente anunciar sua decisão e virar as costas. Como sempre, concentre-se em você e use a língua do “eu”. Se você está focado em mudar o seu parceiro ou em lhe dar o troco, é pouco provável que você se torne o agente de uma mudança positiva.

Regra n.81

SEJA DURO, MAS SEJA GENTIL

Impor um limite não significa que você deve cruzar os braços na altura do peito e fazer rígidas declarações do “eu” em tom sombrio. O desenvolvimento de uma posição inegociável vem de uma convicção interior, do respeito a si mesmo e de um sentimento saudável de justiça e coragem. Para ser ouvido, você precisa baixar o tom de voz e a intensidade, ao invés de aumentá-los.

Se você está lutando para conseguir que o parceiro a ouça, a primeira ordem do dia é cuidar com carinho do seu relacionamento. Aproxime-se do parceiro de forma amorosa e gentil, seguindo as regras dos primeiros capítulos, antes de sair impondo sua posição. Lembre-se que o parceiro não lhe ouvirá direito enquanto o tom dominante da relação for hostil, crítico ou distante. Faça a sua parte para criar um clima geral de amor e respeito.

Dê voz às coisas positivas. Você pode fazer uma lista com itens pelos quais você é grato sobre o seu parceiro. Isso vai ajudá-lo a conduzir o diálogo com elogios para então dizer a ele o que você precisa que seja diferente. Tenha em mente que os melhores comunicadores podem tomar posições muito difíceis com leveza e graciosidade.

Regra n.82

PREPARE-SE PARA SER TESTADO

Se você impuser um limite que desafia a situação de seu relacionamento, não espere ser prontamente atendido com aprovação e aplausos. A verdadeira mudança incita a resistência — então esteja preparado para isso!

Os contra-ataques — tentativas conscientes ou inconscientes dos parceiros para nos fazer desistir da mudança — são típicos quando mudamos o ritmo no jogo familiar. Revendo os fundamentos da teoria dos sistemas familiares, o processo de mudança ocorre da seguinte forma:

A verdadeira mudança incita a resistência — então esteja preparado para isso!

Uma pessoa começa a demonstrar o seu lado mais seguro e independente, impõe limites ou faz algo que desafia os papéis e as regras do sistema. A ansiedade aumenta a todo vapor. Em seguida, os contra-ataques começam: você pode ser acusado de se comportar de modo desleal, egoísta, equivocados, louco ou simplesmente errado. Seu parceiro pode ficar irritado ou deprimido. Nesse momento, é possível que a sua própria resistência à mudança impere. Talvez você abandone a sua nova posição, concluindo que o seu parceiro é difícil, frágil, ranzinza ou deprimido demais para lidar com a mudança que você está tentando fazer e a nova posição que tomou. O resultado: nenhuma mudança acontece.

Seu trabalho não é evitar que contra-ataques aconteçam — pois isso é impossível —, mas sim prevê-los e manter a sua posição sem tornar-se defensivo ou agressivo. Saiba que as coisas podem piorar antes de começarem a melhorar. Longe de ser um motivo para abandonar sua posição, este período de testes faz parte do processo de mudança.

Rosie disse ao seu marido, John, que ela não conseguia mais esconder a grave depressão de que ele sofria da família e de seus amigos mais

próximos, conforme ele insistia há quase um ano. “Eu gostaria que você mesmo contasse a eles”, disse ela, “mas se você não puder, eu conto”. E o fez. Ela achava, e com razão, que tratar uma séria depressão como se fosse um segredo vergonhoso impedia John (e ela mesma) de obter a ajuda necessária. Além disso, para manter um segredo é necessário mentir, tanto em palavras como em silêncio, e isso estava lhe prejudicando.

Quando Rosie contou sobre a depressão de John para seus pais e alguns de seus amigos mais íntimos, ele ficou furioso. Passou a ficar mal-humorado, a perambular deprimido pela casa e a ameaçar nunca mais contar-lhe qualquer coisa novamente porque ela havia quebrado a sua confiança. No começo, Rosie entrou em pânico, acreditando ter contribuído ainda mais para a depressão de John. Ansiosa e confusa, ela se arrependeu do que fez.

Eu incentivei Rosie a dar a John o espaço para reagir, e não confundir seus contra-ataques com os efeitos de longo prazo que iniciam a mudança. Eu também lembrei a Rosie quais foram as razões que a fizeram assumir uma nova posição: a situação era insustentável para ela. Ela também não achava que o sigilo fosse realmente benéfico para John. Para o seu próprio bem, Rosie ouviu atentamente à ira de John sem ficar na defensiva ou se desculpendo. Em vez disso, ela, de forma amorosa e honesta, reiterou quais foram as razões que a levaram a assumir essa posição:

John, eu entendo que você esteja bravo comigo. No seu lugar, eu provavelmente estaria brava também. Mas eu tenho ficado cada vez mais assustada ao ver você deprimido, e nenhuma das minhas sugestões para tentar ajudá-lo foram úteis. Estou tão aflita que não consigo mais continuar a manter um segredo tão importante das pessoas que se preocupam com nós dois. E se, Deus me livre, você se machucar ou tirar a sua própria vida, eu jamais vou me perdoar por ter ficado em silêncio. Para o meu próprio bem, eu preciso de mais pessoas na equipe. Minha esperança é que todos nós consigamos apoiar uns aos outros e apoiar você também.

Com o tempo, John procurou ajuda para a sua depressão, embora tenha ido para a primeira consulta da terapia graças a um empurrão da esposa. Ele finalmente passou a entender a posição de Rosie (“Eu não consigo mais continuar a manter um segredo tão importante”) como prova de

amor e preocupação, e não quebra de confiança. Mesmo que John ainda tivesse continuado bravo, Rosie tomou a melhor decisão. Ela assumiu uma posição baseada em suas melhores intenções, e não em seu medo da reação de John. Rosie recusou-se — tanto para o seu próprio bem quanto para o de John — a ser refém da depressão do marido.

Regra n.83

PENSE BEM ANTES DE ASSUMIR UMA POSIÇÃO

Não caia de cabeça em uma posição que não é a correta para você. Seu melhor amigo pode dizer “Basta você dizer não” ou “Não deixe que ele lhe trate dessa forma”, mas lembre-se, você é o melhor especialista sobre você mesmo.

Uma paciente da terapia, Brenda, estava furiosa com o marido, Glen, porque ele não tirava as suas caixas de livros e outros pertences da garagem, onde ele as tinha guardado vários meses antes, não deixando espaço para o carro. Uma amiga sugeriu a Brenda que ela tomasse uma posição. “Diga a ele que se ele não arrumar a garagem até o final do mês, você doará as coisas dele para caridade.”

Brenda seguiu o conselho de sua amiga e lançou o ultimato ao marido. Glen não recolheu as caixas e, no primeiro dia do mês seguinte, elas desapareceram. Glen ficou furioso, e Brenda acabou sentindo-se mais culpada do que podia imaginar. Seu remorso foi a grande desculpa para decidir voltar à sua antiga posição, que era sacrificar-se em nome do relacionamento. Afinal de contas, ela seguiu o conselho da amiga e isso tornou as coisas ainda piores.

A solução de doar as caixas foi “errada”? Não necessariamente. Poderia ter sido uma ótima decisão para a sua melhor amiga, mas não a mais adequada para Brenda. Se Brenda tivesse reservado um tempo para refletir sozinha sobre a questão, talvez ela tivesse encontrado uma solução adequada à sua personalidade e aos seus valores, não aos de sua amiga. Talvez ela tivesse contratado alguém para ajudá-la a colocar as caixas no escritório do marido ou em algum espaço onde não fossem atrapalhar.

Como alternativa, Brenda poderia ter decidido que ela não estava pronta para fazer qualquer coisa com as caixas. Quando assumimos uma posição clara sobre algum assunto, inevitavelmente isso envolve os outros. Talvez Brenda ainda não se sentisse preparada para lidar com a questão principal em seu casamento, que não era sobre as caixas. Pelo

contrário, era sobre o fato de que seu marido normalmente ignorava seus pedidos ou suas reclamações, o que a fazia se sentir sozinha na relação e sem um parceiro colaborativo.

Se olharmos para o casamento de outra pessoa, a posição “correta” a ser assumida pode parecer óbvia. Mas do outro lado, onde vivemos, estabelecer um limite pode tornar-se algo excessivamente confuso. Você pode começar a tentar esclarecer algumas coisas e descobrir que uma névoa surge em seu cérebro quando você não obtém a resposta que gostaria de receber do parceiro. Às vezes, apenas reconhecer a sua confusão e decidir que você não está pronto para enfrentar um problema em seu casamento já é um ato de clareza e autoconhecimento.

Regra n.84

SAIBA QUANDO SER FLEXÍVEL

Assumir uma posição e estabelecer um limite não precisa ser uma decisão definitiva. Você pode reavaliá-la sempre que houver novos acontecimentos. “Dizer com convicção” não significa que você não pode mudar de ideia.

Quando Annette e Elena vieram me procurar na terapia de casais, Annette já estava desistindo do relacionamento havia três anos. Ela disse que não podia mais tolerar o fato de Elena ainda não ter sido clara com seus pais — ela ainda fingia que Annette era sua melhor amiga e colega de quarto, e não sua mulher.

“Dizer com convicção” não significa que você não pode mudar de ideia.

“Eu não posso viver com Elena sabendo que ela trata a nossa relação como um segredo vergonhoso”, contou-me em nossa primeira sessão. A atitude inicial de Annette com Elena era “Se você não contar a eles até o Dia de Ação de Graças, eu vou embora!”. Depois de tudo se acalmar um pouco, ela mudou sua posição: “Eu só vou à casa dos seus pais depois de você contar a eles”. E, então, apenas uma brincadeira: “Talvez eu até vá no feriado e faça eu mesma o anúncio no jantar”.

Quando eu fiz um genograma (a árvore genealógica) para cada mulher, uma diferença impressionante sobre os padrões familiares emergiu. A família de Annette era extremamente unida, apesar das escolhas pessoais de cada um. Não importava que o tio Charlie tivesse se convertido a uma seita religiosa estranha. Ele ainda era da família e continuava sendo sempre convidado para eventos familiares.

Na família de Elena, ao contrário, as diferenças não eram toleradas. Se você brigasse com algum membro da família, essa pessoa poderia nunca perdô-lo ou falar com você novamente. A mãe de Elena, por exemplo, não falava com a irmã mais velha havia oito anos, desde a morte de sua

mãe. Ela nunca perdoou a irmã por tomar decisões unilaterais sobre os cuidados da mãe.

O pai de Elena, por sua vez, cortou relações com todos os seus irmãos quando ele se sentiu traído em relação aos negócios da família. Ele também não falava mais com seu filho do casamento anterior. Este padrão de cortar relações seguia por pelo menos três gerações em ambos os lados da família de Elena.

Aos poucos, na terapia, Annette desenvolveu mais empatia pelo dilema de Elena. Ela entendeu que Elena temia perder sua família caso dissesse a verdade. Isso não significa que Annette desistiu completamente de sua posição. Ela manteve-se firme ao dizer que Elena precisava encontrar uma maneira de dizer a verdade. Mas agora ela reconhecia a importância de Elena pensar estrategicamente sobre o processo de sair do armário. Seria apenas uma questão de tempo.

Para Annette, mudar a sua atitude inicial (“Conte a eles agora, ou...”) não foi um sinal de fraqueza ou de acomodação. Ao contrário, ela mostrou a sua capacidade de compaixão e flexibilidade ao se deparar com uma perspectiva mais ampla e novos fatos.

É possível impor uma posição firme sem ser intransigente. Mesmo se iniciarmos a discussão com uma posição inegociável, aprender mais sobre a situação pode nos desafiar a reavaliar o que pensamos e o que sentimos.

Regra n.85

QUANDO FALAR — E QUANDO NÃO — EM DIVÓRCIO

Nada desgasta mais rápido o seu relacionamento do que usar a separação ou o divórcio como parte de seu discurso nas brigas. Todo casamento passa por muitos altos e baixos, e durante os “baixos”, evite transmitir pessimismo sobre o tempo que estiveram juntos. Pronunciamentos negativos repetitivos tendem a ser profecias autorrealizáveis. Se você está casado agora, mantenha os dois pés na relação e dê o máximo de si.

Dito isso, se você estiver pensando seriamente em separação ou divórcio no futuro (e não apenas durante brigas), você precisa falar sobre isso. Todo mundo tem o direito de saber quais serão as implicações se optarem por continuar a comportar-se como o de costume. Você deve honestidade ao seu parceiro, assim, ele ou ela terá a chance de pensar melhor e decidir se o relacionamento é importante o suficiente para fazer as mudanças necessárias (conseguir um emprego, colaborar no trabalho doméstico e na criação dos filhos, internar-se a fim de tratar um vício, ser respeitoso ao lidar com o parceiro).

Já recebi na terapia muitos homens desolados porque a parceira os deixou “de surpresa”. As mulheres, no entanto, acham que expressaram sua raiva e insatisfação por um bom tempo. Muitas vezes ambos estão certos. Ele não ouvia bem o bastante, e ela não se expressava com clareza suficiente. Ela pode ter feito repetidas queixas e depois ter voltado ao “normal”, em vez de retomar a conversa para o nível que fosse necessário a fim de garantir que não pudesse ser ignorada.

Não é justo mencionar o tema do divórcio depois de você já ter decidido ir embora, e qualquer mudança que seu parceiro faça será muito pouco e muito tarde. O casamento tem muito mais potencial de mudança do que você pode imaginar, então, tenha em mente essas duas coisas: não fale em separação e divórcio quando você estiver irritado ou quando nem pensa nessa possibilidade. Se você está realmente considerando ir embora, informe o seu parceiro antes de tomar uma decisão irrevogável. A regra a seguir mostra como introduzir o divórcio nas conversas,

quando de fato for necessário.

Regra n.86

QUANDO FIZER O ULTIMATO, FAÇA-SE OUVIR

Dizer “Se as coisas não mudarem, eu não tenho certeza se consigo ficar nesta relação” é fazer o ultimato final. Se você realmente não consegue conviver com algo, você precisa fazer-se ouvir, em vez de concluir que a outra pessoa não pode ouvi-lo.

Às vezes, o seu parceiro não consegue imaginar que você pode ir embora algum dia porque há um longo histórico de queixas e ameaças que nunca desafiaram de verdade o relacionamento. Se a sobrevivência do casamento está realmente em jogo, você precisa forçar a conversa a um nível completamente diferente. O primeiro desafio é ser claro com você mesmo sobre a sua posição, o que não é fácil. Depois, você precisa ser claro com o seu parceiro, o que pode incluir até um bilhete escrito à mão (sem e-mails ou mensagens de texto para assuntos importantes, por favor).

Veja o exemplo de Ruth, que veio me ver porque, segundo ela mesma, “era casada com um viciado em sexo”. Ela descobriu que seu marido, Bill, teve quatro casos durante o casamento de dez anos, e ela suspeitava de muitos outros casos amorosos e físicos ao checar seus e-mails e rastrear alguns de seus paradeiros. Ambos concordaram que o vício de Bill em sexo o tornava incapaz de se relacionar com mulheres sem que houvesse um interesse amoroso ou físico. Bill fazia terapia individual e em grupo com um terapeuta homem especializado no problema.

No início da terapia, Ruth falava mais sobre o vício em sexo do marido do que sobre seus próprios problemas. Ela lia sobre o tema e frequentemente dava a Bill algum material de leitura, bem como conselhos. “Eu o amo”, ela me disse. “Às vezes eu fico louca e às vezes eu fico triste, mas eu sei que viciados em sexo muitas vezes são impotentes ao controlar seu comportamento.”

Gradualmente, na terapia, Ruth deixou de ser a especialista em Bill e focou-se em si mesma. Ela tinha uma decisão difícil a tomar: se nada mudasse, quanto tempo mais ela conseguiria viver dessa maneira? Um

ano? Cinco anos? Dez? Para sempre? Ruth analisou se poderia tolerar o comportamento de Bill mesmo que isso lhe causasse sofrimento. Se essa fosse a sua decisão, ela precisaria se separar emocionalmente e aprender a conviver assim. Isso significaria desistir de seus esforços ineficazes de mudar, criticar, ensinar, monitorar ou tomar conta de Bill, já que seguiria em frente com sua própria vida. Se, como alternativa, ela estava chegando ao limite de sua tolerância, seu desafio era ter certeza de que Bill entendesse isso. A segunda opção foi o que ela conseguiu fazer.

Quando Ruth reconheceu que não conseguiria continuar em um casamento não monogâmico, já não importava mais se o comportamento de Bill era impulsionado por seus hormônios, sua química cerebral, seu passado traumático ou pelas fases da lua. Não fazia diferença se Ruth chamava isso tudo de vício em sexo ou chucrute. O que importava agora era que ela estava sofrendo demais para permanecer no casamento. Fortalecida com essa clareza pessoal, ela definiu seu limite por meio da língua do “eu” em diversas conversas, sem críticas ou julgamentos. Ela também comprou um cartão em branco e escreveu o seguinte bilhete:

Querido Bill,

Escrevo este bilhete porque eu não tenho certeza se você me ouve. Eu já falei sobre o divórcio tantas vezes que isso pode soar como apenas mais uma ameaça, mas não é verdade. Você precisa decidir se consegue ser monogâmico e fiel. Eu sei que eu não conseguirei continuar por muito tempo se você não o fizer. Em uma escala de 1 a 10 sobre a possibilidade de um divórcio, eu estou no número 9. Se nada mudar, e eu descobrir outro caso amoroso ou físico, pretendo contratar um advogado e pedir o divórcio.

Com amor, Ruth

Bill continuou o mesmo e Ruth executou seu plano. Ela não podia salvar seu casamento, mas podia salvar sua dignidade — e foi o que fez. Ela sabia que dera a Bill todas as chances de ouvi-la. Embora passar por um divórcio seja imensamente doloroso, a situação, com o tempo, passou a ser muito menos dolorosa do que permanecer em um casamento que estava desgastando sua autoestima.

A maioria dos problemas que enfrentamos no casamento não é motivo para separação, mas o desafio de estabelecer um limite é o mesmo. Você precisa ser claro com você mesmo sobre a sua posição. Se você não está sendo ouvido em várias conversas, mude o meio de comunicação e escreva à mão um bilhete com não mais do que dois parágrafos. Quando o seu objetivo é ser ouvido, você deve ser breve.

Regra n.87

VOCÊ CONSEGUE VIVER SEM O SEU PARCEIRO

Para definir sua posição, mesmo em questões pequenas, você deve saber que é capaz de viver sem o seu parceiro, caso necessário. As relações mais fortes são entre duas pessoas que conseguem viver uma sem a outra, mas não querem que isso aconteça.

Eu não quero dizer que manter-se firme em questões-chave provavelmente levará à separação e ao divórcio. Ao contrário, as relações são mais propensas ao fracasso quando não resolvemos os problemas ou culpamos nosso parceiro por um comportamento desleal ou irresponsável. E a capacidade de esclarecer nossos valores, nossas crenças e nossos objetivos de vida — mantendo nosso comportamento em conformidade com eles — é fundamental para um casamento sólido.

As relações mais fortes são entre duas pessoas que conseguem viver uma sem a outra, mas não querem que isso aconteça.

Dito isso, é difícil enxergar claramente dentro de uma relação que parece ser necessária à nossa sobrevivência. Considere o local de trabalho, por exemplo. Se você está insatisfeito com algumas circunstâncias injustas do trabalho, você pode reclamar com o seu chefe e pedir uma mudança. Você pode mostrar as suas convicções sobre as demandas irrealistas ou injustas, e o que você gostaria que mudasse. Mas você não pode impor um limite (“Eu simplesmente não sou capaz de assumir o trabalho extra que você me passou”), a menos que você tenha certeza que conseguirá sobreviver econômica e emocionalmente sem este trabalho. O casamento não é diferente.

Falar com convicção é realmente assustador. Se assumirmos uma posição clara sobre uma questão aparentemente simples, costumamos sentir uma pressão interna para falar sobre outros problemas no relacionamento. À medida que nos tornamos mais esclarecidos sobre o que é aceitável e tolerável para nós, o nosso parceiro também se tornará

mais esclarecido sobre a posição dele frente a essas questões e o que está disposto a fazer ou não. Quando passamos de queixas não produtivas a críticas assertivas, começamos a enxergar tanto o nosso lado quando o lado do outro sob uma luz mais nítida.

Se com o passar do tempo o seu parceiro comunicar (seja por meio de ações ou palavras) que ele preferiria entrar com um pedido de divórcio a procurar tratamento para o vício, conseguir um emprego ou lavar os pratos, talvez você tenha algumas escolhas dolorosas a fazer. Você escolhe ir embora? Você fica e tenta você mesmo fazer algo diferente? Se sim, o quê? Essas não são questões fáceis de serem respondidas, nem mesmo pensadas.

Embora não seja útil pular logo para o assunto do divórcio, é útil saber, no fundo do coração, que você consegue seguir sozinho, se necessário. Se achar que não consegue, dê o máximo de sua energia para fortalecer o seu eu interior e sua rede de familiares e amigos — uma atitude importante, você estando sozinho ou não. Nenhum casamento pode prosperar se for baseado no medo. Os melhores casamentos são parcerias leais, porém completamente voluntárias.

Regra n.88

SE O SEU PARCEIRO ESTÁ DEIXANDO-O, SIGA ESTE PLANO

Talvez você esteja em estado de choque porque o seu parceiro lançou o ultimato ou anunciou um plano já decidido. É devastador quando um parceiro expressa o desejo pelo divórcio ou anuncia o plano de sair de casa por um tempo a fim de pensar sobre as coisas.

Se você é quem está enfrentando essa perda terrível, talvez você sinta a urgente necessidade de persegui-lo. Você pode querer mandar mensagens constantemente ou deixar recados no telefone implorando ao parceiro que retorne. Você pode insistir em pedir mais conversas para ajudá-lo a compreender a decisão do parceiro. Você pode prometer qualquer mudança que ele ou ela tenha pedido anteriormente. Uma corrente emocional agora pode levá-lo a continuar expressando toda a necessidade e o desespero que você com certeza está sentindo. Sua mensagem talvez seja “eu te amo, eu não posso viver sem você, cuide de mim, eu estou desmoronando, por favor, volte”.

É claro que o seu parceiro precisa ouvir sua dor e sua vulnerabilidade autênticas, mas uma vez que você as compartilha, não será de grande ajuda ser repetitivo. Se não conseguir sair do modo de perseguição, é provável que seu parceiro torne-se ainda mais repulsivo à sua presença. Se deseja ter seu parceiro de volta, ou pelo menos ter a chance de conseguir salvar o seu casamento, você precisa mudar o curso da história. Veja como a seguir.

Reveja as regras sobre perseguidores no Capítulo 4. Não posso enfatizar o bastante quanta coragem e força de vontade são necessárias para um perseguidor parar de perseguir. Tenha todo o apoio necessário da família e dos amigos, e não de seu parceiro. Você pode querer fazer terapia para ter mais um lugar onde expressar seu sofrimento e conseguir apoio. Nada é mais importante do que cuidar de você mesmo neste momento e ter o controle sobre emoções muito fortes.

Depois, tente unir a coragem e a força de vontade para respeitar o desejo do seu parceiro por espaço. Não o pressione, mesmo que você

tenha de ganhar um Oscar por agir como uma pessoa muito discreta e madura, dedicada a crescer na vida. Se você é muito emotivo para fazer isso pessoalmente, escreva um bilhete à mão.

A seguir, está um exemplo de um dos meus pacientes da terapia:

Querida Jill,

Peço desculpas por estar lhe pressionando e não respeitando sua necessidade de espaço. Sinto que já progredi. Comecei a terapia e estou recebendo a ajuda necessária. Esta crise forçou-me a enxergar melhor a minha vida e minha parte nos problemas de nosso casamento. Eu percebo que preciso me concentrar neles neste momento. Apoio qualquer coisa que você precise fazer, e quero que saiba que eu vou ficar bem e que eu estou cuidando bem de mim. Eu te amo e espero que possamos fazer o nosso casamento dar certo. Quando estiver pronta para conversar, avise-me.

Com amor, Tim

Antes de Tim enviar este cartão (não um e-mail!), ele deixava várias mensagens por dia na secretária eletrônica de Jill, enviava-lhe longos e-mails e pedia aos amigos que intervissem em seu nome. Ele expressava a necessidade urgente de “brigar a qualquer custo para ganhar Jill de volta” e me disse que se ao menos ela falasse com ele, ele seria capaz de convencê-la a ficar. Mas foi este bilhete e a dedicação de Tim para cuidar dele mesmo que, em última instância, conseguiram a atenção de Jill. Ela começou a se lembrar de todas as coisas boas do casamento e a repensar sua decisão de divórcio.

Escrever tal bilhete pode soar como algo completamente falso, mas é o melhor dos fingimentos criativos. Mais tarde, Tim deparou-se com a verdade mais importante no bilhete. Ele precisava cuidar de si mesmo. Jill precisava de espaço. Ele ficaria bem, mesmo que, naquele momento, ele com certeza não se sentisse assim.

É preciso muita disciplina para dizer menos quando você quer falar muito mais, para não perseguir quando você está desesperado para fazê-lo, para voltar sua atenção aos seus próprios problemas e deixar que seu parceiro saiba que você está seguindo em frente. Para seguir esta regra, você precisará nadar com força contra a maré emocional, porque nada nos deixa mais vulneráveis do que a ameaça da perda de um relacionamento. O prêmio por tentar seguir esta regra será você tornar-se

confiante, mesmo que não consiga salvar seu casamento.

NOVE

CONVIVA EM HARMONIA COM OS ENTEADOS

Alguma vez você já pensou que deveria ganhar uma medalha de honra por conseguir dar conta não apenas do seu casamento, mas também da criação dos enteados? Tudo bem, talvez eu tenha forçado um pouco a barra, mas fazer um casamento funcionar com enteados em casa exige coragem, força e elegância. Na verdade, é bem mais difícil do que você poderia prever no momento que em que decide viver um relacionamento no qual um ou ambos já tenham filhos. Devemos aplaudir especialmente as madrastas, pois a dificuldade da posição em que se encontram não é pouca.

Um rápido aviso sobre este capítulo: ao lê-lo, talvez você se sinta como se tivesse acabado de receber um prato de fígado que passou do ponto, coberto com couves-flores secas. Mas o meu propósito ao servi-lo gelado é mostrar algo pior: casamentos com enteados têm muito mais chances de prosperar e evoluir quando os muitos mitos e as meias-verdades que os cercam são fortemente contestados. Aviso dado, vamos lá.

Quando um casamento envolve a criação de filhos de um relacionamento anterior, ele desafia a todos no sistema. A possibilidade de haver competição, ciúme, conflitos de lealdade e inimigos dentro de uma família ou entre famílias é muito grande. Não é surpresa nenhuma que a relação do casal rapidamente torne-se sobrecarregada, mesmo se ambos os parceiros derem o seu melhor para fazer com que o novo casamento dê certo. Além do estresse, há o fato de que grande parte dos conselhos e terapias de casais assume que a sua nova família pode funcionar como um núcleo familiar original. Mas não pode — não tão bem, pelo menos. Lembre-se: se você tentar constituir uma família com enteados com o intuito de simular os modelos do núcleo familiar original,

seu casamento será muito mais frustrante do que se imagina. Casais com famílias de casamentos anteriores precisam de um conjunto de diferentes funções, regras e diretrizes para dar certo.

Reconhecer as complexidades do cotidiano desse tipo de família certamente não é sugerir que ela fique em segundo lugar depois da família original nem que as crianças dentro desse cenário não poderão crescer felizes. Uma família reconstituída que funcione bem pode beneficiar todos os envolvidos. Apesar dos desafios particulares do casal, há incontáveis casamentos bem-sucedidos, felizes e prósperos com famílias assim. Fortalecido com o conhecimento, o apoio e a determinação das regras deste capítulo, você poderá fazer com que o seu casamento seja um deles.

A essência da maior parte das regras é: padrastos e madrastas devem fazer apenas o possível, e nada mais, enquanto mães e pais devem assumir a responsabilidade e o controle de seus próprios filhos. Nem preciso dizer que as coisas são mais fáceis quando o sofrimento e a raiva da dissolução de um casamento anterior já foram resolvidos, mas você e seu parceiro devem tratar todos os adultos envolvidos na criação de uma criança com cortesia e respeito, mesmo que esses outros adultos tenham um mau comportamento. E como a maioria das coisas que valem a pena, isso tudo é mais fácil de falar do que fazer.

Metade dos casamentos que acontecem todos os anos são recasamentos, e cerca de uma em cada três crianças viverá com o padrasto ou a madrasta em algum momento. Agradeço às pioneiras da terapia familiar Betty Carter e Monica McGoldrick por me ensinarem sobre os desafios enfrentados particularmente por casais em recasamentos com enteados. As regras a seguir retratam o que eu aprendi com elas e que gostaria de repassar a você.

Regra n.89

NÃO MISTURE AS COISAS

Alguns de meus colegas simpatizam com o termo “família misturada” (“basta adicionar as crianças e mexer”). Mas o problema é o seguinte: as famílias não se misturam. Obviamente, a vida é mais fácil no início de um recasamento quando os enteados já são crescidos ou são tão pequenos que ainda há bastante tempo para desenvolver uma nova história com eles. Mas a vida de uma família reconstituída raramente é fácil quando há crianças em casa. Geralmente leva de três a cinco anos para que todos os membros da família acomodem-se de alguma forma. Em vez de ser uma “mistura” gentil, é mais provável que você e seu parceiro sintam que foram colocados em um liquidificador.

É melhor aceitar a complexidade da situação. Quando duas pessoas se casam ou vão morar juntas pela primeira vez, elas trazem à relação sua clássica bagagem emocional da família de origem. Quando você forma uma família reconstituída, pelo menos um dos dois carrega essa bagagem emocional também de seu primeiro casamento e de seu término doloroso, seja devido ao divórcio ou à morte. Se você é agora a madrasta, todo mundo vai esperar que você cuide dos filhos dele juntamente com os seus próprios filhos, caso tiver, porque isso é “o que as mulheres fazem”. Se você é o pai biológico, é provável que se sinta preso em uma provável negatividade entre sua nova esposa e seu filho — ou entre ela e sua ex-esposa —, e você não tem ideia de como melhorar as coisas. Se você é o padrasto, pode ser que você tente adquirir autoridade com os filhos da sua esposa, apenas para descobrir que seus esforços bem-intencionados serão rejeitados.

Se você tem a ilusão de que todas as crianças e adultos se sentirão rapidamente “em casa” na nova família reconstituída, esqueça. Em vez de culpar alguém, tente reconhecer que você é parte de um sistema muito complexo, e mesmo um zen-budista extremamente evoluído teria problemas em manter-se calmo e de cabeça fria na maioria dos dias. Vá devagar, seja paciente, espere a tensão baixar e esqueça o sonho de

misturar todo mundo em um “milk-shake” de família.

Regra n.90

NÃO FORCE A INTIMIDADE

Constituir uma nova família leva tempo. Nos estágios iniciais do dia a dia familiar, madrastas e padrastos precisam ser sensatos sobre a importância de participar com certa distância. Por exemplo, se sua esposa gostava de fazer todo um ritual especial de aniversário para o filho antes do casamento, você pode encorajá-la a continuar com o mesmo ritual — somente mãe e filho — em vez de insistir em participar com eles. Com o tempo, sua família pode criar os seus próprios e novos rituais.

É essencial participar com certa distância.

Se houver um adolescente na casa, é essencial ser alguém presente, porém também com certa distância. Os adolescentes são particularmente confusos sobre as exigências da nova família porque eles estão tentando se separar da família que já possuem. Então, se você preparou um delicioso jantar para toda a família e os dois filhos adolescentes do seu marido preferem sair para comer com os amigos, não desconte neles. E também não culpe o seu parceiro por não considerar o ato rebelde. A menos que este seja um jantar especial em que a presença de todos é esperada, releve este comportamento adolescente normal. Apenas guarde as sobras na geladeira para que eles façam um lanche quando chegarem em casa, e não leve esta saída de última hora para o lado pessoal.

Já se quem está em cena é a filha adolescente, é possível que ela seja a maior adversária da madrasta. As filhas mais velhas, principalmente, tendem a proteger a mãe lealmente, enquanto podem gostar também de assumir um lado especialmente cuidador para com o pai divorciado. Se você está entrando em uma família que inclui a filha adolescente do parceiro, é melhor reduzir suas expectativas de intimidade entre as duas para próximo de zero.

Regra n.91

MADRASTAS: NÃO TENTEM SER UMA ESPÉCIE DE MÃE

O próprio termo “madrasta” já vem carregado com falsas premissas. A palavra tem origem no latim e significa “mulher do pai”, logo, o rótulo já não sugere uma imagem tão positiva, conforme os nossos contos de fadas bem ilustram. Mas o verdadeiro problema com a palavra madrasta é a parte que vem de mater, “mãe” em latim.

As mulheres se casam porque se apaixonam por uma pessoa, e não necessariamente porque desejam ser a mãe de alguém. E o mais importante, ninguém pode entrar em uma família que possui uma história própria e tornar-se mãe de uma hora para outra. O papel da mãe — qualquer tipo de mãe — não pode ser automaticamente imposto a uma mulher assim que ela se casa com um homem que já possui filhos.

Seu casamento será beneficiado se você reconhecer o absurdo de tal expectativa e os problemas que ela cria. Quanto mais a nova esposa tentar ser uma espécie de mãe, mais resistência sofrerá de seus enteados e da verdadeira mãe deles. A tendência natural do homem é afundar no trabalho, principalmente se estiver trabalhando duro para sustentar duas famílias. O terreno é fértil para que a mãe culpe a madrasta, e vice-versa.

Ao mesmo tempo, o filho fica preso entre duas mulheres aparentemente hostis, e a madrasta é um alvo próximo para a criança malcriada. O pai, por sua vez, pode sentir que está preso em um fogo cruzado e acredita ser inútil tentar amenizar as coisas. O casamento começa a sofrer as consequências, o que ninguém havia previsto, pois todo mundo se dava esplendidamente bem antes de a namorada tornar-se a nova esposa e, portanto, a madrasta.

Tenha em mente que as crianças raramente comunicam o desejo por um novo pai ou uma nova mãe. Quando questionadas sobre que tipo de relação elas gostariam de ter com o novo padrasto ou a nova madrasta, as crianças expressam o desejo por algum tipo de relação amigável — digamos, como um tio ou uma tia, um treinador de basquete ou algum amigo especial. Ninguém substitui um pai ou uma mãe, nem mesmo

quando eles já faleceram, quando são ausentes ou quando estão presos sob a acusação de estelionato.

Regra n.92

DESAFIE OS PAPÉIS TRADICIONAIS DE CADA GÊNERO

É fato: as velhas expectativas relacionadas ao gênero escondem-se no centro da maioria dos problemas de uma família reconstituída. Mesmo entre os casais mais modernos e igualitários, essas expectativas podem estar sorrateiramente adormecidas e serem desmascaradas cinco minutos após o casal recasado instalar-se sob o mesmo teto. Se você deseja fortalecer seu casamento, você precisa desafiá-las.

Quando um típico casal heterossexual está prestes a se casar, a terapeuta familiar Betty Carter ressalta que ambos provavelmente terão um raciocínio de acordo com as falas a seguir.

Ele pensa consigo mesmo: “Ótimo! Vou me casar de novo! Meus filhos terão uma mãe agora, e nós seremos uma família de verdade novamente!” (Tradução: “Eu vou para o trabalho, ela cria os meus filhos, e nós pareceremos uma família tradicional novamente.”) Ou, pior, ele pensa: “Ótimo! Meus filhos terão uma boa mãe agora, que se sairá muito melhor ao criá-los do que aquela sem-vergonha negligente e egoísta de quem eu me divorciei.”

Ela pensa consigo mesma: “Ótimo, eu vou me casar de novo! Agora vou ter alguém para me ajudar com as crianças, uma vez que a pensão que o pai delas fornece quase nunca é o suficiente. Vou criar as filhas dele, já que seu trabalho o mantém tão ocupado e meu horário é flexível. Além disso, ele certamente não tem a menor ideia de como educá-las. E as coitadinhas nunca tiveram uma mãe que as tratasse com prioridade, por isso, se eu me esforçar o bastante, poderei dar a elas o que realmente precisam.”

Essas expectativas de gêneros podem ser um desastre para o seu casamento. Como você pode lutar contra elas? Em primeiro lugar, o pai é capaz de educar seus próprios filhos e assumir o trabalho diário de sua criação, mesmo quando parece ser mais fácil que a esposa o faça. Os homens deveriam saber que passar as responsabilidades de criar os filhos para a nova esposa irá colocá-la no papel de “madrasta malvada” e

fazer com que eles sejam malcriados com ela. Em segundo lugar, a mãe pode contribuir para a produção de renda, mesmo se houver a possibilidade de ela ganhar menos. Esse pode ser um bom conselho para as famílias sem enteados também, embora os papéis tradicionais possam custar mais caro às famílias reconstituídas e, conseqüentemente, ao casamento delas.

Até mesmo os terapeutas mais experientes podem escorregar no pensamento tradicional de que não se pode esperar que o homem faça o trabalho primário da criação dos filhos, caso exista uma esposa. Lembro-me de receber um casal que passava por problemas familiares, em parte, porque os negócios do marido obrigavam-no a viajar aos fins de semana. Havia um ano que sua esposa tinha ficado encarregada de cuidar de seus três meninos (seus enteados), que eram sempre rebeldes na hora de dormir.

Quando o marido insistia em dizer que não conseguia assumir o controle sobre a hora de dormir porque estava longe o tempo todo, eu me vi concordando com a cabeça sobre o que ele dizia. De repente, lembrei-me de um comentário que ouvi Betty Carter fazer a um pai em uma situação semelhante, cerca de uma década antes. Em sua maneira contestadora de se expressar, ela perguntou a ele: “Você já ouviu falar em telefone?”

Quando me veio essa lembrança repentina, fiz com que o pai assumisse o controle e também ligasse para os meninos todas as noites em que ele estivesse viajando. Seu trabalho era saber como foi o dia deles na escola, mostrar-lhes sua preocupação sobre a hora de dormir e insistir para que tratassem sua madrasta com respeito e educação quando ela dizia que era hora de ir para a cama. Todas as relações da família, principalmente seu casamento, melhoraram consideravelmente quando ele assumiu esse desafio.

Regra n.93

PADRASTOS: SEJAM ATIVOS NOS BASTIDORES!

Vamos ser honestos: ser padrasto não é mole. Se você quer contribuir com uma energia positiva em seu casamento, seja gentil e responsável com seus enteados e mostre interesse por suas atividades e seus projetos. Se estiverem a fim de passar um tempo a sós com você, vá com eles. Mas compreenda que você não pode tomar uma posição autoritária com os filhos da sua esposa, não importa o quão carinhoso você seja com eles, nem o quão maravilhosas sejam suas habilidades de liderança. A autoridade de uma figura paterna é algo a ser conquistado aos poucos, com o passar do tempo. Tenha como objetivo ser um marido colaborativo e aja nos bastidores quando o assunto for a educação das crianças — quando e se a sua esposa precisar. Esse é o segredo para fazer o casamento durar.

Confie na capacidade de sua esposa para criar os próprios filhos da maneira que ela acha melhor. Claro, ela pode estar lutando para tentar encontrar uma maneira de impor disciplina ao pequeno Jonny, mas morda a sua língua e dê um passo para trás. Se, por exemplo, sua esposa pede a Jonny que arrume a mesa, e ele permanece grudado à televisão, não ajuda em nada se você entrar na conversa dizendo “Jonny, você ouviu o que a sua mãe disse? Ela disse para você vir aqui e arrumar a mesa!”. Se você tiver uma sugestão útil, diga depois à sua esposa de maneira respeitosa. Da mesma forma, não seja crítico. Evite dizer coisas à sua esposa como “Eu não suporto ver como sua filha trata você!” ou dizer à sua enteada “Eu não suporto ouvir você bater boca com a sua mãe!”. Esses comentários (mesmo quando feitos por sua própria esposa, o que pode acontecer) podem enfraquecer a confiança da sua parceira em sua competência como mãe, afetando o casamento.

Conselhos para quem é mãe: seja confiante ao criar seus próprios filhos, mesmo que você tenha se casado com um homem maravilhoso e que sempre desejou ser pai, e você esteja convencida de que seus filhos serão beneficiados se ele ajudar ao impor disciplina, porque ele é melhor

nisso do que você. Não negue a sua autoridade, mesmo que tenha tido dias ruins como mãe desde quando se casou de novo. Se você estiver no meio de uma briga, gritando com o seu filho de 12 anos, pode ser tentador jogar as mãos para o alto e gritar para o seu parceiro “Eu não consigo mais lidar com isso! Entre aqui e dê um jeito”. Resista a esse impulso e saiba lidar com a situação sozinha, mesmo se você estiver completamente perdida, como acontece sempre com os pais.

Incentive o seu marido a sair da sala caso ele não consiga continuar testemunhando a interação entre você e seu filho. Deixe-o saber que você valoriza a opinião dele sobre isso, desde que conversem longe das crianças e com respeito. Em suma, esteja aberta aos sentimentos de seu marido e a boas ideias, mas mantenha firme a sua extrema autoridade como mãe. Apoie o importante papel que o parceiro tem, que é de agir nos bastidores. Ao fazer isso, você ajudará seus filhos e literalmente salvará seu casamento.

Chegar a uma relação de pai e filho é mais provável se você considerá-la como “um lucro” e não algo esperado e merecido.

Uma observação para os padrastos e madrastas: caso deseje que seu casamento dê certo, lembre-se de que, se tiver sorte e for devagar, você pode ser capaz de manter uma relação emocionalmente próxima com seus enteados. Certamente é possível desenvolver uma relação de pai e filho com o passar do tempo, se você entrar no sistema quando a criança ainda é pequena e você tiver tempo para desenvolver uma história positiva. Mas você não pode comandá-la. Paradoxalmente, chegar a uma relação de pai e filho é mais provável se você considerá-la como “um lucro” e não algo esperado e merecido.

O que deve ser esperado é que padrastos e enteados tratem-se com cortesia e respeito. É responsabilidade primária do pai e da mãe, e não do padrasto ou da madrasta, de acompanhar se esta expectativa em particular é cumprida. Quando os pais realmente assumirem essa responsabilidade, uma grande pressão será removida do casamento.

Regra n.94

NÃO PERGUNTE “QUEM VOCÊ AMA MAIS?”

Há uma grande chance de você e seu parceiro não terem tempo o bastante para ficarem juntos e sozinhos, dadas as necessidades das crianças e os desafios relacionais que todos estejam enfrentando. Se você é o padrasto ou a madrasta, é normal sentir-se ressentido por ter tão pouco tempo com seu parceiro, sem que o assunto não seja filhos ou algum problema da família. É fácil sentir-se frustrado pelo parceiro não estar disponível o suficiente. Em algum momento, você pode ser instigado a perguntar a ele “Quem você ama mais, eu ou seu filho Billy?”.

Em famílias reconstituídas, o vínculo entre pais e filhos é muito anterior à nova fase. As crianças vêm primeiro, e é normal sentir ciúmes. Mas a pergunta “Quem você ama mais?” é injusta. O tipo de amor e responsabilidade que um pai sente em relação ao filho simplesmente não pode ser comparado ao que ele sente por um parceiro. Você provavelmente sabe disso, mas o estresse crônico da vida familiar não nos proporciona as reações mais maduras.

Peça um tempo a sós com o seu parceiro, assim como você faria em uma família sem enteados. O especialista em casamento Bill Doherty sugere uma série de rituais para manter um casamento forte, e um deles é que o casal passe ao menos quinze minutos por dia juntos, sem filhos por perto, sem falar de tarefas, sem irritações. Essa é uma boa regra para qualquer forma de família, uma vez que os casais de hoje estão cronicamente cansados e sobrecarregados. A questão é pedir um tempo sem ter de compará-lo ao tempo que ele passa dando atenção ao filho.

Regra n.95

RECONSIDERE SEU PAPEL DENTRO DA FAMÍLIA RECONSTITUÍDA

Considere esta resumida história de uma família reconstituída como um modelo de como essas famílias tipicamente se envolvem em problemas — e se livram deles —, independentemente de o casal ser hetero ou homossexual.

Quando Amy estava namorando Victoria, tudo corria maravilhosamente bem. Cada uma tinha o seu modo de vida, e Victoria se dava bem com o filho de 10 anos de Amy, Jake, que a adorava e a tratava com muito carinho.

Amy (a mais nova em sua família de origem) era uma mãe de espírito livre, que agia de modo espontâneo, raramente planejando o futuro. Por exemplo, ela trazia Jake para casa na hora do jantar e, de repente, lembrava-se de que não havia comida em casa. Eles saíam para buscar pizza ou hambúrgueres e refrigerante, e jantavam na frente da televisão, competindo sobre quem conseguia arrotar mais alto. Como muitos dos filhos caçulas, Amy várias vezes agia muito mais como uma colega do que como mãe. Mas ela e o filho se adoravam, e, embora Amy de vez em quando expressasse certa insegurança sobre ser mãe, ela e Jake estavam se saindo muito bem.

Victoria, a primogênita em sua família de origem, era uma pessoa muito organizada, cinco anos mais velha do que Amy. Ela já havia criado uma filha em seu casamento anterior. Somente depois de Amy e Victoria terem realizado a cerimônia de casamento, e Victoria ter se mudado para a casa de Amy, foi que Victoria descobriu que não conseguia tolerar a displicência com que sua parceira criava o filho e organizava a casa.

Victoria encontrou pouca resistência de Amy quando ela começou a impor suas próprias regras na casa. Fast-food estava proibido, assim como comer em frente à televisão. Jake deveria arrumar sua cama todas as manhãs e poderia assistir apenas sete horas de televisão por semana.

Quanto mais Victoria se voltava para o centro emocional da família, mais Jake a rejeitava. Quem era este novo adulto que estava alterando

drasticamente seu relacionamento com a mãe — que, pelo jeito, ele não tinha mais? Pior ainda, esta nova pessoa estava agindo como se fosse uma mãe melhor do que a verdadeira, e esta já não estava se comportando tanto como mãe, o que causou em Jake um sentimento de abandono.

Quando eu recebi o casal na terapia, o relacionamento estava uma bagunça. As notas de Jake haviam caído drasticamente de vários “A” para vários “C”. Amy, presa entre os intensos desentendimentos entre Jake e Victoria, estava deprimida e com muito medo de que Victoria a deixasse. Victoria, por sua vez, estava quase desistindo. Cheia de esperanças e expectativas positivas, ela agora se sentia oprimida, desvalorizada e extremamente aborrecida com Jake.

O que fazer? Reconhecendo que a sobrevivência de seu relacionamento estava em jogo, para não falar de sua sanidade, as duas mulheres começaram a encarar a situação. Amy, mais uma vez, encarregou-se de criar seu filho. Por respeito a Victoria, ela aprendeu a lidar com a situação de maneira firme, estabelecendo novas regras para Jake e aplicando-as (“Você pode deixar o seu quarto uma bagunça, mas não os espaços compartilhados”).

Victoria teve de encarar a enorme dificuldade de passar a agir nos bastidores, permitindo a Amy o espaço para tentar trazer mais ordem e estrutura à vida de Jake. Amy teve de aprender a afirmar e reafirmar sua autoridade como mãe de Jake sempre que Victoria parasse de dar conselhos e assumisse completamente o controle. Com a prática, Amy aprendeu a dizer “Victoria, você tem ideias maravilhosas sobre a educação de Jake, e eu quero ouvir todas. Mas não me ajuda quando você começa com os julgamentos e a me dizer o que fazer. E há algumas coisas que simplesmente enxergamos de modo diferente. Eu preciso criar Jake de uma maneira que faça sentido para mim, mesmo cometendo erros”.

Quando o trio tornou-se uma família reconstituída, Amy fez um excelente trabalho ao dizer a Jake “Victoria nunca substituirá o seu pai”. A parte que ela deixou de fora foi “Victoria nunca me substituirá”. Lembre-se de que as crianças precisam ouvir ambas as mensagens, caso tenham de aceitar um novo adulto em casa.

Regra n.96

CONSIDERE AS RELAÇÕES DAS CRIANÇAS COM A OUTRA FAMÍLIA COMO UMA PRÁTICA ESPIRITUAL

Se você deseja que seu casamento e sua família reconstituída tornem-se cada vez mais fortalecidos, apoie as relações das crianças com todas as outras pessoas da outra família. Se você não consegue se imaginar confortável com a presença de outro adulto no sistema, finja simpatia e respeito. Considere isso como uma prática espiritual.

Isso significa que se sua enteada de 15 anos, Anna, chegar em casa e contar que a mãe dela disse que você é uma maníaca controladora, você precisa reagir com indiferença. Não critique de volta. Se colocar mais lenha na fogueira, as más relações familiares serão intensificadas e seu casamento acabará sofrendo com isso.

*Escolha o melhor caminho.
Será difícil, mas valerá a pena.*

É claro que pode ser tentador dizer “Bem, Anna, sua mãe acha que eu sou controladora porque ela é louca da cabeça” ou “Sua mãe não gosta de mim e nunca vai gostar”. Ou também “Eu acho que sua mãe se sente ameaçada e quer colocá-la contra mim”. Talvez você não diga nada, mas sua enteada percebe que você está fervendo de raiva por dentro. Ou você se mostra triste e magoada e termina a conversa. Talvez você discuta com o seu marido sobre a sua extrema irritação. Você pode insistir que ele ligue para a ex-esposa na mesma noite e diga a ela que pare de envenenar o seu relacionamento com Anna por meio de mentiras insanas.

Tente sabiamente evitar todas as opções acima. Em vez disso, deixe para lá. Respire fundo por algumas vezes e lembre-se que é totalmente normal a mãe de sua enteada sentir-se ansiosa e ameaçada por sua posição na família. Reagir com indiferença significa não morder a isca e não intensificar ainda mais o triângulo.

Em vez disso, você pode rir e dizer “Bem, eu posso ser uma maníaca

controladora de vez em quando. Talvez eu não seja tão espontânea e livre como sua mãe”. Ou “Bem, sua mãe e eu somos duas pessoas diferentes, e faz sentido nós termos estilos completamente diferentes”. Ou, se Anna cita a mãe de modo a insinuar que você realmente seja alguma maluca perigosa: “Sabe, eu não concordo. Realmente não me reconheço nessa descrição.”

Faz uma enorme diferença se você conseguir dizer essas coisas de modo discreto e sem alterações de voz. Nada é mais importante do que aprender a transmitir menos tensão do que você recebeu. Leveza e humor tendem a descontraír os triângulos, enquanto a tensão só os torna mais rígidos.

Tenha em mente que a principal preocupação das crianças é a maneira como são tratadas por seus pais verdadeiros e como os adultos de ambos os lados tratam uns aos outros. Elas não querem que você a exclua da família reconstituída ou faça qualquer coisa que ameace seus laços com tias, tios, primos e avós do “outro lado”. Mais do que tudo, elas não querem uma concentração negativa ou crítica entre nenhum dos adultos envolvidos na criação delas.

Continue tentando apoiar as relações dos seus enteados com todos os membros da família. E faça o mesmo ao apoiar o relacionamento do seu próprio filho com seu ex-cônjuge e a família dele. Essa é uma atitude de integridade que, ao longo do tempo, fortalecerá o seu casamento. Tente enxergar o comportamento desagradável dos adultos do “outro lado” como nada mais do que um barômetro que mede o nível de ansiedade e imaturidade para lidar com a situação. Escolha o melhor caminho. Será difícil, mas valerá a pena.

DEZ

SUA PRIMEIRA FAMÍLIA: O SEGREDO PARA UM CASAMENTO BEM-SUCEDIDO

Muito antes de sermos um casal em um casamento, somos filhos e filhas, irmãos e irmãs. Nossa primeira família é o mais influente sistema ao qual já pertencemos, e nos dá uma primeira ideia de como pode ser um casamento. É também o laboratório onde aprendemos a falar (ou não), a negociar e a nos comprometer (ou não), a lidar com conflitos e diferenças (ou não) e a nos relacionar com os outros de forma sincera e respeitosa (ou não).

Quando crianças, não tínhamos forças o suficiente para questionar as políticas da família ou desafiar os papéis que nós e todo mundo exercíamos. Quando crianças — em virtude de nossa total dependência econômica e emocional — aprendemos a nos calar, conforme a nossa posição. Mas agora, como adultos que estão tentando solucionar o próprio casamento, cabe a nós a decisão sobre como agir em todas as nossas relações, incluindo aquelas com as pessoas que nos criaram lá atrás. Como nos relacionamos com a nossa primeira família, depois de nos casarmos, implica diretamente em nosso próprio casamento.

Em contraposição à sabedoria convencional, você não consegue sua independência ao dos seus pais, conseguir um emprego remunerado e alugar um apartamento com o seu parceiro em algum canto do país. Em vez disso, a verdadeira independência significa poder permanecer conectado aos membros da família sendo quem você sempre foi. Poder dizer o que pensa e sente, sem tentar mudar ou convencer a outra pessoa, e sem ser defensivo ou agressivo. Poder fazer perguntas sobre a história da família e obter uma visão mais objetiva e tridimensional de seus membros. Poder observar e mudar a sua parte nos padrões familiares

disfuncionais. Saber manter o “eu” e o “nós” — sem perdê-los quando as coisas vão mal — é o maior de todos os desafios humanos. Trabalhar nisso com sua primeira família é o segredo para um casamento melhor.

Talvez você não goste da ideia de que a sua família de origem exerça tanta influência sobre o seu relacionamento como casal. Você pode até ter pensado no casamento como uma maneira de libertar-se da influência dessas pessoas disfuncionais. Sinto muito, não é assim que funciona. Mas também tenho boas notícias. Você pode melhorar o seu casamento sem trabalhar diretamente nele! Siga as regras deste capítulo e você vai obter mais confiança no seu relacionamento, além de tornar-se capaz de lidar com os problemas mais difíceis com mais criatividade e menos agressividade. Por fim, é mais trabalhoso não estabelecer padrões saudáveis com a sua primeira família. Acredite em mim ou, melhor ainda, seja um corajoso aventureiro e faça você mesmo a pesquisa!

Regra n.97

SEJA UM CIDADÃO DE BEM COM A SUA FAMÍLIA DE ORIGEM

O casamento torna-se sobrecarregado quando esta é toda a família que temos. Essa é uma das muitas razões para mantermos contato com a nossa primeira família. Seja um cidadão de bem com ela — incluindo os agregados —, assim como seria caso tivesse um bom cargo em uma empresa na qual você gostaria de se sentir valorizado e ouvido. Você também dará um exemplo de compromisso com a família ao seu parceiro e aos seus filhos, se existirem, ajudando a fazer da boa cidadania uma tradição entre as gerações.

A boa cidadania requer essas quatro coisas:

1. *Apareça em eventos importantes de família.* Tente estar presente nos principais eventos, como formaturas, bar e bat mitzvahs, festas de quinze anos, casamentos, reuniões familiares, aniversários importantes e velórios. Quando você não puder ir, descubra outra maneira de estar próximo. Telefone, envie flores ou cartões, ou faça qualquer outra coisa que atenda aos valores e gostos da pessoa em questão. Participe dos eventos e rituais familiares mesmo quando isso for uma tarefa árdua.
2. *Não deixe que seu parceiro defina como será a sua relação com a sua própria família.* Não importa o quanto o seu parceiro se esforce para que você se aproxime da sua família; a responsabilidade é 100 por cento sua. É claro que se o seu primo Jack se mudar para a casa dos fundos sem isso ter sido negociado com o seu parceiro, torna-se problema dele também. O mesmo acontece se sua mãe for grosseira com seu parceiro e você não conseguir achar uma maneira carinhosa de falar com ela sobre isso. Seu parceiro nunca deve ser prejudicado por um relacionamento seu com algum membro da sua família — e vice-versa.

3. *Mantenha contato com parentes distantes.* Se você olhar para qualquer família ao longo de várias gerações, você verá santos e pecadores, pessoas boas e pessoas más. Se você acha que a sua pequena família de origem é absolutamente problemática, faça disso um bom motivo para encontrar parentes mais “funcionais” em sua família estendida e conheça-os um pouco melhor. Essas pessoas também são da família. Quanto mais conexões você fizer, mais objetivo você será capaz de ser com a sua família, com você mesmo e, por fim, com seu casamento.
4. *Tenha suas próprias crenças sobre a “boa cidadania”.* Tome um tempo para refletir sobre seus próprios valores. O que você acha que significa ser um bom filho, pai, avô, tio ou primo? Aja de acordo com seus principais valores e suas crenças, e não simplesmente de acordo com as ações não muito responsáveis de outros membros da família.

Não importa o quanto o seu parceiro se esforce para que você se aproxime da sua família; a responsabilidade é 100 por cento sua.

Um recado sobre esta regra e aos que forem segui-la: é uma boa ideia manter pelo menos algum contato até mesmo com as famílias mais difíceis. Mas se a ideia dessa proximidade lhe assusta e você não consegue controlar a ansiedade, a sua prioridade deve ser não se machucar. Se você sabe que deve manter distância, faça isso.

Regra n.98

TENHA UMA VISÃO COMPLETA:
MONTE SUA ÁRVORE GENEALÓGICA!

Você se lembra do velho ditado “O que os olhos não veem o coração não sente”? Bem, pesquisas sobre a família não apoiam essa ideia. Quanto menos você souber sobre a história da sua família, maiores são as chances de repetir os mesmos padrões familiares ou, de modo negligente, rebelar-se contra eles. Tampouco você reconhecerá seus pais como pessoas reais se não contextualizá-los — e você também — na verdadeira história da sua família.

Talvez você esteja convencido de que já conhece a sua família. A maioria de nós tem histórias que gostamos de contar sobre os membros dela — e talvez um diagnóstico psiquiátrico também (“Minha mãe sofre do transtorno de personalidade narcisista”). Às vezes, as histórias que contamos podem conquistar a admiração das outras pessoas (“Seu irmão parece uma pessoa incrível!”) ou simpatia em relação a você mesmo (“Eu não posso acreditar que seu pai era tão rígido e crítico assim!”). Ficamos presos a essas histórias e não queremos que elas sejam contestadas pelos fatos.

Aproveite para ir atrás dos fatos enquanto os membros da família estiverem vivos para fornecê-los. Converse com seus pais, se puder, e, eventualmente, com outros parentes ainda vivos. E eu quero dizer “conversar” mesmo, à moda antiga, cara a cara, ou por telefone, em última instância. Não espere até que todos morram antes de se perguntar quantos anos sua mãe tinha quando ela perdeu a mãe dela ou de onde vieram seus antepassados. Não confie nas inúmeras páginas de nomes e datas que seu primo Sam coletou em uma extensa pesquisa genealógica, porque nada pode substituir a conexão com os familiares e sua participação nas conversas. Monte a sua própria árvore genealógica.

Como todas as coisas que valem a pena, coletar a história da família é um projeto de longo prazo, geralmente feito aos trancos e barrancos. Se você não desistir dele ao longo do percurso, vai descobrir que fazer

perguntas invoca novas histórias, que lhe farão perguntar ainda mais. Você também vai conhecer os pontos cruciais de sua história ao prestar atenção no que os membros da família não gostam de falar e no que você não se sente à vontade em perguntar. O mais provável é que os pontos cruciais de sua família aparecerão também em seu casamento.

Mapear a história de sua família lhe proporcionará uma visão mais rica da história na qual o seu próprio casamento é um capítulo. E saber a história da família de seu parceiro fará com que você preste mais atenção aos desafios específicos e às vulnerabilidades que ele ou ela herdou juntamente com a altura e a cor do cabelo.

Regra n.99

SEJA UM GRANDE QUESTIONADOR

Certa vez perguntaram a Isidor I. Rabi, ganhador do Prêmio Nobel de Física, o que o motivou a se tornar um cientista. Ele deu o crédito à sua mãe judia, moradora do Brooklyn, explicando que todas as outras mães perguntavam aos filhos, depois da escola, se realmente haviam aprendido alguma coisa. Mas a mãe dele sempre perguntava algo mais. “Izzy”, ela dizia, “você fez alguma pergunta interessante hoje?”.

“Essa diferença — fazer perguntas interessantes — fez com que eu me tornasse um cientista”, contou Rabi.

Se você é capaz de fazer perguntas sobre assuntos delicados da história da sua família, você também será capaz de conduzir seu casamento com menos tensão e ansiedade.

Torne-se o cientista de sua família. Aprenda a fazer perguntas interessantes e a ouvir bem. Fazer perguntas lhe permitirá reconhecer seus pais como pessoas reais, que tinham sua própria história antes de você aparecer. Quanto mais você puder enxergar objetivamente seus pais, mais vai enxergar você mesmo e seu parceiro. E, se você é capaz de fazer perguntas sobre assuntos delicados da história da sua família, você também será capaz de conduzir seu casamento com menos tensão e ansiedade. A seguir estão algumas dicas para não se esquecer.

Comece devagar, perguntando calmamente sobre acontecimentos básicos antes de pular para pontos delicados. A fim de começar a perguntar sobre seus parentes, você pode dizer: “Conforme vou ficando mais velho, mais eu percebo que não sei muito sobre a nossa família. Eu comecei a fazer uma árvore genealógica e gostaria de saber se você pode me ajudar com alguns nomes e datas.” Seja curioso e ao mesmo tempo respeitoso quando perguntar sobre a família.

Se você já está se aprofundando no assunto, faça perguntas específicas. Os pais muitas vezes não têm muito o que responder sobre questões

universais como: “Como você se sentiu quando o seu pai morreu tão jovem?” ou “Como era o seu relacionamento com sua mãe?” Em vez disso, tente fazer perguntas bem definidas: “Depois que o seu pai morreu, você se tornou mais próximo ou mais distante de sua mãe?”, “Quem da família foi ao velório?”, “Sua mãe falava sobre seus sentimentos e sua dor, ou ela era uma pessoa mais fechada?”. Surpreendentemente, os pais e outros membros da família estão muitas vezes dispostos a dar informações se eles sabem que serão úteis para você, e se têm a certeza de que não serão criticados, julgados ou diagnosticados.

Não force a situação: colete um pouco de informação de cada vez. Conforme você fala, esteja ciente das emoções da outra pessoa e encerre a sessão antes que um dos pais ou outro parente fique cansado ou sobrecarregado. Conversas importantes não exigem uma maratona de reuniões. Volte a algumas questões e faça perguntas aos poucos.

Regra n.100

FALE SOBRE AS DIFERENÇAS

Aprender a falar sobre as diferenças com os membros da família é um dos maiores exercícios de crescimento mútuo que você pode praticar a fim de fortalecer o seu relacionamento. Na verdade, talvez você não seja capaz de fazer-se ouvir pelo seu parceiro até que você consiga dizer à sua mãe (ou ao seu pai, à sua irmã, ao seu tio) “Sabe, mãe, eu entendo isso de outra forma. Deixe-me explicar como”.

O que significa “falar sobre as diferenças”? Não se trata de confrontar um membro da família, o que raramente é um passo adiante. Quando entramos em um confronto, estamos determinados a mudar ou a convencer a outra pessoa, o que não é possível de se fazer. Podemos, em segredo, desejar que a outra pessoa se sintam tão mal quanto ela nos fez sentir, o que também não vai acontecer e não vai ajudar.

Em vez disso, falar sobre as diferenças significa que podemos calmamente compartilhar nossos pensamentos e sentimentos e permitir que a outra pessoa faça o mesmo, sem ninguém ficar nervoso e sem a necessidade de consertarmos ou moldarmos a outra parte. Longe de deixar a outra pessoa se livrar do problema em questão, praticar esta regra faz com que o outro se coloque no banco dos réus e tolere um pouco de desconforto.

Uma paciente da terapia, Joanna, casada com Carolina, era alvo de comentários homofóbicos por parte de sua mãe, que tratava o casamento de Joanna com uma mulher como um problema a ser tolerado. Joanna dava sermões à mãe, tentava educá-la ou fervia de raiva silenciosamente, o que não era em nada produtivo. O avanço ocorreu quando Joanna falou calmamente sobre suas diferenças e simplesmente pediu à sua mãe que refletisse sobre o assunto. “Mãe”, disse ela, “tenho a impressão, a partir de nossas conversas, que você acha que ser gay é um problema com o qual eu nasci e que você deveria aceitá-lo porque você me ama. Eu enxergo isso de uma perspectiva diferente. Quando eu tomei consciência dos meus sentimentos pelas mulheres, eu fiquei com medo e quis saber o que

havia de errado comigo, mas isso mudou completamente com o passar do tempo. O meu casamento com Carolina foi a melhor coisa que já me aconteceu, e mesmo se ela não existisse, eu não escolheria mudar quem eu sou ou tornar-me heterossexual. Como é para você o fato de saber que enxergamos essa situação de maneiras tão diferentes?”

A mãe de Joanna passou a lidar com a situação e mudou suas atitudes, tentando respeitar o casamento da filha em vez de simplesmente tolerá-lo. Mas mesmo que ela reagisse mal, Joanna reconheceria a sua voz adulta. Naquela conversa e em outras, Joanna expressou orgulho sobre quem ela era, e confirmou a nova família que ela e Carolina haviam estabelecido. Joanna fez isso sem tornar-se defensiva ou agressiva, e sem querer mudar ou convencer sua mãe.

Toda família apresenta pontos delicados em que pode ser bastante desafiador dizer “Sabe, mãe, eu vejo isso sob uma perspectiva diferente. Deixe-me explicar como eu enxergo a situação.” Se você preservar sua primeira família, você construirá uma personalidade muito mais sólida e será capaz de ter sua própria voz com o seu parceiro também.

Regra n.101

NÃO DEIXE QUE AS VISITAS DA FAMÍLIA DOMINEM SEU CASAMENTO

Quando nos tornamos um casal, enfrentamos o desafio de manter um limite saudável entre a nova família que criamos e as duas famílias de onde cada um veio. Se as visitas dos familiares foram estressantes no passado, reflita sobre como gerenciá-las no futuro. Siga os passos a seguir.

1. *Não deixe que seu parceiro receba a visita sozinho e dê atenção à sua família.* Se sua família veio de outra cidade para visitá-lo, tire um ou dois dias de folga do trabalho. Se isso não for possível de maneira alguma, tente sair algumas horas mais cedo algum dia, isso mostrará à sua família que você se importa com eles. Dê um jeito para estar presente durante a visita.
2. *Passe um momento a sós com os familiares.* Convide cada membro da família para fazer algo apenas com você, nem que seja uma caminhada de dez minutos pelo quarteirão com sua mãe ou um rápido café com seu irmão na padaria mais próxima, em vez de apenas fazer comentários sobre esportes e o tempo.
3. *Planeje a duração das visitas.* Obviamente, isso pode exigir um acordo prévio. Não é sensato, por exemplo, dizer aos seus pais, que estão chegando do Japão, que eles só podem permanecer durante o feriado prolongado. Ainda assim, tenha consciência da duração das visitas. Se sua família é como muitas outras, as coisas podem ficar muito tensas depois de quatro ou cinco dias (se não quatro ou cinco minutos). Quando se trata da visita dos familiares, ficar muito tempo não é necessariamente muito bom.
4. *Tenha espaço.* Durante as visitas, dê intervalos a si mesmo quando sentir que precisa deles. Pode ser qualquer coisa que o faça sair de casa, como uma caminhada ou planejar uma pequena viagem de três

dias com seu parceiro durante a visita de dez dias aos seus pais. Se as visitas da família têm sido extremamente difíceis para você ou seu parceiro, alugue um carro e corra para um hotel. Isso pode fazer a diferença entre uma visita agradável e um completo desastre, então será um dinheiro bem gasto. Seus pais podem se sentir ofendidos por você não ficar no quarto de hóspedes, mas eles vão superar isso nas próximas visitas se você usar sua criatividade para dar uma ótima explicação.

5. *Antecipe os assuntos delicados.* Você conhece a sua família o suficiente para saber o que faz com que você se segure ou reaja. Podem ser os comentários da sua irmã sobre o comportamento “selvagem” do seu filho, a implacável obsessão da sua mãe sobre os tropeços do seu irmão ou o seu pai falando sobre seus planos de negócios. Pense em uma maneira de lidar com as conversas e em como reagir de modo que as coisas não piorem. Pergunte ao seu parceiro como ele pode ajudá-lo.

Alugar um carro e correr para um hotel pode fazer a diferença entre uma visita agradável e um completo desastre.

6. *Estabeleça metas sensatas.* A sobrevivência é uma meta perfeitamente sensata para uma visita, caso você venha de uma família muito intensa. Observar a sua família é uma meta que vale a pena considerar. Passar pela visita sem participar de nenhuma briga também é outra. Se você estiver disposto ao desafio, aumente a dificuldade e tente novos comportamentos, como abster-se de conselhos, chamar seu pai para dar uma volta, ouvir histórias de família, compartilhar um problema pessoal ou tentar a proporção de 5:1 de comentários positivos e negativos com sua mãe.

O casamento exige o desafio de saber gerenciar o contato com a família de forma madura e atenciosa. A dificuldade está em se antecipar e planejar — em vez de reagir emotivamente e descontar o estresse em alguém que não tenha nada a ver com isso, como o seu parceiro.

Regra n.102

DÊ TOTAL APOIO AO PARCEIRO E À FAMÍLIA DELE

A família do seu parceiro não é apenas problema — ou sorte — dele. Em um relacionamento bem-sucedido, os parceiros podem confiar no outro para ter apoio em relação aos membros da família. Aqui estão cinco maneiras de apoiar seu parceiro com a família dele, goste você ou não. Cada pequena ajuda que você lhe oferecer irá fortalecer o vínculo entre os dois e garantirá a você a admiração e a gratidão do parceiro ao longo do tempo.

1. *Apoie os laços mais estreitos de seu parceiro com a família.* Se seu parceiro é extremamente ligado à irmã, aprenda a admirar, ou pelo menos a tolerar, o fato de que eles queiram passar muito tempo juntos nas visitas da família ou falar por horas ao telefone. É normal sentir ciúmes dessa conexão de uma vida toda que antecede o seu relacionamento, mas tenha como objetivo a generosidade de espírito. Em vez de agir de maneira mal-humorada e desamparada, tente dizer algo como “Posso cuidar das crianças enquanto você e sua irmã saem juntos, que tal?”.
2. *Respeite a outra cultura.* Se a família do seu parceiro adora jogos de tabuleiro ou reuniões de família em alguma cidade do interior, seja um bom sujeito, mesmo que preferisse estar em um movimentado museu na metrópole. Junte-se a eles com entusiasmo, mesmo que não seja o seu tipo favorito de diversão. Seu papel durante as visitas familiares é apoiar o parceiro, ao mesmo tempo em que conhece melhor seus novos parentes.
3. *Ajude seu parceiro com os parentes mais difíceis.* Convide o membro mais difícil da família para passar uma tarde com você durante a visita. Isso não só dará um respiro ao parceiro, como também lhe permitirá conhecer melhor a família dele, o que significa conhecer

melhor o próprio parceiro também. Ofereça-se para ficar com ele ao telefone quando ele fizer uma ligação de aniversário para algum tio difícil. Como você não tem uma história de infância com seu parceiro, será mais fácil para você entrar na história, não importa o quão desagradável seja a tarefa.

4. *Ouçã, e não instigue.* Se seu parceiro tem um membro da família que nem mesmo você consegue suportar, é importante apoiar seu cônjuge sem ajudar a piorar ainda mais a irritação dele. Seu parceiro precisa desabafar sem ganhar mais razões para ficar chateado. Muitas vezes, a melhor coisa que podemos dizer é “Eu realmente entendo que isso seja tão desconcertante, e eu estou aqui para ajudá-lo como eu puder”. O que não ajuda é dizer “Você está certo, Fred é o pior irmão no mundo! Lembra-se daquela vez em que ele apareceu duas horas atrasado para o seu jantar de aniversário?”.
5. *Pergunte ao parceiro como você pode ajudá-lo.* Isso não significa que você está disposto a se jogar no precipício com os pais irritantes dele no banco traseiro. Mas você pode usar o humor, a distração e o amor para ajudá-lo a se acalmar. Seja compreensivo quando a situação dele é mais difícil do que a sua: “Minha família é tão fácil de lidar que eu não consigo imaginar como seria ter um pai tão difícil.”

Apoiar seu parceiro não significa juntar-se a ele e ao seu desgosto sobre algum membro da família ou aderir a uma política de “vale-tudo”. Significa incentivá-lo a manter as relações familiares, apoiando suas melhores ideias — e oferecendo também o melhor de suas próprias ideias enquanto estiver envolvido.

Regra n.103

EVITE CORTAR RELAÇÕES

Não existem “rupturas amigáveis” em nossa família de origem. O paradoxo é o seguinte: quando cortamos relações com um membro significativo da família, na verdade, eles se tornam uma presença ainda mais dramática em nossa vida. Pensamos nessa pessoa o tempo todo, sem nem mesmo saber. Quando rompemos uma ligação que faz parte da nossa história familiar, os sentimentos que passamos a evitar não vão embora. Em vez disso, eles são intensificados e surgem na relação com o nosso parceiro, e muitas vezes com os nossos filhos, se existirem. Cortar relações com nossa família de origem, incluindo a família estendida, não ajuda em nosso casamento.

Quando cortamos relações com um membro significativo da família, pensamos nessa pessoa o tempo todo.

Os cortes de relações são uma forma extrema de distanciamento, na qual tentamos diminuir o nosso sofrimento ao apagar alguns membros da família de nossas vidas, como se eles não existissem mais. As pessoas não cortam relações por qualquer motivo, ou porque são más ou insensíveis. Ao contrário, as pessoas cortam relações para se proteger de emoções potencialmente incontroláveis, buscando o conforto. Na família do meu pai, onde havia uma quantidade razoável de traumas, o corte de relações estava por todos os lados em sua árvore genealógica. Todo mundo da família de origem de sua mãe cortou relações com ela, assim como também fez sua única filha, minha tia Ann, que, em seguida, cortou relações comigo e com minha irmã. Esse foi um legado que definitivamente eu decidi não seguir e não passar para a próxima geração.

Respeite qualquer necessidade de distância que você tenha no presente. Ao mesmo tempo, tente imaginar um futuro que não seja definitivo. Alguma coisa pode mudar ao longo do tempo e permitir que

you consider a safe way to deal with a certain type of contact. You can be a little bit more lenient with your partner if you consider the possibility of one day finding a safe way to reconnect with someone who is part of your history — and, therefore, who is part of you and what you bring to your marriage.

Regra n.104

FALE O QUE PENSA, NÃO FIQUE REMOENDO

Deve haver pelo menos um membro da família que você gostaria de entregar a algum brechó. Se você é alguém extremamente maduro, vai reconhecer que o comportamento julgador, intrusivo, grosseiro e desagradável dessa pessoa deve-se a ela e não a você, e que, além disso, esse mesmo membro da família tem boas intenções e simplesmente age assim por insegurança ou infelicidade. Mas já que o instinto é mais forte do que nós — e a família não ajuda a desenvolver a maturidade de ninguém —, é mais provável que você esteja angustiado sobre o comportamento desconcertante desse alguém, especialmente se é frequente. Se esse for o caso, o melhor para a sua saúde mental e conjugal é falar o que pensa — assim que se acalmar, é claro.

Você pode dizer “Eu respeito que você tenha uma maneira diferente de criar os filhos (ou uma maneira diferente de comer, de decorar ou de organizar a cozinha), mas é assim que fazemos nesta casa”. Você pode fazer uma pergunta que leve à prestação de contas: “Mãe, você tem orgulho de nossa filha Molly? Quando você fala de Aaron (seu outro neto), às vezes sinto que seus olhos brilham, e quando fala sobre a Molly, parece ser indiferente.” Você pode fazer um pedido direto: “Pai, quando você faz comentários sobre a minha mãe, eu me sinto desconfortável. Eu preciso ter uma relação com os dois, e prefiro não falar sobre a mamãe quando você estiver comigo.”

Como os comportamentos automáticos são difíceis de serem mudados, talvez você precise se repetir como um disco riscado, bem como aceitar o fato de que talvez alguns membros da família nunca o compreendam, não importa o quão bem você se comunique nem o quanto eles te amem. Ainda assim, é importante falar o que pensa.

Porém, tome muito cuidado sobre o modo como você se expressa. Reagir com raiva ou com um tom diferente de voz não vai ajudar. Os pais, em particular, tendem a ficar vulneráveis e defensivos, e encerrarão a conversa instantaneamente se você disser algo que os coloque na posição

de uma mãe ou um pai ruim. Tenha em mente que as relações familiares são mais difíceis de serem reconquistadas do que a relação que você mantém com o seu parceiro. Se você explodir de raiva com seu parceiro em um dia ruim, a convivência diária e a supremacia da relação proporcionam novas oportunidades de reparar uma briga ou de simplesmente seguir em frente. É muito mais difícil reparar uma relação cortada com um membro da família, especialmente se ele mora longe. Portanto, quando você falar o que pensa, faça-o bem e com sabedoria.

Regra n.105

SOGROS: ENTENDAM AS RESPONSABILIDADES DE CADA UM

Quando um dos parceiros (geralmente o homem) evita lidar com algum membro da família, o mais provável é que o outro parceiro (geralmente a mulher) acabe levando a culpa. Um dos resultados mais comuns é o “triângulo da sogra”, em que o homem mantém uma distância amistosa da própria mãe e evita falar com ela sempre que pode. A tensão negativa, então, surge entre esposa e sogra. A solução: esteja preparado para lidar com sua própria mãe. Não deixe que seu parceiro se torne um catalisador emocional.

Jack veio me procurar em um momento de crise, desesperado porque sua esposa, Judy, e sua mãe viúva, Rosa, não conseguiam se dar bem de jeito nenhum. As coisas chegaram ao extremo quando Rosa, que vivia na Califórnia, foi visitá-los em Kansas, e já no primeiro dia começou com o pé esquerdo ao criticar Judy como mãe, desde a maneira como alimentava as crianças (sem proteína o bastante) à sua incapacidade de não dar responsabilidades aos filhos (“Eles nem sequer precisam limpar a mesa!”). Em resposta, Judy disse a Jack que ela daria um basta e que a mãe dele não deveria visitá-los novamente. Jack tentou justificar as atitudes da mãe para a esposa, o que só reforçou a decisão de Judy de que sua sogra jamais pisaria em sua casa de novo.

Eu ajudei Jack a conversar tanto com a sua esposa quanto com a sua mãe. Primeiro, ele disse a Judy que não impediria que a mãe os visitasse. Ele manteve essa posição de maneira firme e amorosa. Ninguém nunca deveria ter de escolher entre os pais e o cônjuge. Jack também se desculpou com Judy por ter lhe entregado a responsabilidade de dar atenção à sua mãe durante a visita. “Desculpe não ter conversado com a minha mãe a respeito de todas essas críticas que ela fez sobre você”, disse ele. “Eu sei que ela pega muito no seu pé, e isso não está certo.” Ele garantiu a Judy que conversaria com a mãe sobre isso.

Jack teve então de fazer a conversa acontecer. Ele tirou um dia de folga e garantiu que teria um tempo a sós com sua mãe. Perguntou a Rosa como

ela realmente estava, e contou um problema que estava enfrentando no trabalho, em vez de manter a conversa afável e superficial. Isso por si só já facilitou as coisas, porque a atitude crítica de Rosa em relação a Judy estava completamente relacionada ao fato de que ela sentia que havia perdido Jack depois de ele ter se casado. De fato, a frequência de seus telefonemas diminuía drasticamente e, quando ligava, a conversa era bastante superficial.

Jack também se preparou para falar com a mãe de maneira amorosa, sem julgamentos sobre suas críticas a Judy. Disse: “Mãe, você e Judy são as duas mulheres mais importantes da minha vida. Judy é minha esposa e você é a minha mãe, e eu preciso que vocês duas sejam amigas e tratam-se com respeito. Eu sei que você é a especialista na criação de filhos, e Judy e eu ainda estamos aprendendo. Mas mesmo que cometamos erros, nós precisamos fazer do nosso próprio jeito. E precisamos do seu respeito e apoio, mesmo quando você não concorda.” Ele garantiu que sua mãe entendesse que o método de criar os filhos de Judy eram tanto dela quanto dele.

Jack se manteve firme quando os contra-ataques começaram, e usou do bom humor para se impor. Quando Rosa argumentou: “Eu não critico Judy, eu só quero ajudar. Ela é que não quer ouvir nada do que digo!” Jack ouviu e, em seguida, disse: “Mãe, você tem muita sabedoria sobre ser mãe. Você fez um ótimo trabalho ao me criar, e foi por isso que Judy se apaixonou pelo seu filho! Mas, agora, Judy e eu precisamos cometer os nossos próprios erros.” Quando sua mãe respondeu desgostosa “Bem, então, eu vou guardar todas as minhas opiniões para mim mesma”, Jack a abraçou e disse: “Bem, mãe, se você acredita que precisamos fazer algo diferente, quero que você fale comigo sobre isso. Você sabe que eu estou disposto a ouvir tudo o que você quiser sugerir.”

Essa mudança não foi alcançada por meio de uma conversa intimidadora, mas sim por meio da habilidade de Jack em garantir que o combinado continuasse prevalecendo ao longo do tempo. Judy também fez sua parte para dissolver o triângulo ao deixar de reagir instintivamente para com a sogra, e agindo com leveza e humor. Por exemplo, quando Rosa disse a Judy que sua filha estava sumindo e parecia um graveto desde que a família virara vegetariana, Judy brincou com ela, em vez de se irritar (“Você realmente acha que Emma ficará magra como um graveto? Ora, nós temos tantas abóboras em minha árvore genealógica, que bem que poderíamos nos beneficiar de alguns gravetos”). Ela também respondia às boas qualidades de Rosa (todos têm

alguma), o que permitiu a Jack mais espaço emocional para que resolvesse o relacionamento com sua mãe.

Os resultados desse trabalho não foram simplesmente as visitas de Rosa terem se tornado mais fáceis e Jack ter desenvolvido um relacionamento de verdade com sua mãe, em vez de mantê-lo superficialmente. A autoestima e a confiança de Jack também foram beneficiadas. O que Judy não previa — e, a princípio, achava um pouco estressante — foi que seu marido acabou se tornando alguém sem rodeios (no melhor sentido do termo), diferente do homem com quem ela havia se casado antes. Quando temos voz com os membros da nossa primeira família, trazemos automaticamente uma personalidade mais forte e mais assertiva ao nosso casamento.

Regra n.106

E-MAIL: NÃO CLIQUE EM “ENVIAR”!

Cole este recado em seu computador: “Se você está se sentindo irritado, incompreendido ou fora de si, não escreva este e-mail!” Se você é o alvo deste e-mail emocionalmente pesado, não responda na mesma moeda. Em vez disso, envie uma resposta curta como: “Obrigado por sua sinceridade. Vou pensar bastante sobre o que você disse. Vamos marcar uma hora para falar ao telefone ou conversar quando estivermos juntos.” Não mantenha os diálogos por e-mail, nunca por e-mail.

Diga o que você quer dizer — ou então deixe para lá.

Os mais desastrosos são os e-mails longos (mais longos do que esta regra), com todos os detalhes os quais você acredita que ajudarão a outra pessoa a enxergar a verdade irrefutável da sua razão, ou entender de fato a dimensão da sua mágoa. Eu ainda não fiz um estudo mais aprofundado, mas as minhas observações informais sugerem que quanto maior o número de palavras em um e-mail emocionalmente pesado, mais rápido o seu relacionamento irá por água abaixo.

O tom (facilmente mal interpretado) e o discurso do e-mail são muito diferentes de uma conversa cara a cara. Uma minúscula crítica construtiva escrita por e-mail pode aumentar ainda mais a tensão. Gennie, paciente da terapia, estava irritada com seu irmão mais novo, Joe, que muitas vezes ficava em sua casa sem levantar um dedo para ajudar a cozinhar, arrumar ou limpar a mesa, ou fazer qualquer outra tarefa. Depois de uma de suas visitas, ela escreveu um e-mail a ele dizendo “Foi bom recebê-lo, mas eu preciso lhe avisar que não somos um hotel aqui. Por favor, contribua nas tarefas e ajude mais da próxima vez que você ficar com a gente”. Seu irmão, que eu imagino ter morrido de vergonha, escreveu de volta uma resposta maior e defensiva, o que levou a um e-mail ainda mais explicativo de Gennie, que culminou em outro e-mail de

seu irmão dizendo-lhe para não se preocupar porque ele não daria mais trabalho com suas visitas.

O desentendimento foi reparado, apesar de tudo, mas ambas as partes ficaram magoadas. Foram os e-mails, e não essas duas pessoas simpáticas, os culpados. As coisas teriam sido bastante diferentes se Gennie falasse com o irmão durante a visita: “Ei, Joe, venha me ajudar a arrumar a mesa” ou “Joe, o aspirador de pó está aqui. Por favor, limpe a sala enquanto eu cozinho.” Se ele a ignorasse, a conversa atingiria outro nível: “Ei, Joe, ajude-me a entender o que está havendo aqui. Já pedi duas vezes para você me ajudar a limpar a mesa, e você me ignorou. O que está havendo?”

Falar pessoalmente exige coragem, e o e-mail não exige nenhuma. Mas vale a pena escolher o caminho mais difícil e dizer o que você quer dizer — ou então deixar para lá. Pense em todas as conversas corajosas com membros da família como um campo de treinamento perfeito para aprender a cuidar de seu casamento com clareza, coragem e uma alegre convicção.

EPÍLOGO

EU PROMETO

Meu marido comentou outra noite que nós passamos por diversos casamentos durante esses mais de quarenta anos juntos. Eu concordei. O casal de estudantes de faculdade que formávamos em Nova York e em Berkeley era diferente das pessoas casadas que fomos em Topeka, principalmente depois de nos tornarmos pais. E tivemos um casamento diferente desde que os nossos filhos cresceram, saíram de casa e se casaram. Com o tempo, nós crescemos também, o que não quer dizer que não agimos como crianças de 11 anos de vez em quando.

A mudança pessoal, assim como a mudança física, é ao mesmo tempo drástica e imperceptível. Eu não conseguiria dizer quantos casamentos diferentes nós tivemos em nossa longa história juntos. Talvez sete, o número de casa e apartamentos diferentes onde moramos? Independentemente de quantos casamentos o seu casamento já teve, posso lhe prometer o seguinte: se vocês permanecerem juntos ao longo do tempo, o seu casamento vai mudar de maneiras que você não espera e não pode prever.

Isso não é bom nem ruim — ou melhor, é bom e ruim. A má notícia primeiro: se o seu relacionamento está indo bem agora, não se acomode, porque a sua vida de casal terá inesperadas reviravoltas. Se o seu relacionamento tem sido difícil e decepcionante, não perca as esperanças, porque a mudança é tudo em que podemos confiar com certeza. Ter uma visão de longo prazo — que nada mais é do que o próprio casamento — nos permite respirar e ter paciência.

Minha segunda promessa: se você escolher dez regras deste livro (as dez mais relevantes e significativas para você) e segui-las ao longo do tempo, você dará ao seu relacionamento uma excelente chance de

sucesso. Tenha em mente que mesmo uma pequena mudança significativa pode, em seis meses, levar seu casamento a um lugar radicalmente diferente; imagine, então, em cinco ou dez anos. Com este livro em mãos, eu acredito que você esteja pronto para seguir em frente a fim de proteger e melhorar o seu casamento. Nunca ninguém procurou a minha ajuda porque estava determinado a continuar para sempre na terapia.

Portanto, considere o livro *As regras do casamento feliz* como uma espécie de “guia prático” para um relacionamento sólido e uma personalidade fortalecida. Siga as regras que funcionam para você. Ignore o resto. O seu casamento — e você — podem realmente prosperar.

