

Patricia Love & Steven Stosny

NÃO DISCUTA A RELAÇÃO



Como melhorar o seu relacionamento
sem ter que falar sobre isso



Patricia Love & Steven Stosny

NÃO DISCUTA A RELAÇÃO

*Como melhorar o seu relacionamento
sem ter que falar sobre isso*

SUMARIO

Agradecimentos	9
Nota dos autores	11
INTRODUÇÃO	
Não se trata de comunicação	13
PARTE I - POR QUE É TÃO DIFÍCIL MELHORAR O RELACIONAMENTO	
CAPÍTULO 1	
Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha	21
CAPÍTULO 2	
Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem	41
CAPÍTULO 3	
O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo	59

CAPÍTULO 4

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha .. 81

CAPÍTULO 5

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada 89

CAPÍTULO 6

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio 103

PARTE II - USE SEU MEDO E SUA VERGONHA PARA CRIAR O AMOR ALÉM DAS PALAVRAS

CAPÍTULO 7

Seus valores essenciais 117

CAPÍTULO 8

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento..... 127

CAPÍTULO 9

Visão ampliada 139

CAPÍTULO 10

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?..... 163

CAPÍTULO 11

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo 177

CAPÍTULO 12

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em *motivação*..... 189

Sumário

CAPÍTULO 13

Entre homens: como fortalecer seu relacionamento *sem*
frescuras..... 203

CAPÍTULO 14

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos
por dia para um relacionamento poderoso..... 219

CONCLUSÃO

Se quiser um grande amor, terá de pensar pequeno..... 238

Agradecimentos

À Kathleen McFadden, cujo terceiro olho, que a persegue exigindo a claridade, e enorme talento para a escrita foram essenciais para este livro, meus agradecimentos especiais pelas horas intermináveis que passou trabalhando em cada palavra de cada página. À Kris Puopolo — tudo bem, é aqui que eu fico sentimental, porque escrever tem sido a coisa mais apavorante que já fiz. O apoio dela, seu estímulo e entusiasmo me deram a coragem para continuar a escrever, apesar do fato de eu ser apenas uma autora e não escritora. Além disso, pegou um original com 55 mil palavras a mais e o transformou em um livro sem perder um único dado importante. Sua edição fez do livro este produto delicioso e bem-acabado que ele é. À Jim Levine, que foi meu agente dos sonhos, minha gratidão pela enorme quantidade de tempo e energia que dedicou a cada aspecto do livro. E por fim, por este livro ter sido escrito na época do furacão Katrina e, por acaso, ao mesmo tempo em que um furacão emocional atingia a minha vida, quero agradecer aos amigos que me apoiaram durante a fase em que meu mundo desmoronou.

— *Pat Love*

Só posso fazer minhas as palavras de gratidão que Pat expressou por Kathleen, Kris e Jim. Graças a eles, produzir este livro foi uma experiência extraordinária. Como sempre, minha inspiração última veio de minha mãe, Barbara McCrocklin, e de Christine e Carmen, que de maneiras diferentes me fizeram acreditar que eu podia ser uma boa pessoa. Também sou grato aos milhares de pacientes que me inspiraram com sua coragem e disposição para mudar velhos hábitos que obscureciam as pessoas compassivas que eram. Minha gratidão especial à Stephanie, pelo apoio emocional durante as fases difíceis da redação. E por fim, sou grato aos muitos animais de estimação que tive, que me tornaram curioso para realizar a pesquisa etológica sobre as emoções em animais sociais, importantes na compreensão de nossas próprias emoções. Eles também foram e são uma grande companhia.

— *Steven Stosny*

Nota dos autores

OS ESTUDOS QUE FUNDAMENTAM ESTE LIVRO, assim como toda a pesquisa, são generalizações, e não de casos particulares. Os estudos de gênero revelam muito sobre grupos de homens e mulheres, mas não necessariamente descrevem cada homem ou mulher. Para entender as diferenças entre grupos e indivíduos na pesquisa de gênero, basta pensar na questão da altura. Em geral, os homens são mais altos do que as mulheres; no entanto, muitas mulheres são mais altas do que muitos homens. A declaração “Os homens são mais altos do que as mulheres” apenas indica que se você considerar uma amostra aleatória de cerca de 25 homens e mulheres, a média de altura dos homens ultrapassará a média de altura das mulheres, embora existam nessa amostra hipotética alguns homens baixos e algumas mulheres altas. Este livro discute diferenças entre homens e mulheres nas suas sutilezas em lidar com a vergonha e o medo, permitindo exceções individuais às verdades válidas para um ou outro grupo. Não queremos classificar nenhum homem ou mulher em categorias emocionais individualmente. Nossa esperança é lançar uma nova luz sobre alguns problemas cruciais que afetam a maioria dos relacionamentos e sugerir uma fórmula para superá-los.

Sem conotações de política social, igualdade, inteligência ou capacidade!

Não acreditamos que este livro tenha conotações políticas sobre equiparação salarial ou de inteligência, capacidade ou oportunidade. Acreditamos fervorosamente que homens e mulheres são igualmente

Não discuta a relação

dotados de capacidade e inteligência, e são igualmente merecedores de respeito e valor. Esperamos com o mesmo fervor que os *insights* deste livro nos ajudem a respeitar e valorizar uns aos outros com um maior apreço por nossa individualidade e capacidade de conexão, e de como somos parecidos e ao mesmo tempo diferentes e como precisamos nos sentir aceitos.

INTRODUÇÃO

Não se trata de comunicação

VAMOS COMEÇAR FAZENDO UMA PERGUNTA às leitoras deste livro. Se você tiver de dizer ao homem de sua vida, “Querido, precisamos discutir nossa relação”, o que você acha que pode acontecer?

Se ele responder com “Achei que você nunca ia pedir isso!” ou “Eu estava morrendo de vontade de dividir meus sentimentos sobre a nossa relação, e queria muito saber sobre seus sentimentos e intenções a nosso respeito”, então nenhum dos dois precisa ler este livro. A maioria das mulheres espera uma atitude distraída, defensiva, irritada; uma inquietação, um revirar de olhos ou uma recusa total, e a maioria dos homens se sente punida por um crime que não cometeu. Sem dúvida, você já teve esse tipo de conversa. Ela repete as próprias falas, ele repete as dele, e a conversa sempre termina pior do que começou. Não surpreende que as três palavras que um homem mais teme sejam “Querido, precisamos conversar”.

Fazemos questão de perguntar às mulheres, em nossos workshops e terapias, como seus companheiros reagem quando elas os estimulam a

Não discuta a relação

falar sobre o relacionamento. A maioria diz algo do tipo: “Não dá certo, porque ele não consegue se comunicar. Ele fica com raiva, na defensiva ou impaciente, ou simplesmente não se interessa.” Acontece que quando se trata de “discutir a relação” os homens sabem algo que a maioria das mulheres não sabe. A nossa experiência clínica de mais de cinquenta anos mostra repetidamente que, apesar de suas melhores intenções, discutir a relação tem uma probabilidade maior de piorá-la do que de melhorá-la. E isso nada tem a ver com desinteresse ou incapacidade de comunicação.

As mulheres querem conversar sobre a relação porque estão tristes e querem se sentir melhor. Os homens não querem conversar porque falar não faz com que se sintam melhor. Na verdade, isso os deixa se sentindo pior! Assim, quer ela o obrigue a falar, quer não, os dois acabam se sentindo decepcionados e desconectados. A solidão resultante da falta de conexão entre um casal está no cerne das discussões, da decepção, do desprezo e ressentimento que podem acabar levando à separação.

Acreditamos que o estresse crônico gerado pela falta de conexão, que um dia aflige a maioria dos relacionamentos, tem origem em uma diferença sutil na forma como os sexos vivenciam o medo e a vergonha, uma diferença que se faz notar pouco depois do nascimento. O verdadeiro motivo para as mulheres quererem discutir a relação — além de ressentimento e frustração — é que a falta de conexão as deixa ansiosas e, mais intimamente, isoladas e com medo. O verdadeiro motivo para os homens não quererem discutir a relação deve-se ao fracasso de perceber o que a insatisfação dela representa. Intimamente, ele se sente envergonhado. A vergonha dele é grande demais para que ele perceba o medo dela, e o medo dela a impede de perceber a vergonha dele. Quando eles tentam aliviar esses sentimentos — conversando ou não — só o que acabam partilhando é decepção e mágoa.

Um relacionamento pode fracassar por qualquer pequeno erro se não entendermos até que ponto o medo e a vergonha levam um casal ao afastamento. Entender os pontos fracos do outro e aprender a lidar com eles nos dá uma nova perspectiva no relacionamento — uma

INTRODUÇÃO

perspectiva ampla, que se beneficia dos dois pontos de vista — que leva ao companheirismo e ao amor, para além das palavras. A primeira parte deste livro mostrará como o medo e a vergonha impedem um casal de conseguir o que a maioria dos casais quer. A segunda parte mostrará como um casal pode usar o medo e a vergonha para se amar mais profundamente do que nunca, sem exigir mudanças do parceiro. E podemos fazer tudo isso dedicando menos de cinco minutos do nosso dia, sem sequer discutir a relação! Vocês poderão fazer isso, se os dois estiverem decididos.

Ele também quer proximidade e amor

Acredite se quiser, a experiência clínica mostra que a grande maioria dos homens, inclusive aqueles que ignoram ou não dão valor à presença das parceiras, deseja uma relação mais íntima e mais profunda da mesma forma que as mulheres. Na maior parte dos casos, eles consideram as parceiras suas melhores amigas, suas confidentes mais íntimas e as pessoas mais importantes de suas vidas. E apesar de os estereótipos sugerirem que eles estão sempre interessados em criaturas mais belas e mais jovens, os homens, com frequência, se revelam satisfeitos com a aparência de suas parceiras. Na verdade, a grande maioria não quer que as mulheres de sua vida mudem.

A experiência clínica também revela que o casamento e os relacionamentos sólidos são mais importantes para a saúde e o bem-estar dos homens do que das mulheres. Homens divorciados não vivem tão bem, nem por tanto tempo e nem “sobrevivem” com a mesma qualidade de vida dos casados. Eles têm uma tendência consideravelmente maior ao alcoolismo, ao suicídio, a doenças físicas mentais, a demissões e a bater com o carro ou sofrer outros acidentes. Eles perdem o contato com os amigos, deixam de lado os compromissos religiosos, não vão a festas ou a passeios e um dia se isolam completamente, a não ser por um eventual companheiro de bebida. Em resumo, eles perdem significado e propósito. Sem uma parceira, os homens simplesmente se arrastam pela vida.

Se esta pesquisa estiver correta — e nossa experiência clínica nos diz que está —, é evidente que homens e mulheres querem igualmente,

Não discuta a relação

em um relacionamento, intimidade e proximidade. Então por que a maioria dos casais termina como Marlene e Marcos?

Marlene se sente distante do marido. Ela não sabe ao certo quando isso começou a acontecer, mas sente que ambos estão frios um com o outro. No começo era um ressentimento silencioso, depois uma irritabilidade frequente, e por fim eles começaram a brigar. As coisas que eles adoravam um no outro agora são criticadas. Antes de se casarem, Marlene dizia a todos os amigos que com Marcos ela podia relaxar e elogiava o jeito “maravilhosamente tranqüilo” dele. Mas agora ela quer que ele “se levante e faça alguma coisa de vez em quando!”. Marcos costumava adorar a energia e o modo como Marlene cultivava amizades. Agora ele se queixa que ela não pára nunca e que “se dedica tanto aos outros que não sobra tempo para mim”.

É verdade, ela tem feito muito mais pelas amigas e, mesmo quando está em casa, fala bastante com elas ao telefone. Mas quando ela procura ter tempo para Marcos, ele sempre está distraído, em frente ao computador ou com o controle remoto na mão, ou simplesmente não quer conversar. Ela se sente idiota sentada ao lado dele em silêncio, quando podia estar conversando com as amigas, que pelo menos se importam com o que ela tem a dizer.

Marlene fica realmente triste quando se lembra de como estava esperançosa na semana anterior. Ela mal podia esperar para mostrar a Marcos o novo livro sobre relacionamentos que uma amiga lhe dera. O livro garantia melhorar as habilidades de comunicação, esclarecer as expectativas e mostrar aos dois como atender às necessidades um do outro. Bem, Marcos precisou de menos de um minuto para dizer que aquilo era “papo de mulherzinha idiota”, que o livro era tolo e egoísta. Ele balançou a cabeça para cada “dica” que ela leu, interrompendo-a por fim no meio de uma frase.

— O que quer que eles digam sobre as nossas necessidades, sempre acabam sendo as suas necessidades. Esses livros todos dizem a mesma coisa... Para ter um bom relacionamento, o homem precisa se

INTRODUÇÃO

transformar numa mulher.

Ela começou a discutir, mas ele saiu irritado da sala com uma última palavra sobre a questão. Essa porcaria não é para mim.

No mês anterior, ela o havia convencido a experimentar alguns “exercícios de intimidade” que encontrou numa revista. Mas ele logo perdeu o interesse e só repetiu tudo mecanicamente, o que a deixou se sentindo pior. Há apenas três meses ele parecia cooperar com uma série de técnicas para “reacender o romance” que ela viu na tevê, mas acabou sabotando todas as partes que não tinham a ver com sexo. No ano passado, depois de meses de resistência, ela finalmente conseguiu que ele fosse a uma terapia de casal. Mas assim que a primeira sessão terminou, ele disse a ela que seria a última.

— Bem, eu estava certo — disse ele. — Eu sabia que seria culpado por tudo.

Ele até concordou em ir a um seminário de fim de semana sobre enriquecimento do casamento e realmente pareceu gostar. Por mais ou menos uma semana depois disso, eles se sentiram mais próximos. Ele até se tornou um bom ouvinte. Depois, um dia, ela pediu para levar as crianças para a casa da mãe dele, para que eles pudessem ter um jantar romântico naquela noite. Do nada, ele explodiu sobre as “exigências constantes” dela, e depois ele tinha que “pagar as malditas contas” do seminário.

— Não posso ser assim o tempo todo! — queixou-se ele.

— Você não se importa realmente comigo — acusou ela —, só me atira umas migalhas de vez em quando!

— Ninguém pode fazer você feliz — contra-atacou ele. — Você nunca está satisfeita!

Milhões de casais sofrem desse mesmo problema. Em geral, marido e mulher culpam um ao outro, mas às vezes atribuem seus problemas à falta de dinheiro, aos filhos, aos sogros, a dificuldades no trabalho ou a “um dia ruim”. Não há dúvida de que eles discutem frequentemente sobre essas coisas, mas de forma alguma elas são a origem da dor e da falta de conexão que sentem. Além disso, eles não

corrigirão as causas de sua dor com melhores habilidades de comunicação ou “discutindo a relação”.

Trata-se de conexão

A falta de conexão homem-mulher é o maior fator isolado no estratosférico índice de divórcios nos dias de hoje. Cerca de 80% dos divorciados dizem que simplesmente “se afastaram”. O que é trágico porque desnecessário. Marlene não quer outra amiga; ela quer uma conexão mais profunda com o marido dela. E, no entanto, mesmo suas tentativas, baseadas em um ponto de vista feminino de conseguir o que os dois querem, fracassariam ainda que Marcos fosse menos resistente. Isso porque o problema dos dois não é de “comunicação”. É de falta de conexão. Eles não estão desconectados porque têm uma comunicação deficiente; eles têm uma comunicação deficiente porque estão desconectados. No começo do relacionamento, quando se sentiam conectados, eles se comunicavam muito bem. Conversavam horas a fio. Quando Marlene se mostrava vulnerável, Marcos reagia apoiando-a e protegendo-a. Ela se sentia amada porque estava emocionalmente conectada a ele, e não tinha medo porque acreditava que ele sempre estaria presente. Marcos também se sentia amado porque estava emocionalmente conectado a Marlene. Ela o fazia se sentir importante e bem-sucedido como amante, protetor e provedor, o que reduzia qualquer ameaça de inadequação. Sua maior oportunidade de salvar o casamento é voltar a esse estado de conexão tranquilizador e fortalecedor. Este livro irá mostrar como reconquistar o tipo de conexão que vocês tinham no começo, quando estavam apaixonados, mas num nível bem mais profundo. Elevai orientar vocês para a sensibilidade emocional interior que reuniu os dois, e permitir que vocês tenham a conexão mais profunda pela qual seus corações anseiam em segredo: um amor que está além das palavras.

Parte I

**Por que é tão difícil
melhorar o
relacionamento**

CAPÍTULO 1

Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha

NEM SEMPRE AS COISAS FORAM TÃO RUINS para Marlene e Marcos. Antigamente eles cultivavam a intimidade que sentiam — seus amigos ficavam admirados com o grau de proximidade e conexão que os dois tinham. Eles ainda podem se lembrar nitidamente dos bons tempos, mas, em vez de encontrar conforto, as lembranças da intimidade que tinham no passado agora os enchem de tristeza e de uma profunda sensação de perda. Eles sempre se perguntam como chegaram a esse estado de solidão a dois. Essa história é ainda mais triste porque é muito comum. Marlene e Marcos chegaram a essa falta de conexão crônica sem que nenhum dos dois tenha cometido nenhum erro grave. Marlene nunca compreendeu que Marcos, como a maioria dos homens, tem uma sensibilidade elevada à vergonha e à inadequação. (E como poderia — o impulso dele, quando sente vergonha, é esconder, ou seja, ele não fala com ela sobre isso. Ele encobre a vergonha com irritação, impaciência ou raiva.) Ela não entende que cada vez que faz algo para tentar melhorar seu relacionamento, a mensagem que Marcos recebe é que ele

não está cumprindo as expectativas dela — ele está falhando com ela — , o que o remete profundamente à dor de sua própria inadequação. Enquanto tenta evitar a sensação de fracasso, Marcos se torna menos sensível ao medo de Marlene de ficar só e excluída. No começo do relacionamento dos dois, ele sentia intuitivamente que ela precisava dele e nem sonharia em excluí-la de sua vida. Mas agora ele não percebe que cada vez que rejeita as propostas que ela faz ou eleva a voz com raiva — puramente para se proteger —, ele a isola.

É muito fácil para os casais chegarem a esse ponto, porque os diferentes pontos fracos que influenciam o modo como homens e mulheres interagem são quase invisíveis. No começo de um relacionamento, a “química da paixão” que nosso cérebro produz torna fácil se concentrar nas emoções mais sutis do outro. (Falaremos mais sobre isso adiante.) Mas depois que desaparecem os efeitos das tais substâncias químicas de três a nove meses — precisamos fazer um esforço mais consciente para proteger as vulnerabilidades do outro. Para isso, primeiro precisamos entender as diferentes vulnerabilidades básicas de homens e mulheres e como lidar com elas em nossos relacionamentos.

Como somos diferentes: o medo e a mágoa

As diferentes vulnerabilidades de homens e mulheres são biológicas, existem desde o nascimento. As meninas, desde o primeiro dia, são mais sensíveis ao isolamento e à solidão. Sem dúvida essa sensibilidade evoluiu como uma habilidade de sobrevivência importante: ela mantém as mulheres em contato não só com seus descendentes, mas com os outros no grupo que lhe proporcionam proteção. No tempo em que a ameaça de predadores era bastante real, a única esperança de sobrevivência era a ajuda mútua. Uma mulher ou criança sozinha era uma presa fácil. E assim, com o passar dos milênios, as mulheres desenvolveram uma espécie de radar interno que as mantém sensíveis à proximidade e à distância em todos os seus relacionamentos. Quando uma mulher se sente protegida pela proximidade, ela pode relaxar; quando se sente ameaçada de abandono, ela fica ansiosa. É por isso que uma menina ainda bebê pode sustentar

seu olhar por um longo tempo. Ela é reconfortada pela proximidade do contato visual. Isso também explica por quê, se deixada sozinha por um período de tempo igual, ela ficará agitada e reclamará mais rápido do que um menino. Esta sensibilidade ao isolamento faz com que as mulheres reajam fortemente à raiva, ao afastamento, ao silêncio ou a outro sinal de indisponibilidade do outro. É mais assustador para ela ficar sozinha do que para um homem. Não se quer dizer com isso que os homens preferam o isolamento ou a distância; apenas que as mulheres sentem mais desconforto quando estão sozinhas.

Os homens têm uma grande dificuldade para entender a mágoa e o medo das mulheres. Um dos motivos é que o medo de uma mulher provoca a vergonha nos homens: “Você não devia ter medo, se estou aqui para proteger você!” (Leia mais sobre isso adiante.) É por isso que ele sente raiva quando ela fica ansiosa ou triste. Mas há outro motivo para os homens não suportarem o medo de uma mulher. Eles não reconhecem essa sensação da mesma forma. Nossa pesquisa revela que a maior diferença de gênero em relação às emoções acontece na frequência e na intensidade do medo — com que frequência você fica com medo e como é dominado por ele. Meninas e mulheres vivem e expressam medo muito mais intenso, segundo o que pôde ser medido em contextos sociais e em experimentos de laboratório que induzem ao medo. As meninas recém-nascidas são mais assustadiças do que os meninos. As meninas e mulheres têm uma probabilidade maior de sentir medo em resposta a ruídos altos e a mudanças repentinas no ambiente. Elas são mais ansiosas e se preocupam muito mais do que os meninos e homens. As mulheres sentem um medo acentuadamente maior de crimes, embora sejam vítimas deles com muito menos frequência. Mulheres têm maior tendência a pensar nas conseqüências negativas de seu comportamento, o que evita que elas corram riscos. Elas sofrem mais de fobias e temem muito mais os cuidados médicos e odontológicos. O fato de que elas vão a médicos e dentistas com mais frequência pode revelar a sua coragem (capacidade de superar o medo) ou ser resultado de sua sensibilidade geral à ansiedade e à preocupação, sentimentos que podem fazer com que tenham ainda mais as conseqüências de não ir.

Outro motivo para que as mulheres tenham mais medo de se

machucar pode ser sua sensibilidade à dor. Os dados científicos sugerem que as mulheres sofrem bem mais dor física do que os homens, além da óbvia experiência da dor do parto. Já com duas semanas de idade, as meninas choram mais alto e com mais vigor do que os meninos em resposta a estímulos dolorosos brandos. Os níveis de ansiedade mais altos de mulheres aumentam ainda mais sua sensibilidade à dor. Cerca de 90% dos distúrbios de dor crônica afetam as mulheres. Os homens têm muita dificuldade para demonstrar empatia com a dor e o medo das esposas porque são condicionados desde a primeira infância a “agüentar”, e porque não dói tanto assim!

Como somos diferentes: euforia e vergonha

Embora os meninos ainda bebês sintam menos dor e medo do que as meninas, eles revelam uma sensibilidade elevada a qualquer tipo de estímulo repentino, o que lhes dá uma propensão ao excitação, isto é, a reações explosivas. É por isso que bebês meninos se sobressaltam cinco vezes mais do que as meninas e são provocados por estímulos muito menores — um ronco alto na barriga é suficiente. (Você poderá observar essa diferença se visitar um berçário no hospital.) A propensão dos meninos à sensibilidade para a hiperexcitação tem uma vantagem distinta para a sobrevivência. Devido à maior força e à maior massa muscular, os homens estão mais preparados do que as mulheres para combater os predadores. Uma vez que os principais predadores dos nômades assaltavam e atacavam de surpresa, os homens precisavam reagir, lutar ou fugir em segundos.

Devido a sua alta sensibilidade à excitação, os meninos recém-nascidos têm de se defender contra o desconforto da superestimulação. É por isso que os meninos têm de olhar nos olhos dos outros, manter contatos íntimos em pequenas doses. Sua menininha conseguia manter o contato visual quase a partir do momento em que foi levada para casa — você podia olhar nos grandes olhos dela (ela os arregalava para atrair o seu olhar) por horas sem fim. Mas seu menininho só começou a sustentar esse olhar lá pelos seis a nove meses de idade, se tanto. Quando você olhava profundamente nos olhos dele, ele provavelmente olhava para baixo, para você, depois para cima, em seguida para seus

olhos novamente, depois para o outro lado, para você, depois para o lado oposto, voltando a seus olhos, até recomeçar tudo. Ele estava mesmo interessado em você — ou não teria voltado a olhar — e certamente não tinha medo de você. A atenção intermitente era a maneira de ficar em contato com você sem se sentir dominado. É importante observar que essa é uma função da sensibilidade dele à excitação, e não incapacidade de atenção, como muitos pais pensam equivocadamente. Os meninos podem manter a atenção em você se você não olhar diretamente nos olhos deles, e eles não têm dificuldade para focar objetos inanimados.

Quando se trata dos relacionamentos, as mulheres sempre confundem essa postura de defesa, característica masculina, com desinteresse ou até desamor. Na maioria das vezes, ele não perdeu o interesse; está apenas tentando evitar o desconforto enorme de uma “descarga de cortisol” que surge com a excitação. O cortisol é um hormônio atuante em determinadas emoções negativas. Sua função é atrair sua atenção, mantendo-o desconfortável para que essa sensação o leve a tentar corrigir o que o está deixando mal. A mágoa que uma mulher sente quando seu homem grita com ela é causada pela liberação súbita de cortisol. Um homem sente o mesmo desconforto quando é confrontado com a infelicidade ou as críticas da mulher. Pode parecer que ele está tentando evitá-la, mas o que ele quer evitar é uma ressaca de cortisol.

Mas como a propensão do homem para o estado de alerta se traduz em hipersensibilidade à vergonha? Antes de qualquer coisa, sabemos que meninos e meninas experimentam a vergonha, um sentimento a que tendemos responder com a vontade de parar e nos escondermos. Quando você está constrangido, quer se enfiar num buraco, e uma criança que sente vergonha quer cobrir o rosto porque não pode suportar olhar para você. Se você estiver brincando com um menino ou menina e de repente interromper o contato visual e se virar, ele ou ela viverá as manifestações físicas da vergonha: face avermelhada, expressões faciais retorcidas, músculos contorcidos e outros sinais de desconforto mais geral, em especial se ele/ela estava interessado(a) no contato visual. De certo modo, a vergonha é um auxiliar do interesse e do prazer — os bebês têm de estar interessados

em alguma coisa ou sentir prazer para viverem a vergonha quando a motivação cessa de repente. (Aprendemos a rotular esta queda repentina de interesse ou prazer como “rejeição”, e é assim que você se sente quando sua interessante conversa telefônica com uma amiga é interrompida repentinamente por uma chamada.) Como as meninas pequenas ficam mais à vontade com prolongados contatos visuais, quem cuida delas tende a se envolver e a manter o contato, o que significa que as meninas pequenas experimentam a reação de vergonha associada com a rejeição com muito menos frequência. Por outro lado, se os pais ou quem cuida dos bebês não entende a necessidade masculina de doses menores de contato íntimo e visual, eles interromperão o contato íntimo abruptamente quando o menino desviar os olhos, reforçando constantemente a reação de vergonha, que é ampliada pela descarga de cortisol produzida pela reação. Os homens que vivem isso repetidamente desenvolvem uma hipersensibilidade à vergonha. Os estudos mostram que os pais olham nos olhos das meninas (e falam docemente com elas enquanto o fazem) 50% mais do que olham nos olhos dos meninos. Com os filhos, eles riem e fazem declarações não-verbais, agitam brinquedos diante deles, fazem cócegas ou os levantam para “dar uma sacudida” neles. Os dois tipos de brincadeira são ótimos — as crianças e os pais gostam imensamente deles. Mas são qualitativamente diferentes. Os meninos pequenos precisam de contato íntimo embora em pequenas doses — assim como precisam de brincadeiras ativas. As meninas pequenas precisam de brincadeiras ativas tanto quanto precisam de contato íntimo.

A intimidade é mais arriscada para os meninos pequenos quando eles sentem vergonha em conjunção com a intimidade — se eu gostar demais, aprendem os meninos, eles vão embora, porque eu não faço direito. Desde o comecinho, muitos meninos se sentem incapazes de ter relacionamentos íntimos. As meninas podem sustentar um olhar, enquanto os meninos pequenos são facilmente oprimidos e têm de desviar os olhos. O hiato do contato visual é especialmente triste porque esse tipo de contato é nossa principal fonte de intimidade na vida. Meninos e homens são privados da própria intimidade que os ajudaria a superar sua vulnerabilidade à vergonha. Se você tem um menino, deve entender que ele gosta mesmo de contato visual, mas você precisa ser

mais paciente e não começar a fazer cócegas quando ele desviar os olhos. A melhor coisa que você pode fazer por seu bebê para ajudá-lo a lidar com a vergonha no futuro é permitir que ele sinta o conforto do contato visual gradualmente, em seu ritmo. Continue olhando para ele e você perceberá que ele devolverá o olhar por períodos maiores. Basta ser sensível às diferenças nas vulnerabilidades de homens e mulheres para que sua percepção se altere e a conexão se aprofunde — sem ter de falar sobre isso.

Como evitamos o medo e a vergonha

Na maior parte do tempo, o medo das mulheres e a vergonha dos homens são reações inconscientes. Você pode viver toda uma vida sem sequer ouvir um homem dizer: “Eu sinto vergonha quando você fica com medo do modo como eu dirijo.” Ou uma mulher dizer: “Quero aquela bolsa Gucci para diminuir meu medo da privação.” Em vez disso, você perceberá sinais de medo e vergonha: ressentimento e raiva (atribuir sua vergonha ou medo a outra pessoa), materialismo (dar ilusões de status para um homem e segurança para uma mulher), bajulação (fazer coisas em detrimento de si mesmo para ter a admiração ou a aprovação dos outros), obsessões (não conseguir tirar da cabeça certos pensamentos) e comportamento compulsivo relacionado a comprar, comer e beber... Todas essas coisas têm efeitos anestésicos temporários para o medo e para a vergonha.

Não são nossas diferenças inatas no medo e na vergonha que nos separam; é como lidamos com essas diferenças. Se você lida com as diferenças com crítica, comportamento defensivo, afastamento ou culpa, seu relacionamento vai fracassar. É simples. Se você for confiante, gentil, companheiro ou protetor — como você aprenderá a ser neste livro — seu relacionamento irá florescer. Mas será preciso dedicar algum tempo para superar o hábito, que começa a se formar muito cedo na vida.

Desde a primeira infância, as meninas evitam o medo formando alianças e forjando laços emocionais — há conforto e força nos grupos. Sem pensar nisso, Marlene reagiu a seu medo inconsciente de isolamento procurando ter mais intimidade com Marcos e com as

amigas. Esse é o mecanismo feminino predominante chamado carinho e proteção¹. As mulheres reagem a situações estressantes protegendo a si e a seus descendentes com o comportamento de quem cuida — o “carinho” do modelo — e formando alianças com outros, em particular com mulheres — a “proteção”. As mulheres aliam-se por ajuda mútua nos tempos difíceis. Quanto mais falam de seus problemas, mais próximas se sentem umas das outras.

Os laços emocionais representam fontes essenciais de bem-estar para as mulheres. Elas se sentem amedrontadas quando os homens tentam lidar com o estresse de forma que parece ameaçar a manutenção desses laços, por exemplo: distração (trabalho, tevê, computador, passatempos), busca de status (trabalho, esportes, aquisição de brinquedos caros), distância emocional (se você não sentir nada, não se sentirá inadequado), raiva (se você entorpecer a dor, não a sentirá) e agressão (se você exercer poder e controle, não sentirá a impotência do fracasso e da inadequação).

O que as mulheres têm mais dificuldade para entender é que, para a média dos homens, os relacionamentos não são uma fonte confiável de bem-estar. A maior mágoa masculina é a vergonha, e esta é resultado da inadequação que ele sente nos relacionamentos. Assim, procurar conforto no relacionamento é como procurar ajuda com o inimigo. Discutir a relação significa lembrar de sua própria inadequação e é o último método que os homens usariam para se sentir bem. Seria o mesmo que escolher uma cama de pregos para ter uma boa noite de sono. É por isso que ele sempre reage brigando ou fugindo para aliviar a irritação, e não procura uma conversa sincera com a mulher de sua vida. A briga ou a fuga são o equivalente masculino do carinho e proteção.

Considere esse clichê de uma discussão: a mulher está falando sem parar, seguindo o homem de um cômodo para o outro (para impedir que ele fuja), até que ele não consegue mais suportar e começa a brigar com ela. Apesar de esta ser considerada uma representação

¹ Na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, a psicóloga Shelley Taylor, PhD, junto com cinco colegas, desenvolveu o modelo.

muito comum entre casais, nem sempre o roteiro se repete. Às vezes é o homem que não consegue pegar no sono até “desabafar”, enquanto a mulher, exausta de um longo dia, cobre a cabeça com o travesseiro para tentar dormir. Mas temos percebido que até nessa inversão de papéis a diferença entre medo e vergonha está agindo em segredo. A mulher que segue o homem fujão de um cômodo para o outro está tentando valentemente, embora de forma equivocada, se conectar e apaziguar seu medo de isolamento. Mas, quando o homem a mantém acordada a noite toda falando do “problema”, ele está tentando provar que está certo, o que ameniza sua experiência de vergonha — ele tenta ganhar a briga e não fazer a conexão.

A briga ou a fuga masculina são uma resposta mais comumente vista em situações de agressão e competitividade. Você, sem dúvida, já observou meninos se comportarem assim no pátio da escola ou em sua sala de estar. Para perceber a relação entre agressão e vergonha basta entender o que esses estados emocionais poderosos fazem com sua mente e seu corpo. Com altas doses de cortisol, a vergonha fere e drena toda a energia disponível — só o que você quer é se enterrar num buraco. A mensagem é de rejeição ou fracasso — pare e se proteja! A raiva vem em seu resgate, com seus efeitos analgésicos e estimulantes que anestesiam a dor e aumentam sua energia. (É por isso que animais feridos se tornam tão ferozes e um atleta pode quebrar um osso num jogo e nem perceber.) A raiva e a agressão afastam a vergonha, encobrando a dor, substituindo-a por energia. Só o que você precisa fazer para que um homem seja verbal ou fisicamente agressivo é envergonhá-lo: “Você é um covarde, um fracassado, um traste, e tem um pênis pequeno!” Como costumam dizer nos filmes de ação que os homens tanto adoram: “Está procurando briga!” A vergonha é tão dolorosa para os homens que eles farão de tudo para evitá-la. A maioria das esposas ficaria rica se recebesse por cada vez que lembrassem os homens de ir às consultas marcadas com o médico e o dentista. Ele está evitando seu pavor da “inferioridade” da procura de ajuda, isto é, ele se sente inadequado por ter necessidades. (Sim, é por isso que ele não pede informações na rua.) Você pode pensar que ele tem medo de ir ao médico, mas os homens não têm o luxo de sentir medo porque o medo provoca o pavor mais profundo do fracasso, da inadequação ou da perda

de status. A experiência do medo é o fracasso para os homens — eles se sentem covardes, ou palermas, e, se outros homens descobrirem, eles podem perder status. A frase “antes a morte que a desonra” não está associada a mulheres. Não há nenhuma sociedade que mande suas meninas pré-adolescentes para a floresta para conquistar sua “feminilidade” pela superação do medo.

Não nos interprete mal. As mulheres também têm pavor da vergonha do fracasso, mas este tende a incitar seu medo mais profundo de mágoa ou isolamento. A vergonha de Marlene pode ser resumida dessa forma: “Se eu fracassar, ninguém vai me ajudar, amar ou reconfortar.” Mas Marcos provavelmente vai pensar: “Se eu fracassar, não vou conseguir ajudar, amar ou reconfortar a mim mesmo e não serei digno de ajuda, de amor e de conforto.” Quando uma mulher fracassa no trabalho, ela quer mais proximidade em seu relacionamento. Quando um homem fracassa no trabalho, ele provavelmente vai brigar ou se afastar da esposa e vai querer ficar só.

A diferença biológica entre os sexos é apenas leve ao nascimento e não produz a grande diferença nos comportamentos que vemos nos adultos. A maior parte dessa diferença vem da cultura e da socialização, que, desde a primeira infância, estabelecem formas estritas de evitar a vergonha e o medo específicas para homens e mulheres. O estereótipo da disciplina é invocar a vergonha nos meninos — “Pare com isso, seu menino mau!” — e medo nas meninas — “Pare com isso, você vai se machucar!” Quem cuida de crianças percebe que a simples ameaça de dar uma palmada controla o comportamento de meninas pequenas, enquanto os meninos sofrem consideravelmente mais castigos corporais, porque o medo não é um meio de dissuasão suficiente para eles. Até crianças pequenas têm consciência dessa diferença. Um estudo com crianças de oito anos mostrou que meninos e meninas esperavam que os meninos recebessem mais castigos do que as meninas pelos mesmos comportamentos. Crianças dos dois grupos também acreditavam que seriam disciplinadas de forma diferente se fossem do sexo oposto. Os pais reconhecem que a simples ameaça de uma palmada controla as meninas. Com os meninos, eles cometem o trágico erro de castigar para atrair a atenção deles, mas isso só os deixa mais agressivos ou os afasta ainda mais. Se você chutar um filhote, que tipo

Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha

de cachorro terá?

Imagine uma menina chorando de vergonha. Ela se sente tão mal que nem consegue olhar para ninguém e esconde o rosto com as mãos sentindo medo de ser rejeitada. O primeiro impulso de qualquer pessoa é tomá-la nos braços, reconfortá-la e perdoá-la por qualquer coisa que tenha feito. Quando falamos a um grupo de pessoas, fazemos questão de perguntar aos homens da platéia: “Quando vocês eram garotos, o que acontecia se chorassem e mostrassem que estavam se sentindo mal consigo mesmos?” Quase todos dizem que sofriam zombarias ou apanhavam: “O que você é, uma mulherzinha?”, “Bebê chorão!” ou “Vou te dar um motivo para chorar de verdade!”

Os meninos pequenos também choram por vergonha, como as meninas. Na maioria das vezes, as meninas são reconfortadas quando isso acontece e os meninos são rejeitados pelo mesmo motivo. Para conseguir a proximidade que querem, as mulheres aprenderam a expor sua vulnerabilidade; os homens aprenderam a escondê-la.

Para entender melhor nossas diferentes vulnerabilidades básicas, faça uma lista das coisas que você mais teme que lhe aconteçam, independentemente da improbabilidade de virem a ocorrer.

O que mais apavora você?

Lista de coisas apavorantes para a mulher	Lista de coisas apavorantes para o homem

Se você é mulher, sua lista provavelmente contém itens que, pelo menos indiretamente, envolvem a possibilidade de ferimentos (espancamento ou estupro), isolamento (perder a pessoa que ama — ninguém a querer ou se importar com você) e privação (ficar sem comida, abrigo, conforto, ou coisas que a fazem se sentir bem). A lista das coisas mais apavorantes de um homem terá menos itens desses tipos. (Se tivessem mais medo, os homens não fariam tantas coisas arriscadas e perigosas da juventude até a crise da meia-idade.) A lista dos homens envolve principalmente a possibilidade do fracasso, inadequação ou decadência — incapacidade de proteger alguém que ele ame, perder uma promoção, demissão, perder o respeito dos outros. A privação pode aparecer na lista de um homem — perder a potência sexual ou a casa, ou o carro, ou os ingressos para o futebol, mas o medo por trás disso é o de que a perda venha a significar fracasso e decadência. Uma mulher pensará em como a vida seria sem certas coisas; um homem pensará em como encararia os outros se perdesse essas coisas.

Aqui está outro exemplo. Homens e mulheres temem igualmente a perda de um lugar para morar, mas de formas diferentes. As mulheres citam os prejuízos, o isolamento e a privação como principais medos relacionados com a vida na rua:

“Alguém vai me machucar”, “Ninguém se importaria comigo” e “Eu ia congelar, passar fome e não ia tomar banho”. Os homens argumentam que, nessa situação, intolerável seria ser visto como um fracassado. “Eu não poderia manter a cabeça erguida” é uma resposta masculina comum. Apanhar ou se sentir sozinho nem sequer ocorre a muitos homens, até que eles ouvem uma mulher falar no assunto. E eles então dizem: “Ah, isso também não seria bom.”

Um triste exemplo de nossas diferentes vulnerabilidades pode ser visto quando se observa os tipos de situação que podem levar homens e mulheres a cometer suicídio. Milhares de homens tiraram a própria vida depois da quebra no mercado de ações em 1929, mas muito poucas mulheres fizeram o mesmo, embora tenham perdido muito mais dinheiro e status do que eles. As poucas mulheres que se mataram eram viúvas — solitárias e abandonadas — de maridos que não puderam

enxergar além do seu próprio senso de fracasso, incapacidade e decadência. Homens desesperados tendem a se suicidar para escapar da vergonha do fracasso profissional, que os faz sentirem-se incapazes de sustentar e proteger a família; enquanto mulheres desesperadas tentam evitar o isolamento. Uma mulher pode pensar em suicídio se ela sente que ninguém a ama; um homem se matará se sentir que merece que ninguém o ame, porque ele falhou.

A diferença sexual na vulnerabilidade ao medo e à vergonha não é exclusiva dos seres humanos. Ela pode ser observada na maioria das espécies de animais que vivem em grupos. As fêmeas são mais temerosas — mesmo quando são as principais caçadoras — e os machos são mais altivos. O sentimento de medo das fêmeas alimenta o instinto protetor dos machos de muitas espécies de animais. Por terem a audição e o olfato aguçados, as fêmeas do bando são como um sistema de alarme. Quando uma fêmea pressente algo no meio da noite, os machos despertam agressivos e formam um perímetro em torno das fêmeas, que escondem a cria. Os machos não perceberam os invasores; eles apenas estão reagindo ao medo das fêmeas. Uma situação semelhante pode ser representada por uma família humana. A mulher ouve um barulho no meio da noite e se assusta. Ela acorda o marido para que ele verifique o que está acontecendo.

Sonolento e sem os óculos, ele tropeça pelo corredor, esbarra nos móveis, enquanto ela verifica as crianças e espera que ele anuncie que “está tudo bem”.

Somos diferentes na maneira de amar ou de evitar a vergonha e o medo?

É comum se acreditar que as mulheres teriam uma facilidade maior para emoções que promovem uma satisfatória vida social — em geral elas são mais amorosas, compassivas e cuidadosas. Acreditamos que essa diferença aparente se deva às diferenças em nossas vulnerabilidades, e não nas emoções positivas em si. É mais arriscado para as mulheres apenas esperar amor, compaixão e cuidados, porque, se elas não investirem, ficarão mais vulneráveis ao medo de ferimentos,

isolamento e privação. E é mais arriscado para os homens investir demais em amor, compaixão e cuidados, na medida em que isso os torna mais vulneráveis ao fracasso como amantes, provedores, protetores e pais. Quando não têm escolha, por exemplo, quando são pais solteiros, os homens abandonam o hábito que têm de evitar a vergonha e se tornam mais amorosos, compassivos e cuidadosos. Agora aqui está a boa nova para todos nós. Mulheres, os homens de sua vida certamente serão mais amorosos, compassivos e cuidadosos se vocês puderem entender e aceitar a vulnerabilidade deles à vergonha e reduzir o modo como a provocam.

Como o medo e a vergonha nos unem: nós nos acalmamos

Lembre-se de como teve início seu relacionamento.

Quantas mulheres se apaixonariam por um homem se ele deixasse claro que teria de aprovar todos os seus gastos pessoais? Pareceria tão maravilhoso se ele lhe dissesse que depois de se casarem ele esperava sair com os amigos toda noite, quer você ficasse sozinha ou não, ou que ele aprovava o fato de seu pai bater na sua mãe de vez em quando? Você se apaixona porque no fundo acredita que ele será generoso — pelo menos financeiramente —, atencioso, companheiro e que ele nem sonharia em ferir seus sentimentos ou seu corpo.

Quantos homens se apaixonariam por uma mulher se achassem que ela os considera uns fracassados, preguiçosos ou covardes? Um homem precisa acreditar que sua parceira ficará feliz com seu sucesso, que ele pode lhe dar satisfação sexual e que ela se sente segura sob sua proteção.

É assim para a maioria dos casais. Ele acalma a ansiedade dela e ela acalma a vergonha dele, simultaneamente, um faz com que o outro se sinta importante e valioso. Essa compaixão e esse companheirismo são a base da conexão.

Como nos separamos: a ansiedade dela leva à vergonha dele e a

vergonha dele provoca a ansiedade dela

No final do primeiro ano de casamento, Marcos começou a entender os pedidos absolutamente normais de Marlene para ter mais proximidade, como: “O modo como você demonstra amor não é suficiente.” Ele, então, passou a adotar um comportamento de fuga típico da vergonha — distração, afastamento, controle, crítica ou brigas. É claro que isso só aumentou o medo de Marlene da agressão, do isolamento e da privação. Esse padrão é tão comum que você deve conhecer alguns casais que tiveram a seguinte experiência no carro. A mulher fica assustada com um barulho repentino ou algo que ela vê na estrada. O homem interpreta a reação involuntária dela como uma crítica ao modo como ele dirige. Ele fica irritado e dirige com mais agressividade; ela se mostra mais nervosa. Eles discutem, cada um achando que o outro é insensível, não tem consideração e é imaturo. Da mesma forma, muitos homens ficam incomodados com a ansiedade sutil de suas esposas quando eles andam juntos por um lugar escuro e isolado à noite. Eles vêem o medo como uma crítica a sua capacidade protetora. “Está preocupada com o quê? Eu estou aqui para cuidar de você!” Com o tempo, eles começam a rejeitar a ansiedade de suas esposas para se protegerem da vergonha. Como consequência, os dois se sentem mais isolados no relacionamento.

Há outro motivo para termos dificuldade em perceber as vulnerabilidades emocionais do sexo oposto. Os pesquisadores observaram que a criação das meninas as ensina a serem humildes. É difícil para elas formarem alianças com os homens porque elas tendem a interpretar o comportamento de fuga da vergonha como orgulho. Não se pode formar alianças quando se finge ser melhor do que os aliados em potencial. Esse tipo de comportamento do homem tende a deixar as mulheres irritadas. “Peça um empréstimo ao seu irmão” diz Marlene a Marcos. “O pior que ele pode fazer é dizer não!” Ela interpreta o impulso dele de evitar a vergonha como algo mais grave do que “orgulho masculino”. É infantil e imaturo: “Você não se importa o bastante comigo para engolir esse seu orgulho idiota.”

Do lado dos meninos, a criação tende a louvar a coragem. O medo feminino é interpretado por eles como “covardia” ou falta de disciplina.

“Pare de pensar tanto e faça”, dizia Marcos com impaciência. “Você nunca vai a lugar nenhum se ficar o tempo todo pensando em cada coisinha que pode dar errado.”

As mulheres aliam-se fazendo o que aprenderam na primeira infância: expondo a vulnerabilidade. Marlene não precisa falar com as amigas que se sente triste, infeliz, solitária ou isolada. Elas percebem isso no seu jeito ou no seu tom de voz, da mesma maneira que ela sabe quando alguma coisa está errada com as amigas. Uma mulher sente que uma amiga precisa dela e procura se aproximar e ser solidária. Mas o que acontece quando Marlene diz a Marcos que está se sentindo mal? (Ela tem que dizer a ele — ao fazê-lo, ela, involuntariamente, aciona as defesas dele contra o fracasso e a inadequação, e ele se fecha.) Pode apostar que, depois que ela o obriga a encarar a vulnerabilidade dela, ele se sente inadequado para protegê-la. A reação é típica de quem evita a vergonha: impaciência, distração, comportamento defensivo, ressentimento, raiva. Ele critica ou dá “conselhos”, e isso a faz pensar que ele está tentando lhe dizer o que deve fazer.

Depois de algum tempo, uma mulher vai preferir ocultar de seu companheiro a sua vulnerabilidade e se voltará mais para as amizades, permitindo que esse espaço em seu relacionamento seja preenchido por ressentimento. Marlene não sabe disso, mas ela já está com um pé para fora da porta. Alguns eventos podem acelerar o processo que leva à separação. Se Marlene ficar doente, deprimida ou se por acaso perder uma pessoa querida, Marcos — que já está diante do sentimento de ser incapaz de ajudá-la — se afastará ainda mais, deixando-a enfrentar os problemas sozinha. Quando se recuperar, ela não verá necessidade de uma aliança tão duvidosa e o deixará, pensando que eles “se afastaram”. Outro caminho para o rompimento é um deles ou os dois começarem um caso: Marlene para aliviar a sensação de isolamento e Marcos para provar sua “capacidade”. Felizmente, isso pode ser evitado com facilidade se dermos atenção à vulnerabilidade inata do outro.

O bom, o mau e o pior na fuga da vergonha e do medo

O medo e a vergonha não são ruins. Por exemplo, o medo nos mantém seguros quando atravessamos a rua, levando-nos a prestar atenção. Ele também nos reúne em sociedade: nações, comunidades, famílias e amigos, que reduzem a ansiedade, nos protegem de ameaças e da solidão. A vergonha nos mantém éticos, humanos e fiéis aos nossos valores mais profundos. Uma pessoa que não sente vergonha é tão perigosa quanto impossível de amar.

Aristóteles disse que a única virtude é a moderação, e isso não podia estar mais certo quando se trata do medo e da vergonha. Moderar nossas vulnerabilidades básicas é muito bom. Podemos nos divertir mais numa festa se não ficarmos pensando na possibilidade iminente de que um terremoto vá destruir o prédio ou alimentando a suspeita de que uma ex-amante esteja contando a todos sobre sua ejaculação precoce. Um leve receio da privação pode nos ajudar a gostar de fazer compras, e um receio da vergonha pode nos fazer estudar mais para uma prova. Já o pavor pode nos levar a tentar evitar qualquer privação comprando demais, comendo demais ou roubando. Pavor de isolamento nos faz grudar nos outros, bajular, exagerar na submissão, tolerar maldades ou abusos e perder a nossa individualidade. O exagero na tentativa de sufocar o medo de nos ferir pode inibir o crescimento, a criatividade, a ambição e o estabelecimento de metas, e nos tornar conservadores, tímidos e ansiosos demais.

Há pessoas que exigem jóias, roupas caras ou férias exóticas como compensação pelo afastamento ou pela distração dos parceiros. No nosso trabalho, encontramos pessoas que afirmam: “Bem, pelo menos consegui uma nova jóia com isso.” Não se deve julgá-las apressadamente por seu “materialismo”: Elas só estão tentando afastar o medo do isolamento (se ele gasta muito, deve gostar mesmo de mim) e da privação (se eu tiver mais, não vou sentir falta de nada). É claro que isso não funciona. A única proteção real contra danos e solidão é a

conexão íntima.

Chega a ser surpreendente o número de mulheres que para fugir do medo aceitam manter relações agressivas. Seria sensato pensar que o instinto de evitar o medo funcionaria como uma proteção, nesses casos, fazendo-as se afastarem desses homens. Há dois motivos importantes para que o contrário aconteça. Um é que o risco aumenta muito quando uma mulher deixa um homem violento. Elas sofrem até ameaças de morte se ousarem partir. O outro motivo — e isso pode ser chocante — é que para a maioria dessas mulheres a agressividade e a dominação eram uma promessa de proteção, no início do relacionamento. Depois que começam os espancamentos e o senso de realidade delas se deteriora, elas se sentem, embora seja perigoso, protegidas dos perigos externos. O medo do isolamento e da privação pode ajudá-las — as mulheres têm uma probabilidade maior de deixar esses relacionamentos quando elas têm alguém com recursos suficientes a quem elas possam recorrer em busca de segurança.

Evitar a vergonha também pode manter um homem em um relacionamento com uma mulher que constantemente o critica e o censura. Você deve conhecer relacionamentos em que as pessoas se perguntam: “Por que ele a agüenta?” É tão difícil entender por que um homem maravilhoso e competente tolera as queixas e o desprezo constantes da mulher. Eis aqui o motivo: a idéia de fracassar no relacionamento e a perspectiva de outro homem que a faça feliz — quando ele não pode fazê-la feliz — paralisam-no de vergonha e o mantêm preso no relacionamento abusivo.

No aspecto mais sombrio, evitar excessivamente a vergonha pode nos tornar agressivos, narcisistas e nos deixar com mania de grandeza (exagerando sobre nossa aparência, nossos talentos e habilidades). Também pode fazer com que nos sintamos superiores, insolentes e autoritários. Pode nos levar ao afastamento, à rejeição, à frieza e à insensibilidade. Pode tornar o orgulho mais importante do que o amor e permitir a “humilhação” para justificar o assassinato, o terrorismo e a guerra.

Felizmente não precisamos conviver com o pior do medo e da vergonha. Na verdade, podemos aprender a usá-los para melhorar

nossas relações e, com isso, tornar o mundo um lugar melhor. A questão que queremos ressaltar é que a dinâmica medo-vergonha opera tão distante da consciência que é quase impossível desarmá-la apenas conversando sobre ela! A conexão que queremos deve ir além das palavras.

Um motivo para ser pouco eficiente discutir a relação é que o medo e a vergonha os impedem de ouvir um ao outro, apesar do quanto se procura “entender” ou “refletir”. O pré-requisito para ouvir é se sentir seguro, e é difícil se sentir assim quando a ameaça de medo ou vergonha paira sobre sua cabeça. A situação é tão apavorante que o sistema límbico, a parte do cérebro encarregada de sua segurança, atropela qualquer forma de pensamento racional. Quase tudo o que você ouve só serve para despertar medo ou vergonha.

Num episódio de uma tirinha famosa (*Par Side*) aparece um homem que conversa com uma cachorra chamada Ginger. Um balão trazia o que o homem dizia e o outro o que o animal ouvia. O homem falava muito, mas só o que a cachorrinha ouvia era isso:

— Blablablá, Ginger. Blablablá, Ginger. Blablablá, Ginger.

A não ser que uma mulher esteja emocionalmente conectada ao parceiro, é mais ou menos isso o que ele vai ouvir quando ela falar com ele:

— Blablablá, fracasso. Blablablá, não é suficiente. Blablablá, não serve para nada. Blablablá, inútil.

A não ser que um homem esteja em sintonia com a parceira de uma forma que ela se sinta segura, isto é o que ela vai ouvir quando ele a criticar, independentemente de ele ter “razão”:

— Blablablá, eu não amo você. Blablablá, eu não estou nem aí para você. Blablablá, eu posso até te machucar.

E quando ele a ignora ou se faz de surdo, ela ouve o verdadeiro som do silêncio.

— “eu não amo você, eu não estou nem aí para você, eu posso até te machucar.”

O melhor ainda está por vir

Há uma mensagem bem diferente, para além das palavras, que percorre um lugar mais profundo do que aquele em que se encontra a dinâmica medo-vergonha. Embora sejam poderosos e penetrantes, o medo e a vergonha não são o que há de mais profundo nem mais importante em você. Mais no fundo está sua parcela compassiva e amorosa que era tão ativa na sua infância e quando vocês se apaixonaram. Ela ainda está lá, embora possa estar escondida sob o ressentimento que os faz brigar e o medo e a vergonha que os deixam ressentidos.

CAPÍTULO 2

Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem

— “ELA É TÃO IRRACIONAL!” disse Ricardo com desgosto, depois de descrever o incidente que levou Sheila a insistir que ele marcasse uma consulta com o terapeuta.

— Estou com medo de perguntar se você realmente diz isso a ela — disse Steven.

— É claro que eu digo, ela precisa saber.

— Então ela deve ter dito: “Você é tão insensível!”

— É — disse Ricardo, como se Steven estivesse apoiando seu argumento. — Eu tento usar o raciocínio e a lógica, e ela fica cada vez mais irracional. — Ele estava preparado para continuar, mas o terapeuta sabia que aquilo não levaria a nada, então fez a Ricardo a mesma pergunta que fez a centenas de homens que se sentaram na mesma cadeira e entoaram a mesma ladainha.

Até que ponto é racional continuar tentando resolver um problema

de uma forma que nunca funciona?

O que queremos dizer quando chamamos alguém de “irracional” é que discordamos dele. Mas a história não termina aí.

A maioria das “divergências no jeito de pensar” na verdade trata de medo e vergonha

Quando Ricardo chamou Sheila de irracional, ele estava sugerindo que ela só usava o lado direito do cérebro — mais intuitivo e emocional. É tentador dizer que quando Ricardo fazia a acusação, ele também só usava metade de seu cérebro o lado esquerdo, lógico-matemático. Mas na verdade os dois estavam usando somente a parte reativa do cérebro. Ricardo não se limitava a tentar esclarecer fatos ou declarar teoremas lógicos elegantes, nem a convencer Sheila a adotar a opinião dele; ele tentava desvalorizar a opinião dela. Sua determinação em colocar em dúvida o ponto de vista de Sheila proporcionou o “raciocínio” que o animou a descrever a esposa como “irracional”. Se Ricardo realmente quisesse apenas esclarecer os fatos, não precisaria recorrer a um rótulo ou a diminuir a opinião de sua companheira. Desvalorizar é uma tentativa de menosprezar o outro e enaltecer a nós mesmos. Mais especificamente: Nós desvalorizamos aqueles a quem amamos numa tentativa de evitar nossa vergonha ou nosso medo.

Numa outra situação, Sheila diz: “Está frio aqui.” Ricardo responde: “Como pode dizer isso, faz 21 graus!” Ele acredita que está provando a Sheila que não está frio. Mas, na verdade, ela está relatando uma sensação, enquanto ele está analisando a temperatura ambiente — são domínios diferentes da experiência humana. Longe de ser uma análise lógica da relação entre sensação e temperatura, a observação de Ricardo é completamente reativa; ele não raciocinou nem ouviu, simplesmente reagiu. Ele reage assim para desvalorizar uma opinião que acha ameaçadora. (“Se ela está com frio, deve ser minha culpa; eu não consegui deixá-la feliz e protegê-la do desconforto”) É claro que a reação dele faz com que Sheila reaja. Ela agora sente que ele não a valoriza, o que aumenta sua ansiedade. Os dois estão se sentindo menosprezados, embora nenhum deles tenha esta intenção. Eles só estão

Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem

tentando evitar o desconforto de sua própria vergonha ou medo. Evidentemente, seus sentimentos de autoproteção são inconscientes. Só o que eles sabem é que estão irritados um com o outro.

O fato de que faz 21 graus na sala não apóia nem contradiz a sensação de frio de Sheila. A declaração de cada um deles dá diferentes informações, com contribuições particulares à discussão. Os casais cometem um erro terrível quando pensam que um tipo de resposta, seja ela predominantemente lógica ou emocional, é superior a outro. Na realidade, essas respostas representam dimensões diferentes, cada uma delas importante por si mesma.

Apenas os fatos, moça

Ricardo é um dos que acreditam que as mulheres não conseguem raciocinar tão bem quanto os homens. Não existe evidência científica de que um sexo raciocina melhor do que outro. Há uma ligeira vantagem das mulheres na integração lógico-emocional. Isso significa que elas podem ligar com mais eficiência a informação processada por seu cérebro emocional com aquela processada por seu cérebro racional. Os homens têm uma probabilidade maior de usar um lado de cada vez. Eles tendem a ser lógicos ou emocionais, enquanto as mulheres podem ser as duas coisas ao mesmo tempo.

As mulheres se beneficiam dessa vantagem intelectual devido a uma combinação de natureza e criação. Como vimos, muitos estudos mostram que condicionamos as meninas pequenas, de várias formas, a ficarem mais em contato com suas emoções e a considerá-las mais importantes quando tomam decisões. Aplaudimos Pedrinho por pedalar sua bicicleta mais rápido do que outros meninos porque isso mostra que ele é determinado. Mas esperamos que Joana considere os sentimentos da garotinha que ficou para trás. Também há evidências de que a região do cérebro que conecta os dois hemisférios é ligeiramente maior nas mulheres. Embora não esteja comprovado, imagina-se que as células a mais nessa área permitam que as mulheres incorporem ao raciocínio mais informações emocionais.

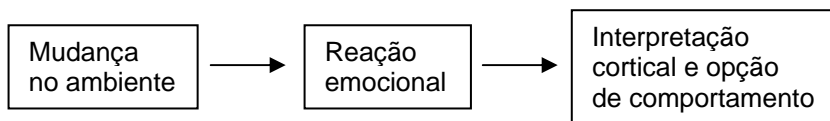
As mulheres normalmente têm mais informações emocionais à

sua disposição do que os homens. Embora isso às vezes possa obscurecer a questão, mais frequentemente introduz uma nova dimensão, que pode não alterar os fatos, mas em geral mudará seu significado. Por exemplo, vencer a corrida terá um significado diferente para a menina, que se preocupa com os sentimentos dos perdedores, e para o menino, que não está interessado em como eles podem se sentir — só está feliz por não ser um deles.

Unindo a leve vantagem que os homens têm para o raciocínio com a leve vantagem feminina de processar os fatos emocionalmente, temos uma boa equipe. E essa associação pode ser a base de um casamento duradouro, desde que não tentemos mudar ou controlar o outro ou passemos o tempo a elaborar acusações.

A verdadeira diferença não é que as mulheres sejam menos racionais e os homens menos emocionais. É que os homens tentam ignorar algumas emoções, em parte porque expressá-las está muito associado à vergonha, no caso dos homens. Desde o início da vida, ser “o bom” significava ser racional e não emocional. Assim, Ricardo se ilude sobre ser lógico ao menosprezar Sheila. A recusa dele expressar o que sente sobre sua relação deixa Sheila ansiosa em relação aos dois. Portanto, as discussões do casal sobre as contas e a temperatura da casa parecem piores porque escondem o medo de privação e isolamento que ela sente, e o medo que ele tem de fracassar como provedor, e não porque existe uma diferença na forma como raciocinam.

A dinâmica medo-vergonha, que alimenta tantas de nossas discussões, obriga-nos a fazer uma distinção artificial entre lógica e emoção. A verdade é que as emoções são lógicas. Durante milênios, antes que uma capacidade inicial de raciocínio intelectual se desenvolvesse, eram apenas as emoções que atuavam como motivadoras e reguladoras do comportamento. O neocórtex, que é o manto lógico-racional do cérebro, teve seu desenvolvimento inicial ligado justamente às atividades de interpretação, teste e explicação das reações emocionais ao ambiente. Mesmo no desenvolvimento cortical avançado do cérebro moderno, o raciocínio típico ainda é assim. Uma mudança no ambiente incita uma reação emocional. O neocórtex avalia a mudança e decide abrandar ou aumentar a reação emocional.



Imagine que você está dirigindo e percebe um repentino reflexo no canto de seus olhos: você se assusta — um mecanismo biológico que o prepara para a luta ou a fuga. Seu cérebro interpreta a emoção de acordo com dois fatores: sua capacidade de reação e o estímulo do ambiente, nesse caso o feixe de luz. Se for um carro vindo em sua direção, você se desvia dele. Mas se for apenas uma luz refletida numa placa pela qual você passou, você se concentra novamente na estrada à frente. Sem a reação intelectual, você só poderia lutar ou fugir — ou atacaria a luz ou fugiria dela. Senão existisse reação emocional, você não agiria com rapidez suficiente para sobreviver caso fosse um carro se aproximando.

Ricardo e Sheila, em reação à vergonha e à ansiedade do outro, tentaram separar o raciocínio da emoção como se uma dimensão fosse superior à outra — ela é “irracional”, ele é “insensível”. Na realidade, o cérebro humano trata o raciocínio e a emoção como partes complementares do mesmo processo. Para funcionar como uma pessoa completa, precisamos integrar os dois lados do cérebro. As brigas entre casais, mesmo que aparentemente tenham origem nas diferenças entre razão e emoção, na verdade destacam a diversidade na capacidade de reação oculta ao medo e à vergonha.

Por que reagimos tanto ao medo e à vergonha

Você já deve ter passado por isso várias vezes. Você chega em casa contente e descobre que seu parceiro está de mau humor. Ele não a trata com sarcasmo, frieza, desprezo nem nada parecido. Ainda assim, alguma coisa não está certa, embora você não possa dizer muito bem o que é. Essa ligeira sensação já é suficiente para mexer com você; de repente, seu bom humor se foi.

Para cada situação como essa, há centenas de outras,

imperceptíveis. Elas são resultado de um processo quase inteiramente inconsciente chamado sintonia emocional. Nosso corpo — não apenas nosso cérebro — automaticamente sintoniza nossas emoções às daqueles a quem amamos. Os recém-nascidos, os adultos e os cães da família fazem isso. Os adolescentes tentam parar de fazer quando se preparam para deixar o grupo, e eles ficam rabugentos, melancólicos e desagradáveis do mesmo modo que os adultos quando tentam cortar a sintonia emocional.

Para entender o poder disso, você só precisa considerar que compartilhar emoções nos dá múltiplos olhos, orelhas e narizes com os quais percebemos o perigo e a oportunidade, ou seja, a sintonia emocional aumenta nossas chances de sobrevivência. Quando um membro da tribo (grupo, rebanho, bando ou manada) torna-se agressivo, assustado ou interessado, os outros, por reflexo, sintonizam na mesma emoção com mais ou menos a mesma motivação para o comportamento.

A sintonia emocional é o motivo pelo qual as palavras que você escolhe têm pouco a ver com o sucesso de seu relacionamento. Os seres humanos se ligaram, cooperaram entre si e se comunicaram por sintonia emocional muitos milhares de anos antes de termos as palavras. Os sons emitidos pelos humanos na época eram iguais àqueles de todos os animais que vivem em grupos. E sua função também era semelhante: fazer com que o grupo estivesse em sintonia na emoção daquele momento. Um rosnado ou um guincho alerta os membros distraídos, adormecidos ou em devaneio. Nos seres humanos, atualmente a variabilidade nas entonações de voz serve ao mesmo propósito. Embora tentemos nos enganar com as palavras, a linguagem corporal, as expressões faciais, o cheiro e o tom de voz são os elementos que mais influenciam a sintonia emocional. É por isso que não nos convencemos com uma coisa falada enquanto nosso corpo diz outra: “Não há nada de errado. Eu só não estou com vontade de conversar”, dizem os homens, pensando que enganam alguém. Até o mais leve pensamento negativo se revela em sua expressão facial e linguagem corporal. É por isso que sentar-se ao lado de alguém que está com raiva ou irritado (mesmo que não diga nada) e sentar-se ao lado de alguém que está de bom humor representam experiências bastante diferentes.

Embora tenha nos ajudado a sobreviver ao longo das eras, a sintonia emocional pode ter se transformado num motivo de problemas nos relacionamentos modernos. Como são importantes para nos prepararmos para as emergências da sobrevivência, as emoções negativas têm prioridade de processamento no sistema nervoso central. Isso ajudava muito para lutar contra predadores que ameaçavam os homens das cavernas, mas nem sempre é útil quando você só está esperando chegar bem em casa na volta do trabalho. Se você entrar pela porta num humor realmente bom e descobrir que seu parceiro está de mau humor, o processo de sintonia tornará o humor dele um pouco melhor, mas vai piorar muito o seu. Certamente não é porque um de vocês quer que seja assim; os dois são vítimas da tendência à negatividade que faz parte da sintonia emocional. Nas relações íntimas, mesmo uma negatividade inconsciente estimulará uma reação em seu parceiro. Por exemplo, a ansiedade de uma mulher estimulará a vergonha em um homem e a vergonha em um homem estimulará a ansiedade em uma mulher — e a espiral pode descer a partir daí. É por isso que a ansiedade das mulheres estimula a vergonha nos homens e a vergonha oculta nos homens estimula a ansiedade nas mulheres.

É essencial entender que seu parceiro não pretende exercer uma pressão negativa sobre suas emoções, ela está relacionada, simplesmente, ao significado de sobrevivência da sintonia emocional. Se você não entender esse processo, um dos dois começará a pensar que o outro o está “deixando mal” de propósito e começará a rejeitar suas emoções. Esse rompimento na sintonia emocional — para evitar a vergonha e o medo — coloca-o diretamente no caminho do divórcio. Grande parte do ressentimento que ocorre nos relacionamentos se deve ao sentimento de que suas emoções são controladas, se não manipuladas, pelo parceiro — ele a deixa ansiosa e ela faz com que você se sinta um fracasso.

Disputas de poder

Em resumo: as disputas de poder acontecem quando duas pessoas brigam para se protegerem do medo e da vergonha. Ela quer que ele faça o que ela quer, de modo que não precise se sentir ansiosa, e ele

quer que ela desista para que não tenha de se sentir um fracasso. Eles tentam controlar um ao outro ou até obrigar o outro a se submeter. Os seres humanos odeiam a submissão, e as lutas pelo poder sempre terminam em mais ressentimento e hostilidade, o que só aumenta o medo e a vergonha.

Eis aqui a forma que assume uma típica luta pelo poder:

Ela: “Se fizer isso, eu vou me sentir... (calma, amada, apreciada, agradecida, apoiada). Se não fizer isso, vou me sentir... (ansiosa, triste, ignorada, explorada, traída, irritada, ressentida).”

Ele: “Mas se eu fizer o que você quer, vou me sentir... (incapaz, triste, ignorado, explorado, traído, irritado ou ressentido)”

Ela: “Se você fizer o que eu quero mas sentir essas coisas, mas eu ainda vou me sentir... (ansiosa, triste, ignorada, explorada, traída, irritada ou ressentida).”

Ele: “Você não tem o direito de se sentir assim.”

Ela: “Você não tem o direito de dizer que eu não tenho o direito de me sentir assim. Se você me amasse, não faria isso.”

Ele: “Se você me amasse, não me pediria para fazer isso”

Fica muito claro para nós que esses tipos de disputa não tratam de satisfação — o que quer que você queira que seu parceiro faça. Eles tratam da reatividade poderosa da vergonha e do medo. É por isso que você pode entender o problema no exemplo anterior sem saber o que ela quer que ele faça. Só o que você precisa saber é que ela quer que ele prove que a ama, para que ela possa se sentir conectada e, portanto, reduzir seu medo de isolamento e privação. Mas o fato de que ela quer que ele prove que a ama faz com que ele se sinta um fracasso — se ele fosse um bom marido, não teria de provar nada.

Quanto mais reativo você é ao medo e à vergonha, mais sentirá que perdeu conexão com seu parceiro. Infelizmente, essas reações estão relacionadas não só à sua história exclusiva com seu parceiro, mas a toda a sua história. Dores antigas podem facilmente ser despertadas por interações atuais. Mas a boa notícia é que, depois que você entender a natureza da reatividade e sua relação com o medo e a vergonha, você e

Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem

seu parceiro poderão parar de se magoar e começar a curar um ao outro.

Para ajudar a entender a força de sua reatividade, elaboramos os questionários a seguir. Não são um teste ou uma avaliação, são simplesmente um mapa do tipo “Você está aqui”. Pense neles como um ponto de partida; vamos levá-lo aonde você quer chegar na segunda parte. O primeiro questionário é para as mulheres e o segundo para os homens.

Índice de MIP — Medo, Isolamento e Privação

Um questionário para mulheres

Responda verdadeiro ou falso

1. ___ Estive separada de alguém a quem amo por algum tempo de minha vida.
2. ___ Enfrentei a morte de uma pessoa importante na minha vida.
3. ___ Enfrentei a morte de mais de uma pessoa importante.
4. ___ Perdi pai/mãe/avós antes de ter 21 anos.
5. ___ Um parente próximo morreu subitamente.
6. ___ Há épocas em minha vida em que me sinto insegura.
7. ___ Fui criada com pouco ou nenhum contato com minha mãe biológica.
8. ___ Fui criada com pouco ou nenhum contato com meu pai biológico.
9. ___ Meus pais se divorciaram.
10. ___ Eu me separei de um de meus pais ou de ambos antes dos 18 anos.
11. ___ Morei com pai/mãe que era física ou mentalmente doente.
12. ___ Morei com um viciado em drogas ou álcool.
13. ___ Na minha adolescência, eu me sentia mais adulta do que meus pais.
14. ___ Tive de ser responsável por mim mesma muito nova.

Não discuta a relação

15. ___Meus pais eram tão ocupados que mal tinham tempo para me dar atenção.
16. ___Passei por épocas em que a comida, as roupas e/ou abrigo eram escassos.
17. ___Fui criada na pobreza ou com limitações financeiras.
18. ___Fui criada sentindo que nunca teria tempo e atenção suficientes.
19. ___Por várias vezes, na adolescência, eu não conseguia fazer amigos.
20. ___Morei com alguém que tinha mania de perfeição.
21. ___Tenho mania de perfeição.
22. ___Morei com uma pessoa preocupada, deprimida ou ansiosa.
23. ___Vivi em um ambiente inseguro, ou com uma pessoa que não era digna de confiança.
24. ___Morei com uma pessoa muito controladora.
25. ___Vivi com alguém que tendia a surtos de irritação e/ou raiva.
26. ___Vi pessoas que amo serem tratadas com raiva e/ou crítica.
27. ___Convivi com violência física.
28. ___Vi alguém que amo ser ameaçado.
29. ___Fui traída por alguém que amo.
30. ___Sofri abuso sexual, direta ou indiretamente.
31. ___Estou acostumada a me sentir excluída.
32. ___Minha vida costuma ter muitos altos e baixos.
33. ___Parece que os outros recebem mais atenção do que eu.
34. ___Eu me comparo com os outros.
35. ___Eu me sinto inadequada.
36. ___Tenho dúvidas sobre minha própria capacidade.
37. ___Sou crítica com os outros.

Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem

38. ___Sou crítica comigo mesma.
 39. ___Nunca sei quando meu humor vai mudar.
 40. ___Tenho ouvido que sou reativa (as pessoas nunca sabem quando ficarei crítica, irritada, ansiosa ou distante).
- _____Total de respostas verdadeiras

Circule o número das cinco declarações mais significativas às quais você respondeu verdadeiro. Atribua uma nota de 1 a 10, com 10 representando muito significativa em termos de estresse, intensidade ou trauma; e 1 sendo não muito significativa em termos de estresse, intensidade ou trauma. Acrescente esses pontos à pontuação total a seguir.

(Exemplo: Se você circulou a nº 27, “Convivi com violência física”, você classificaria o trauma desse evento em uma escala de 1 a 10, com 10 sendo muito traumático.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

_____Total das 5 respostas escolhidas.

_____Total de respostas verdadeiras.

_____Total geral (soma dos dois valores, sendo 90 a possibilidade máxima)

Índice VIF - Vergonha, Inadequação e Fracasso

Um questionário para homens

Responda verdadeiro ou falso

1. ___Fui criado com pouco ou nenhum contato com minha mãe biológica.

Não discuta a relação

2. ___Fui criado com pouco ou nenhum contato com meu pai biológico.
3. ___Meus pais se divorciaram.
4. ___Eu me senti responsável por outra pessoa (emocional ou fisicamente) quando eu era muito jovem.
5. ___Fui criado por uma pessoa importante que era infeliz.
6. ___Vi alguém que amo passar por um período de infelicidade.
7. ___Houve uma época em que queria proteger meu(s) ente(s) querido(s), mas não pude.
8. ___Eu me lembro de me sentir impotente quando jovem.
9. ___Achava que tinha de ser forte na adolescência.
10. ___Houve épocas em minha vida em que eu senti que tinha que compensar as inadequações dos outros.
11. ___Convivi com muita crítica.
12. ___Vivi com pelo menos uma pessoa raivosa.
13. ___Tive pelo menos um familiar que tinha expectativas muito altas em relação a mim.
14. ___Havia aspectos da minha família que eu não queria que os outros soubessem.
15. ___Vivi com uma pessoa com mania de perfeição.
16. ___Tenho mania de perfeição.
17. ___Passei por um período de sofrimento em minha carreira algumas vezes.
18. ___Perdi um emprego importante.
19. ___Tive uma mudança inesperada em um emprego importante certa vez.
20. ___Minha atitude tem sido citada como um problema em pelo menos um emprego.
21. ___Tive uma grande decepção em pelo menos um emprego.

Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem

22. ___ Não sou valorizado em meu emprego atual.
23. ___ Eu me sentiria melhor se tivesse mais dinheiro.
24. ___ Há vezes em que eu gostaria de ajudar as pessoas que amo, mas a falta de dinheiro me impede.
25. ___ Eu queria ter mais poder e influência.
26. ___ Convivi com a violência.
27. ___ Sofri abuso sexual, direto ou indireto.
28. ___ Sou agressivo.
29. ___ Os outros acham que eu sou agressivo.
30. ___ Meus pais ou meus avós eram ansiosos ou deprimidos.
31. ___ Sei que magoei algumas pessoas importantes de minha vida.
32. ___ Tive relacionamentos infelizes.
33. ___ Vivi com uma parceira infeliz.
34. ___ Vivi com uma parceira com problemas que eu não podia resolver.
35. ___ Eu me sinto inadequado em meu(s) relacionamento(s).
36. ___ Minha parceira é infeliz comigo.
37. ___ Eu simplesmente não consigo fazer o suficiente.
38. ___ Eu sou ansioso/deprimido ou me disseram que eu sou ansioso/deprimido.
39. ___ Às vezes acho que não vou conseguir fazer minha parceira feliz.

_____ Total de respostas verdadeiras

Circule o número das cinco declarações mais significativas às quais você respondeu verdadeiro. Atribua uma nota de 1 a 10, com 10 representando muito significativa em termos de estresse, intensidade ou trauma; e 1 sendo não muito significativa em termos de estresse, intensidade ou trauma. Acrescente esses pontos à pontuação total a

Não discuta a relação

seguir.

(Exemplo: Se você circulou a n° 29, “Eu sou agressivo”, você classificaria a importância dessa declaração em uma escala de 1 a 10, com 10 sendo muito importante.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

_____ Total das 5 respostas escolhidas.

_____ Total de respostas verdadeiras.

_____ Total geral (soma dos dois valores, sendo 90 a possibilidade máxima)

Para entender os resultados de seu questionário

Como dissemos antes, esses questionários não foram criados para classificá-lo em uma categoria. Simplesmente ajudam a visualizar de forma objetiva experiências que podem influenciar sua sensibilidade ao medo e à vergonha. Verifique em qual das seguintes faixas se encaixa o seu total de pontos:

Baixa	0-50
Moderada	51-75
Alta	76-90

As mulheres nascem com mais sensibilidade ao isolamento e ao medo; os homens nascem com mais sensibilidade à excitação e à vergonha. Quando os pais ainda são sintonizados com os filhos, essas diferenças são insignificantes, pois os filhos não precisam desenvolver estratégias elaboradas de fuga para lidar com suas vulnerabilidades. Se, porém, o medo de isolamento natural de uma mulher tem sido estimulado repetidamente por experiências que incluem o isolamento, a privação ou agressões, o caminho neural que leva ao medo será seguido

pelos estímulos quase como se fosse o único e esse sentimento se intensificará. Da mesma forma, se a sensibilidade natural de um homem à vergonha foi estimulada repetidamente, ele desenvolve uma alta sensibilidade em torno de qualquer questão relacionada com o fracasso ou a inadequação. Se foi sempre criticado, ele pode entender como críticas mesmo os elogios mais sinceros. Ele pode reagir defensivamente a uma simples pergunta ou dizer não sem pensar. Se o medo natural de uma mulher da privação ou do isolamento foi estimulado repetidamente, ela se tornará ansiosa com qualquer questão relacionada a tempo, à atenção ou a contato. Isso pode fazer com que seja vista como irracional ou insaciável. Os indivíduos com forte tendência ao medo/vergonha têm uma predisposição para a negatividade.

Uma vez que ser objetivo em relação a si mesmo é extremamente difícil, questionários como esse podem lhe fazer ver informações valiosas sobre você e sobre seu parceiro. Quando vocês se virem como os outros os vêem (em especial seu parceiro), estarão a caminho de melhorar seu relacionamento sem precisar discuti-lo.

Antes de continuarmos, se você teve uma pontuação alta em sua escala, aqui está uma contribuição especial de Patrícia:

Fui criada em um ambiente inseguro. (Minha pontuação no índice Medo, Isolamento e Privação é de 78.) Não preciso dizer que essa experiência teve muitas conseqüências. Durante anos, eu tinha medo de meus próprios sentimentos, e, de certa forma, acreditava que, se eu me permitisse sentir qualquer coisa, cairia num poço sem fundo e nunca sairia dele. Eu não conseguia ser solidária com a dor dos outros porque tinha muito medo de minha própria dor. Eu evitava meus sentimentos colocando a culpa nos outros, mantendo-me ocupada, negando, ficando indiferente, confusa, agindo impulsivamente, e apenas passando pela vida, aproveitando muito pouco. Lembro-me de sentir que eu estava observando minha vida em uma tela de cinema — mas eu não estava no filme. Eu atraía pessoas erradas e afastava as pessoas certas. Eu estava em pânico. Por fim, muito mais tarde na vida do que eu desejava, reuni coragem para confiar em algumas pessoas e falar sobre o que eu sentia. Deixei que elas me apoiassem, deixei que me conhecessem, e comecei a

aproveitar a vida como faço hoje. Assim, escrevo esta mensagem para estimular você. Entre na vida de alguém (sinta suas emoções) e deixe que os outros entrem na sua. Não estou sugerindo que você tenha de se expor ou falar de seu passado, mas simplesmente confiar que você tem a força interior para aceitar a compaixão quando ela surgir em seu caminho.

Uma última observação sobre as reações ao medo e à vergonha: cada um de nós, ao nascer, recebe uma ajuda genética de substâncias que nos auxiliam a regular nossas emoções. Os níveis ideais dessas substâncias nos permitem lidar com o estresse da vida normal. Por exemplo, a serotonina serve como um sedativo natural. Ela nos acalma; aquieta a mente; reduz a ansiedade, a irritabilidade e a raiva; e inibe a fúria. Quando seus níveis de serotonina estão normais, é mais fácil controlar sua reatividade; você pode ter uma perspectiva otimista e abandonar pensamentos negativos. Quando os níveis de serotonina estão baixos, porém, você fica ansioso e agressivo; o pessimismo toma conta de você; você fica achando o tempo todo que coisas ruins vão acontecer; você tende mais à raiva e à irritabilidade, e pode cair rapidamente no medo e na vergonha. Os hormônios têm um efeito semelhante em nosso estado de espírito e na nossa capacidade de lidar com as emoções. Sem o estrogênio, por exemplo, uma mulher fica hiper-sensível a insultos; chora com mais frequência, perde o gosto pela vida e tem uma sensação geral de insatisfação. Felizmente, é fácil testar esses níveis. Uma visita ao médico pode ajudar você a obter as informações e o tratamento de que precisa. Existem tantos recursos disponíveis atualmente, que o amor que não precisa de palavras é uma opção para todos nós.

Como você quer reagir?

Embora a sintonia seja um processo inconsciente que acontece de forma automática, o modo como reagimos está totalmente sob nosso controle. Se não há um esforço consciente de nossa parte, é provável que a sintonia e sua tendência à negatividade o deixem infeliz, devido em grande parte à reatividade ao medo e à vergonha. Por exemplo, Sheila reage à mudez de Ricardo tentando fazê-lo falar.

Especificamente, ela diz que ficar mudo desse jeito mostra como ele é “imaturo”, o que ele ouve como outro exemplo de como fracassou com ela como marido. Ricardo reage às “censuras” de Sheila fazendo-se de surdo. Dessa vez, Sheila resolve parar de insistir (ela costumava fazer isso a noite toda no passado), e eles permanecem frios um com o outro algumas horas. Na hora de dormir, Ricardo está cansado de ficar aborrecido e tenta fazer uma conexão brincando com o cachorrinho que ela adora na frente dela. Mas Sheila, ainda magoada com o silêncio dele, reage à oferta de paz de Ricardo fazendo bico — ela quer um pedido de desculpas que, no momento, parece humilhante para ele. Ele reage ao bico que ela faz com a acusação muito repetida de que nada lhe agrada. Ela reage chamando-o de “frio e insensível” e o acusa de só tentar animá-la para fazer sexo depois de não falar com ela a noite toda. A parte mais triste dessa situação é que nenhum dos dois quer reagir dessa forma; os dois querem se sentir mais conectados. Mas a dinâmica medo-vergonha, que domina as reações dos dois, os impede a cada tentativa.

Na segunda parte, vamos mostrar em detalhes, passo a passo, como reagir ao medo e à vergonha do outro da forma como vocês realmente querem, com amor e cuidado. Você se surpreenderá ao ver como será fácil, com as habilidades corretas, converter a reatividade do medo e da vergonha em uma conexão mais profunda que vai além das palavras.

CAPÍTULO 3

O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo

TODO TERAPEUTA DE CASAL já ouviu a mesma coisa umas mil vezes. A esposa chorosa diz em voz baixa: “Acho que ele não me ama mais” e o homem abre a boca, pasmo.

— O que quer dizer com eu não te amo, eu vou trabalhar todo dia!
— protesta ele.

— Você iria de qualquer forma — diz ela sem entender o que isso tem a ver.

Ele suspira de frustração, como se estivesse pronto para desistir. Como responder a isso? Ele realmente ainda iria trabalhar todos os dias mesmo se ela o deixasse. Em geral, a essa altura da sessão, ele fica em silêncio; e se não fizéssemos nada ficaria chateado, retraído e, por fim, começaria a culpá-la pelo resto da sessão. Mas depois de trabalhar com milhares de homens por muitos anos, finalmente entendemos o que eles gostariam de responder se conseguissem expressar o que estão pensando:

— É verdade. Eu iria para o trabalho todos os dias se você me deixasse, mas não significaria a mesma coisa.

Os homens têm muita dificuldade em revelar os motivos para valorizarem as esposas porque as esposas são o motivo de eles valorizarem todo o resto. As mulheres possibilitam aos homens encontrar prazer em assistir aos esportes, cozinhar, mexer no carro e sair com os amigos — além disso, ela dá significado a sua ida diária ao trabalho. Podemos dizer com confiança à grande maioria das mulheres que lêem este livro que, sem vocês, eles só seguiriam os movimentos da vida. Tenha isso bem claro: com toda a probabilidade, você dá significado à vida dele.

O tributo do divórcio para os homens

Os efeitos arrasadores do divórcio sobre um homem são um forte argumento para o fato de que a parceira dá significado à vida dele. Em termos de saúde física e mental, bem como no desempenho e na concentração no trabalho, o divórcio é mais arrasador para os homens do que para as mulheres. (Lembre-se do bem-estar emocional de seus amigos homens cujas esposas os deixaram.) Talvez você já tenha observado alguns dos efeitos do divórcio sobre a saúde, o bem-estar, a segurança e o desempenho no trabalho de homens:

- cometem erros com mais frequência;
- têm mais dificuldade para resolver problemas;
- foco estreito e rígido (não conseguem pensar de outras formas);
- criatividade reduzida;
- ficam muito distraídos;
- dirigem em alta velocidade;
- reagem a tudo com maior facilidade;
- mostram mais ansiedade, preocupação, depressão;
- ressentimento, raiva, agressão;

O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo

- alcoolismo;
- alimentam-se mal;
- ficam isolados;
- a expectativa de vida é reduzida;
- suicídio.

Para sermos justos, as mulheres também sofrem com o divórcio, mas, em geral, os benefícios do casamento e os traumas do divórcio são maiores para os homens. Isso se deve em parte ao fato de as mulheres manterem e nutrirem a estrutura de apoio social da família. Elas se lembram dos aniversários dos familiares e de convidar os amigos para jantar. Quando as mulheres deixam o casamento, levam a rede de apoio com elas, enquanto os homens abandonados ficam sentados ao telefone perguntando-se por que ninguém liga. (Rapazes, vocês têm de ligar para eles, se quiserem que eles liguem para vocês.) As mulheres divorciadas raramente enfrentam o mesmo tipo de isolamento emocional dos homens divorciados. Elas têm uma probabilidade menor de desenvolver problemas de saúde mental, alcoolismo e tendências suicidas, e é extremamente improvável que se envolvam em comportamentos de alto risco, como dirigir em alta velocidade ou arrumar briga na rua. Por quase todos os aspectos, o casamento é mais essencial aos homens do que às mulheres.

Então por que ele não demonstra isso?

Por que ele tem vergonha. Muitos homens parecem investir pouco em seus relacionamentos por um único motivo — para reduzir a dor do fracasso que parece inevitável. Bem no fundo, muitos homens que vimos em terapia estão apenas esperando que um dia suas parceiras, com suas queixas, fiquem fartas de tudo que não funciona em seu relacionamento e os abandonem. Pode não parecer para as mulheres da vida deles que eles se sentem inadequados no relacionamento, porque eles colocam a culpa por todos os problemas nas esposas: “Você exige demais”, ou “Você não sabe o que quer”, ou “Nada é suficiente para

você”, ou “Ninguém pode te fazer feliz”. Ele pode até parecer convincente, mas essas declarações sempre encobrem um profundo sentimento de ter falhado. Os homens sentem-se impotentes nos relacionamentos. Quer sejam professores universitários ou motoristas de caminhão, dentistas ou carteiros, psicólogos ou agricultores, eles estão no mesmo barco lamentável quando se trata de fazer o relacionamento dar certo, e são os primeiros a admitir isso, se as esposas não disserem isso antes.

Não é culpa dos homens que eles tenham problemas para agir de modo adequado nos relacionamentos. Essa não é uma especialidade do cérebro masculino. Eles podem fazer, só que precisam de mais esforço. Por exemplo, a capacidade de interpretar a emoção e compreender mensagens não-verbais é abrigada no lado direito do cérebro, onde o cérebro feminino é dominante. Mesmo na idade adulta, é mais difícil para os homens interpretar emoções sutis, o que os coloca em desvantagem nos relacionamentos homem-mulher. Por outro lado, o lobo frontal direito, que mantém a acuidade mecânica e espacial inata, é muito maior nos homens, dando a eles uma vantagem visível em tarefas mecânicas e técnicas.

Lembramo-nos de uma professora universitária se queixando de que, apesar de controlar o acesso de seu filho à tevê e comprar cuidadosamente somente brinquedos educativos e que agradem a meninos e meninas, ele ainda brinca de atirar com os dedos. Será que essas diferenças no cérebro definem que os homens sempre terão sucesso ao lidar com máquinas e as mulheres nunca entenderão nada de mecânica? De jeito nenhum! Agora, mais do que nunca, as mulheres estão se destacando em áreas que antes eram dominadas pelos homens, enquanto um número cada vez maior de homens entram em campos que se concentram nos cuidados com os outros, como enfermagem e assistência à saúde. Mais homens estão escolhendo cuidar da casa. (Um estudo recente das maiores diretoras executivas das quinhentas empresas mais bem-sucedidas da revista *Fortune* revelou que seis entre dez têm maridos que cuidam da casa.) Mais homens estão mais envolvidos com os filhos e um número crescente deles está assumindo o papel de pai solteiro.

Homens e mulheres que rompem estereótipos, porém, têm de superar parte de seu aprendizado inicial. Como todos os mamíferos que vivem em grupos, as crianças aprendem por um processo chamado “modelagem”. Eles observam de perto e o menino tende a imitar o comportamento do pai enquanto a menina faz o mesmo em relação à mãe. (Você pode ter percebido que eles não ouvem muito o que você diz; eles aprendem observando o que você faz.) As meninas pequenas observam as mães enquanto elas se relacionam com as amigas, a família e com pessoas estranhas, quando vão às compras. Os meninos, por outro lado, observam os pais, enquanto jogam futebol ou consertam o carro. Mas antes mesmo que esse processo de “seguir o modelo” tenha início, já haverá uma separação nos tipos de habilidades de relacionamento para cada sexo. Essa separação começa com o vínculo entre pais e filhos. Na maioria das vezes, é mais fácil formar laços com meninas do que com meninos (lembre-se da discussão das diferenças de olhar entre meninos e meninas no capítulo 1). Quando se trata de bebês, os pais sentam as meninas no colo, olham nos olhos delas, e falam com elas sobre sensações agradáveis. (“Você é um docinho e é linda”, “Você me faz tão feliz”.) Com os meninos, os pais tendem a colocá-los no chão e brincar com carrinhos, caminhões e bonecos.

Na pré-escola, quando as pressões da socialização aumentam, os meninos brincam de jogos orientados para a ação e mais organizados, ao passo que as meninas praticam habilidades de relacionamento — fingindo ser mães, esposas e grandes amigas. Na escola, os meninos só falam com outros meninos sobre fazer qualquer coisa que exclua as meninas. Por outro lado, as meninas falam só com as meninas, principalmente de como devem e não devem se relacionar com algumas meninas, com adultos, animais de estimação, plantas e até meninos. Quando chegam à adolescência, os meninos pensam que os relacionamentos não são mais complicados do que fazer sexo, enquanto as meninas fantasiam os detalhes do namoro, noivado, casamento, da maternidade e carreira, bem como do sexo.

Tudo isso significa que, em geral, é mais fácil formar uma conexão íntima com uma menina. Ela segue você por toda parte, procurando por isso. Certamente você pode se aproximar de um menino e, felizmente, muitos pais são capazes disso. Mas dá mais trabalho.

Você precisa chegar a ele para conseguir. Assim as meninas, observando as mães, aprendem que têm de fazer um esforço especial para formar laços com os homens, enquanto os meninos aprendem que não precisam fazer nada porque as mulheres farão todo o relacionamento dar certo para eles. Não é de surpreender que tantos homens fiquem chocados e perdidos quando as esposas comecem a lhes fazer exigências emocionais depois que se casam.

Onde os homens chocados e perdidos podem procurar ajuda?

A maioria dos livros sobre relacionamentos e programas de enriquecimento do casamento se dirige às mulheres, que compram mais de 90% deles. Da perspectiva masculina, esses livros e programas parecem dizer que, para ter um relacionamento forte, você precisa aprender a se relacionar com sua esposa da forma como as mulheres gostam de se relacionar entre si. Isso deixa aos homens a escolha, como muitos de nossos clientes afirmaram, de se tornarem “parecidos com as mulheres” ou ficarem mais sozinhos no casamento. Quase todos preferem a última opção, até que as esposas se cansam e ameaçam deixá-los. Essas ameaças, sejam claramente ditas ou não, podem fazer com que eles tentem ser mais parecidos com as mulheres por algum tempo, como Marcos fez em resposta às exigências de Marlene no capítulo 1, mas suas tentativas quase certamente vão acabar decepcionando os dois.

O que os homens querem?

Os homens entendem o relacionamento e o casamento mais como um lugar para relaxar. É um porto seguro para recarregar as baterias antes que o mundo os sugue. O ideal é que seja um lugar onde não exista disputa, onde eles possam relaxar e serem eles mesmos, sem ter de interpretar, fingir ou fazer coisas que eles não querem. O que permite que seja relaxante é o conforto de ter a parceira na sala ou, pelo menos, no cômodo ao lado. Para os homens, um relacionamento é uma base segura, desde que a parceira esteja por perto.

As mulheres também querem se sentir seguras o bastante para relaxar em seus relacionamentos, mas para elas a segurança vem das interações com os homens. Elas querem se sentir emocionalmente conectadas para que consigam relaxar. Se ela não se sente conectada, começa a se sentir ansiosa e solitária. Assim, homens e mulheres querem ter no relacionamento uma base segura, mas “segurança” tem significados diferentes para cada um deles. Ele pensa que está honrando o relacionamento porque pode relaxar com ela na sala (ou no cômodo ao lado), e ela pensa que ele está fracassando no relacionamento porque ele não está interagindo com ela.

Emoções masculinas

Embora possam parecer frios e indiferentes, os homens são muito mais facilmente dominados por suas emoções. A maior parte de sua raiva, da rejeição aos sentimentos e da análise objetiva aparentemente fria é uma defesa contra a sensação de estar perdendo o controle. Lembre-se, os homens sentem um enorme desconforto físico e psicológico quando são sacudidos pela hiperexcitação — e eles sempre se protegem contra ela. Quando uma mulher pede a um homem para “ficar em contato com os sentimentos” é como pedir para ficar segurando um ferro em brasa. Ele foi condicionado desde o início da vida a esconder as emoções, não necessariamente a controlá-las.

É preciso lembrar que um homem tem necessidade de liberar as emoções gradualmente, e não de repente. Ele precisa se sentir seguro. O pesquisador John Gottman conseguiu, em seu trabalho, identificar alguns elementos que tendem, fatalmente, a levar um casal ao divórcio. Para ele, o “início ríspido” é uma das características, relacionadas às mulheres, que tem como efeito provocar uma hiperexcitação no homem. Iniciar uma conversa com: “Estou cansada de te dizer isso”, ou “Por que você não consegue sequer me ouvir?”, ou batendo uma porta, arrastando uma cadeira ou jogando os pratos na mesa, só faz com que o homem seja inundado pelo susto, e ela o perde. (O retraimento do homem, que com frequência é uma reação ao início ríspido — ou uma defesa antecipada contra ele —, é a característica masculina com maior tendência de levar ao divórcio.) A sensibilidade do homem a todas as

coisas repentinas, como vimos no capítulo 1, começa logo ao nascer. Quando é adulto, ele conserva uma sensibilidade muito pouco visível; você não deve ser direta nem incisiva demais.

A conversa íntima, por exemplo, leva a respostas físicas mais intensas nos homens, provocando uma maior atividade do sistema nervoso central, maior fluxo sanguíneo nos músculos e uma impulsividade muito maior do que acontece com as mulheres na mesma situação. (Quando um homem sente algo, ele tem que fazer alguma coisa.) Sentarem-se imóveis, olharem-se nos olhos e falar das emoções pode ser reconfortante para as mulheres (se ele puder ser sincero nisso), mas é fisicamente desagradável para os homens. Por isso é que às vezes aparece o “fator de contorção” que atinge muitos homens no momento em que suas parceiras sentam-se, olham nos olhos deles e falam de emoções. (Lembre-se de como os meninos pequenos ficavam agitados quando você olhava nos olhos deles, em especial se você estivesse falando do que eles fizeram de errado.) Não é por acaso que as mulheres afirmam que elas conseguem ter uma conversa melhor com os parceiros sob três condições: ao telefone (elas não os vêem andando de um lado para o outro para reduzir a excitação excessiva); caminhando; e enquanto eles estão dirigindo o carro, porque ele está fazendo algo e não está olhando diretamente para ela. Acima de tudo, quando ela tenta conversar com ele sobre questões emocionais, a incapacidade que ele tem de dar o que ela quer faz com que ele se sinta mais inadequado e isso incita mais retraimento, gritos ou desprezo.

Lembre-se de Marlene e Marcos, do capítulo 1. Ela tentou valentemente, de várias maneiras, melhorar o relacionamento, mas só o que conseguiu foram algumas mudanças pouco duradouras, muita resistência e rejeição. Nada do que ela tentou deu certo, mas não por falta de esforço ou desejo sincero de uma relação melhor, e não porque o marido não quisesse se sentir mais próximo dela.

É verdade que Marcos queria se sentir mais próximo dela enquanto ela queria se sentir mais próxima dele, embora ele tenha se mostrado resistente e sabotasse os esforços bem-intencionados, mas mal orientados que ela fazia para aproximar os dois. Quando usamos esse exemplo em workshops, as mulheres rapidamente condenam Marcos (e

indiretamente os próprios parceiros). “Ele devia se envergonhar”, dizem elas friamente. Mas lembre-se, a vergonha é o problema, e não a solução. Ele estava envergonhado de si mesmo e foi por isso que ele sabotou os esforços de Marlene.

Marlene cometeu dois erros. O primeiro foi usar uma fórmula para mudar, extraída de revistas femininas, livros de auto-ajuda, aconselhamentos e retiros de fim de semana planejados para atrair as mulheres e obter algum lucro. Seu segundo erro foi não entender como os seres humanos suportam a mudança emocional e como eles a mantêm na rotina da vida diária.

Marlene queria uma mudança duradoura que viesse numa onda imensa de emoção. Mas acontece que os homens relutam muito em permitir grandes ondas de emoção. Mas mesmo se eles o fazem, os efeitos das ondas não duram muito. As mudanças no relacionamento que ocorrem em grandes ondas são condenadas ao fracasso quando as ondas passam. Coisas como sedução, fins de semana românticos, terapias de emergência podem ter alguns efeitos temporários, mas nunca ajudarão a sustentar uma conexão íntima com um homem. A mudança, para ser permanente, deve se tornar parte da rotina diária dele. Os homens gostam da rotina porque ela os ajuda a aliviar suas emoções. Mulheres, se vocês quiserem sentir mais amor dos homens de sua vida, respeitem essa rotina.

Por que os homens precisam da rotina

Entender o papel da rotina para os homens exige das mulheres um grande salto de fé. A maioria das mulheres não expressaria um desejo por mais rotina em seus relacionamentos. Mas os homens, sim. Os homens adoram a rotina por um motivo muito importante: ela reduz o risco de excitação súbita e de vergonha que surge imediatamente depois dela. O modo como a rotina reduz a vergonha é indireto, devido mais a uma diferença neurológica no modo como homens e mulheres processam a informação do que a personalidades individuais ou à dinâmica do relacionamento.

Nossa pesquisa mostra que as mulheres assumem muito mais

tarefas simultâneas e são muito melhores nisso do que os homens. Essa capacidade de fazer uma coisa com competência enquanto pensa em fazer outra e, ao mesmo tempo, planeja o que vai fazer a seguir é o que chamamos multitarefa. Em geral (à parte os distúrbios de déficit de atenção), as mulheres são melhores na multitarefa e os homens focalizam melhor. Uma mulher pode acordar de manhã, decidir o que vai querer para o café, preparar as crianças para a escola e pensar em como vai aconselhar a amiga que está num relacionamento ruim, tudo enquanto presta atenção para não deixar o leite transbordar. Um homem acorda de manhã e consome sempre a mesma coisa no café para não ter que usar energia pensando no que vai comer, senta-se e lê o jornal e não interage com ninguém porque não consegue fazer as duas coisas, sai de casa na mesma hora para não ter que se preocupar se vai se atrasar, e toma o mesmo caminho para o trabalho, e assim por diante, de modo que pode poupar sua energia consciente para se concentrar em uma coisa de cada vez. Quando você pede a um homem para cuidar das crianças, ele em geral pergunta, “O que eu devo fazer?”. Para ele, cuidar das crianças significa que não pode fazer outra coisa. As mulheres, por outro lado, completam tarefas múltiplas enquanto cuidam das crianças.

É por isso que os homens brincam mais com as crianças do que as mulheres — se eles têm que cuidar delas, podem muito bem fazer alguma coisa com elas.

Veja como tudo isso se relaciona com a rotina e a redução da vergonha nos homens. Quando são feitas repetidamente, as tarefas podem ser concluídas no piloto automático, sem muita atenção. Por exemplo, aprender a dirigir consome muito tempo, mas, depois que você aprende, pode dirigir sem pensar. Na realidade, quando dirigir passa a ser rotina, você pensa em tudo, menos na direção. Quanto mais coisas um homem pode fazer por rotina, menos ele terá de se concentrar nas rotinas cumpridas, o que é uma forma adaptativa e vantajosa de ele usar sua capacidade de focalizar. Quando um homem sai da rotina, ele perde foco e acaba pensando que não realizaria as tarefas com tanta competência. Em outras palavras, ele começa a se sentir um fracasso e tem de sofrer a praga do cortisol, que vem com o fracasso.

O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo

Maria sempre se esquece das chaves quando troca de bolsa. Ela então pega emprestadas as de Felipe, porque elas sempre ficam no mesmo lugar na cozinha. Isso deixa Felipe maluco. Maria pensa: “Qual é o problema? Por que você fica todo nervoso por causa das chaves?” Ela não percebe que quando Felipe estende a mão para as chaves a caminho da porta e não as encontra, essa perturbação súbita manda um choque elétrico por seu sistema. Isso significa que ele tem de lidar com a praga de cortisol e a “ressaca” hormonal resultante.

Respeitar a rotina de um homem, bem como seu tempo de silêncio em casa, com a compreensão e o apoio de que ele precisa para ter seu “próprio tempo” é uma forma poderosa de demonstrar amor por ele. É tão poderoso para ele como a conversa íntima e profunda é para ela. Isso foi uma revelação para Janine, que não conseguia entender por que o marido ficava tão mudo, até irritado, quando ela queria sair. “Por que você se importa se eu sair?”, perguntava ela, às vezes de forma acusadora. “Você nem faz nada comigo mesmo.” O que ela não apreendeu é que a simples presença dela o fazia se sentir conectado enquanto ele vivia em seu próprio ritmo. A maioria das mulheres não percebe isso: os homens ficam mais felizes e mais seguros em casa quando ela está lá com ele. E o motivo para ele se sentir assim é porque ela dá significado à vida dele. A rotina dele funciona quando ela está presente.

Infelizmente, o desejo da presença constante da esposa em geral é confundido com controle. Na verdade, pode-se facilmente cruzar a linha para o comportamento controlador, se você e seu parceiro não tiverem cuidado.

Agora que as crianças estão na escola, Marise quer fazer cursos de pós-graduação para se preparar para uma nova carreira. Ela e Jorge concordaram com esse plano antes que os gêmeos nascessem, e ele sempre apoiou os sonhos dela. Mas à medida que a época de inscrição se aproximava, ele começou a se afastar e a ficar calado. Marise não percebeu no começo, em sua empolgação com a nova vida. Quando ela finalmente notou, Jorge negou que houvesse algo de errado, então ela deixou para lá. Mas, pouco antes de ela fazer a matrícula, Jorge teve um acesso inexplicável de raiva com a conta de luz, que estava só um

pouco mais alta do que o normal. Pensando que o aborrecimento dele podia ter sido causado pelas despesas extras envolvidas no curso de pós-graduação, ela lembrou a ele que eles já haviam economizado o dinheiro para pagar pelo curso, o que introduziu a vergonha na equação. Embora falta de dinheiro seja, em geral, uma aposta segura quando um homem menciona uma conta, dessa vez não se tratava disso. Jorge imediatamente a acusou de “abandonar” os filhos e as “responsabilidades” do casamento para ter aulas à noite. Seria esse apenas mais um caso de um homem tentando restringir o progresso da esposa, no que pode ser descrito como impulso patriarcal dos homens de oprimir as mulheres? Acreditamos que não. Acreditamos em Jorge quando ele disse que tinha orgulho de Marise e que queria o melhor para ela. Mas quando a hora da mudança se aproximou, ele sentiu que estava perdendo algo mais importante do que sua capacidade de “controlá-la”; ele sentiu que estava perdendo a estabilidade que ela lhe dava enquanto eles estavam juntos em casa. O plano dela era fazer o curso à noite enquanto ele cuidava das crianças, o que significava que eles não teriam nenhum tempo juntos a semana toda. Ele não se importava de cuidar das crianças enquanto ela estudasse para o curso nos fins de semana. Ele se importava em não ter tempo com Marise. Assim, nesse caso, a solução foi Marise fazer o curso durante o dia. Eles conciliaram os horários deles com os das crianças na escola e conseguiram ajuda extra para o cuidado dos filhos, quando necessário. Assim, ela ficou em casa na maior parte das noites, estudando em um quarto, enquanto Jorge cumpria sua rotina com as crianças. Isso permitiu que eles se sentissem mais conectados, enquanto cada um deles apoiou o outro “fazendo suas coisas”.

Aqui está nosso conselho às mulheres: respeite a necessidade de rotina de um homem e entenda que, quando você apóia a rotina dele, ele se sente amado e conectado a você. Por exemplo, tenha um lugar definido para as chaves do carro e sempre as deixe ali, ou, se sair para fazer compras, certifique-se de escolher as marcas preferidas dele para não quebrar sua rotina. Aqui está nosso conselho aos homens: incorporem delicadezas a sua rotina diária. Por exemplo, antes de tomar seu café, abrace sua mulher; antes de sair para o trabalho na mesma hora de sempre, dê-lhe um beijo de despedida. Perceba o quanto ela

significa para você agora, antes que ela vá embora.

Por que um homem se apaixona pela esposa apenas quando ela vai embora?

Não, não é a visão irresistível das costas dela emolduradas pelas malas, é só que, quase sempre, você só precisa pensar em uma base segura quando ela se torna insegura. Por exemplo, sua casa é uma base segura, mas você a toma como certa, a não ser que haja uma ameaça de perda, que precise de reparos, ou se há uma previsão de grande tempestade. Quando ela apenas fica em seu terreno esperando pacientemente que você chegue, você nem pensa nela. Acontece a mesma coisa com seu relacionamento. Quando vocês estão se sentindo próximos e conectados, não pensam muito um no outro nas horas em que estão no trabalho ou ocupados com outras tarefas. Ah, você pode ter um breve pensamento agradável, mas volta imediatamente a se concentrar no trabalho ou no que estiver fazendo. Mas quando as coisas ficam ruins, você não consegue tirar aquilo da cabeça! Não só você está pensando em todas as coisas idiotas que ele fez ontem para tornar sua vida infeliz, como tem todo um histórico de mau comportamento nos últimos 12 anos para manter seus pensamentos ocupados por horas. Essa característica obsessiva do ressentimento é o motivo para a queda de nosso rendimento no trabalho quando nosso relacionamento não está forte e não estamos conectados a nossos parceiros. É também o motivo para nosso estudo revelar que as pessoas trabalham melhor, com a máxima concentração e eficiência, quando seus relacionamentos estão mais fortes — mas é tão fácil tomar isso como certo! Às vezes parece que seu parceiro a magoa de propósito, só para fazer com que você pense mais nele, mas esse não é o caso. Não precisamos que eles façam isso, porque fazemos grande parte do trabalho nós mesmos, pensando na segurança somente quando chega a hora da insegurança. Se jogarmos em nossos parceiros a culpa pelos primeiros sinais de insegurança no relacionamento então ficaremos ressentidos, e é claro que eles se sentirão da mesma forma. As mulheres param de pedir atenção e começam a exigí-la (resmungando), depois param de exigir e começam a atacar, depois param de atacar e começam a pensar em ir embora.

(Uma mulher silenciosa é um mau sinal!) Tendo fracassado em reagir às solicitações dela quando o relacionamento estava seguro, ele reage agora como se tudo ao seu redor estivesse desmoronando.

Quando os homens admitem que aquilo que tinham como sua base segura já não é mais e que eles têm de fazer alguma coisa para fortalecê-la, em geral é tarde demais. Temos visto centenas de homens se apaixonarem no momento em que a esposa sai pela porta.

Quando são os homens que deixam o relacionamento, eles quase sempre têm outra mulher à disposição ou pelo menos estão de olho em alguma, e é por isso que a perda medonha de significado e o isolamento não ocorre a eles — eles têm outra pessoa para preencher o vazio. Isso quase nunca acontece com as mulheres. Quando elas estão prontas para partir, a última coisa que elas querem por algum tempo é outro homem. Quando os homens saem do casamento, em geral o fazem por impulso e acabam alugando um quarto ou ficando com um amigo. Em geral eles acham que a separação é temporária. “Bom, se minha esposa não for embora, eu posso voltar para casa.” Mas uma mulher parte ao final de um longo processo de deliberação, em que ela compreende todas as coisas que perderá e todas as coisas ruins que podem acontecer com o divórcio. Assim, quando está pronta para ir embora, ela está decidida e é improvável que volte.

Por que ele não percebeu antes de ser tarde demais?

As mulheres perguntam: por que ele não pensou em como seria sua vida sem mim? Ele vê o que acontece com os homens que ele conhece quando o relacionamento termina. Por que ele não pensou em como seria dormir sozinho, comer sozinho e se sentar sozinho em casa, totalmente isolado de tudo o que ama? Ela não consegue entender por que ele não compreendeu isso, antes que fosse tarde demais. Ela termina concluindo que ele simplesmente não se importa. O que é ainda mais perturbador é que ela não entende que ele não entende. Mais uma vez, o verdadeiro culpado é a diferença em como lidamos com o medo e a vergonha.

As mulheres tentam controlar a ansiedade, considerando o futuro e procurando prever o que farão se acontecerem coisas ruins. Elas não só antecipam os detalhes da vida de divorciada; provavelmente pensam nisso repetidamente. É por esse motivo que elas levam tanto tempo para decidir por ir embora. Mas se sua principal vulnerabilidade é a vergonha, você faz tudo para evitar pensar em qualquer coisa que invoque uma sensação de fracasso e inadequação. Não é que os homens ignorem o que vai acontecer quando se divorciarem; é que suas defesas não permitem de modo algum que esses pensamentos penetrem sua consciência. O medo mantém os pensamentos em sua consciência; a vergonha os afasta. O que parece às mulheres um homem negligente e apático é com frequência só um cara fazendo o máximo para evitar os terríveis sentimentos provocados pela vergonha. Percebemos que estamos pedindo às mulheres que dêem outro voto de confiança aos homens. Estamos pedindo que vocês vejam não um homem retraído, indiferente, insensível, mas um homem que as mantém no centro de seu universo e não consegue suportar a vida sem você. A idéia de viver sem você é tão terrível que ele não suporta sequer pensar nisso. Se ele não suporta pensar, imagine falar sobre isso.

O abismo do vocabulário emocional: por que soa falso quando ele diz

Ter um vocabulário emocional funcional é mais do que simplesmente saber o significado das palavras. Inclui a capacidade de classificar, descrever e expressar suas emoções variadas e sutis e interpretar as expressões emocionais dos outros. As mulheres parecem ter uma estrutura cerebral um pouco mais adequada ao vocabulário emocional. Elas têm mais células nas áreas do cérebro para a linguagem e para conectar as áreas emocionais com as áreas da linguagem. Essa leve diferença biológica fica evidente no comportamento verbal de crianças de 18 meses. É muito ampliada pelos pais, os colegas, a escola e a cultura à medida que falamos de emoções e usamos palavras emocionais muito mais com as meninas do que com os meninos.

No final do período de fixação da linguagem — os sete primeiros anos de vida —, a maioria das meninas é capaz de usar palavras para

criar conexões emocionais. Uma menina de sete anos provavelmente terá um vocabulário emocional mais ativo do que o pai. Não tem nada a ver com inteligência ou maturidade. Os homens sabem o significado das palavras; eles só não as usam para fazer conexão emocional. O discurso emocional é a linguagem natural das mulheres.

Mesmo que se tente ensinar a homens adultos o vocabulário emocional, eles nunca terão a fluência verbal das mulheres. As palavras emocionais são uma segunda língua para ele, e ele a falará com um sotaque forte. Ele pode se empenhar, mas nunca parecerá tão natural e autêntico quanto suas amigas, usando as mesmas palavras².

Depender da troca verbal para conquistar intimidade com um homem pode ser frustrante.

Não ter as palavras certas pode ser compensado, desde que fale de coração. Certamente, quando fala de coração, um homem expõe qualquer vulnerabilidade que exista da mesma forma que faz uma mulher, e isso ajudará os dois a reconstruir sua intimidade. Isso parece tão bom, em teoria, para Steven, conselheiro de milhares de homens, que ele costumava encorajar seus clientes a falarem. “Diga a ela que às vezes você acha que seu trabalho e suas preocupações parecem muito pesados para você e que você às vezes se acha um fracasso — dê a ela uma chance de apoiá-lo.” Bem, Steven devia saber muito bem, e percebeu, que quando um homem expressa seu medo do fracasso, a parceira provavelmente vai reagir com sua própria vulnerabilidade. Ele finalmente entendeu isso, na décima vez em que ouviu essa resposta de um homem que seguiu seu conselho:

— Eu disse a ela como me sentia com relação a meu trabalho, e a primeira reação dela foi, “Ah, não, vamos perder tudo!”.

² É interessante observar que a decisiva vantagem feminina nas habilidades verbais aos 18 meses desaparece se a mãe tiver recebido uma injeção de testosterona no último trimestre da gestação da menina. Mesmo homens que são muito habilidosos na escrita, como poetas e romancistas, não são bons ao aplicar sua habilidade de linguagem em seus casamentos. Eles tendem a ser narcisistas no uso do vocabulário emocional e incapazes de relacioná-lo com as pessoas que estão próximas. Em outras palavras, eles podem usar a linguagem para se conectar com eles mesmos, e com as pessoas, desde que de modo abstrato.

O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo

A maioria dos homens paralisa ao primeiro sinal de ansiedade na mulher, mas alguns insistem, só para ouvir coisas como: “Por que você não é como o José; ele tem um emprego ótimo e não deixa a esposa preocupada.” Esse tipo de observação é uma reação de ansiedade por parte dessas mulheres, e não uma ofensa, mas é arrasadora para um homem.

A diferença entre o que as mulheres pensam que querem ouvir de seus parceiros e o que elas podem suportar sem aumentar a ansiedade não se aplica somente às vulnerabilidades básicas, como veremos na próxima seção.

Esses sentimentos, não!

Você quer que seu homem expresse os sentimentos dele? Tenha cuidado com o que deseja!

— Eu só queria saber o que ele está sentindo — é um pedido comum das mulheres no início da terapia de casal. — Ele nunca fala sobre o que sente.

— Não estou sentindo nada. Só estou cansado — é a resposta habitual.

Como muitos terapeutas, costumamos trabalhar muito, às vezes passamos várias horas a sós com os homens para “colocá-los em contato com os sentimentos”. Um belo dia conseguimos, e aí descobrimos que, depois que eles passam a expressar mais os sentimentos, a parceira fica ainda mais insatisfeita. Acontece que explorar sentimentos os torna mais complexos, e isso faz com que eles se tornem mais exigentes.

— Pensei que eu só estivesse cansado — diz o homem que percebeu recentemente seus verdadeiros sentimentos —, mas na verdade me sinto triste, solitário, distante, melancólico, negligenciado, sobrecarregado, desvalorizado, maltratado, usado etc. Tenho muitas necessidades que não são atendidas nesse relacionamento!

É claro que a parceira responderia com o desespero.

— Mas você queria que ele expressasse os sentimentos dele nós

diríamos.

— Esses sentimentos, não! — exclama ela, desgostosa. — Eu quero ouvir o quanto ele me ama e como sou importante para ele, e como a vida dele seria vazia e triste sem mim.

Essa é uma pergunta difícil que as mulheres precisam considerar. Você realmente quer saber dos sentimentos dele ou apenas quer que ele valide os seus e siga a sua idéia de relacionamento?

— Eu nunca sei o que se passa com ele — queixou-se Teresa. — Ele nunca demonstra os sentimentos. Não sei o que ele está pensando. Simplesmente não entendo como ele pode me amar, se demonstra tão pouco e não tem consideração. — João estava sentado em silêncio enquanto Teresa falava.

A terapeuta interrompeu Teresa, voltou-se para João e perguntou:

— Como eu posso ajudar você?

Ele respondeu:

— Eu quero que nosso relacionamento seja como era no início. O início de nossa relação foi a época mais feliz da minha vida. Era divertido, eu sentia que ela realmente me amava... — ele fez uma pausa, depois disse com um leve rubor — e o sexo era ótimo.

Teresa interrompeu:

— Você era diferente no início. Você conversava comigo...

A terapeuta insistiu:

— Sente falta dos bons tempos, João?

— Sinto — disse ele com tristeza.

— Do que você mais sente falta?

— Sinto falta de sermos amantes. Sinto falta de ser tão fácil... — Depois ele se interrompeu, olhando para o chão. — Sinto falta de tudo daquela época. — Os olhos de João começaram a brilhar, manchas vermelhas apareceram em sua face e no pescoço, e o queixo começou a tremer. Ele assumiu um risco ao expressar suas emoções. A terapeuta sentiu esperança, sabendo que era exatamente isso que Teresa tinha

pedido, mas quando se virou para ela, esperando vê-la aproveitando o momento, encontrou Teresa lendo os títulos dos livros na estante! Ela voou, mudou de interesse e não ouviu aquilo que havia pedido. Por quê? Porque sua noção de relacionamento era feminina — ela queria que ele *a* ouvisse e que o que ele dissesse apenas concordasse com o modo dela de ver a relação. João estava falando da forma masculina de relação — fazer coisas juntos e fazer amor.

Novamente lembramos às mulheres, cuidado com o que pedirem, porque se vocês rejeitarem a doação quando ele acena a bandeira de paz na sua direção, vocês tornarão difícil para ele — se não impossível — dar a vocês o que estão pedindo. É um pedido comum de mulheres que os homens compartilhem seus pensamentos e sentimentos. A necessidade que provoca esse pedido é a necessidade de conexão. As mulheres sabem que estão conectadas às amigas quando elas dividem esses sentimentos, mas quando os homens compartilham seus sentimentos, eles expõem sua vulnerabilidade. Se você espera que um homem seja acessível com seus sentimentos, deve cessar toda distração, impaciência, crítica e se abrir para o que ele tem a dizer, sabendo que se expor é tudo que ensinaram a ele que não era seguro fazer.

Você quer que ele seja outra amiga ou quer estar mais perto dele?

As mulheres em geral conectam-se umas com as outras expondo a vulnerabilidade. Elas comunicam, em palavras ou linguagem corporal, que se sentem ansiosas, preocupadas, irritadas, tristes, deprimidas, desconsideradas ou menosprezadas. A amiga mostra compreensão revelando sua própria vulnerabilidade — e elas se sentem conectadas. Mas os homens, como vimos, são condicionados desde cedo a esconder a vulnerabilidade. Assim, quando uma mulher diz a ele que se sente mal, ele fica, na melhor das hipóteses, impaciente, ou pior, sente-se acusado de incapaz. Isso faz com que ele queira ignorá-la, dizer a ela o que fazer ou apenas sair da sala antes que arrume mais problemas. Pode ficar pior se ela começar a falar sobre a reação dele. Ao contrário das amigas, os homens odeiam ser analisados. E o que eles odeiam acima de tudo é ser psicanalisados:

— Você fica assim porque seu pai nunca fez a sua mãe feliz.

E se ele não concordar com a análise dela, será “negação” dele, claro.

Será que o que ele diz agora está mesmo diferente?

Muitas mulheres vivem a ilusão de que durante o namoro seus maridos falaram de seus sentimentos todo o tempo e, sem explicação, logo depois do casamento, desenvolveram um distúrbio de vocabulário emocional. Não há diferenças nas escolhas das palavras ou nas estruturas das frases dos homens antes ou depois do casamento, até que uma nuvem de ressentimento comece a se estabelecer na casa, e nesse caso as duas partes são reduzidas a crítica crônica, comportamento defensivo e mudez. Não era o conteúdo do que ele dizia antes do casamento que era tão diferente, era o alto nível de interesse mútuo. Os dois na época eram emocionalmente ligados, e agora não são. A distância é a verdadeira fonte do ressentimento em seu relacionamento. Sua falta de conexão tem sido causada pela falta de compreensão do medo e da vergonha. Isso é uma infelicidade, porque não existe nada melhor para atenuar o medo e a vergonha do que estar conectado a alguém.

A conexão reduz o medo e a vergonha

Mulheres, quando vocês estavam conectados, no início do relacionamento, era mais fácil para seu companheiro falar dos sentimentos dele porque a conexão diminuía a vulnerabilidade dele à vergonha. Além disso, a falta de conexão aumenta a sua ansiedade, e você quer conversar sobre emoções ainda mais do que naquela época. No namoro, você não exigia tanta conversa sobre os sentimentos porque tinha o que queria. Lembre-se, o objetivo de conversar sobre sentimentos é se sentir próximo. E se vocês estão mesmo em sintonia, passa a ser desnecessário falar de sentimentos. Quando é desnecessário, os homens às vezes acham divertido falar das emoções. Sem dúvida muitas de suas conversas emocionais aconteceram depois do sexo, quando ele se sentia conectado a você.

O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo

Nós nos comunicamos bem com nossos parceiros quando nos sentimos conectados, e mal quando não nos sentimos. Quando vocês se sentirem conectados novamente, seu desejo de explorar os sentimentos do parceiro praticamente desaparecerá. É uma ótima combinação: ele será capaz de fazer mais e você vai querer menos, e os dois se encontrarão no meio-termo.

A moral da história é pense em conexão e não em “comunicação”. E então você não o envergonhará e ele não a deixará com medo. Nem ele a afastará. Em vez disso, ele vai voltar a se apaixonar antes que você vá embora.

O homem silencioso precisa se sentir conectado à parceira, assim como a mulher precisa se sentir conectada a ele. Mas o significado e a expressão dessa necessidade são diferentes para cada um. Ele se sente envergonhado em dizer a ela que a simples presença dela, mesmo no quarto ao lado, é tranquilizadora, estabilizadora e importante para ele. Ele tem vergonha de assumir que pode facilmente ficar dominado pelas emoções se ela for direta demais. Além disso, ele não tem palavras para dizer a ela que o trabalho, junto com quase qualquer outra coisa na vida, só é mais significativo por ela existir. Ele precisa entender que ela não está querendo discutir, censurá-lo, apontar suas “falhas” ou invadir sua privacidade. Em vez disso, está tentando trazê-lo para junto dela porque ele é importante para ela. Eles são importantes um para o outro, embora sua vergonha e medo os façam perder de vista o quanto isso é verdadeiro.

Nos três capítulos seguintes, vamos considerar o que acontece quando nenhum dos dois percebe o enorme poder que têm de se protegerem mutuamente da vulnerabilidade ao medo e à vergonha.

CAPÍTULO 4

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha

EM MÉDIA, OS HOMENS TÊM MAIS força física do que as mulheres. O polegar masculino, por exemplo, pode ser três vezes mais forte do que o polegar feminino. (Melhor para trocar o canal da tevê!) Devido a essa diferença física, a sociedade desenvolveu hábitos para acomodar e às vezes explorar a força masculina. Os homens assumem tarefas mais perigosas (e, portanto, são feridos e mortos com mais frequência). Espera-se que eles carreguem os pacotes pesados, abram portas e andem na calçada mais perto do meio-fio para barrar a lama ou veículos desgovernados. Quando dois amigos se encontram, eles com frequência ostentam sua força física com um soco no braço ou um tapa nas costas. Por outro lado, um homem recolhe sua força quando encontra uma mulher. Ele se contém e oferece um aperto de mão gentil ou um abraço afetuoso.

A fisiologia masculina aumenta poderosamente os efeitos

negativos do comportamento de ressentimento e raiva. Os machos de todas as espécies de animais sociais têm maior massa muscular, reflexos mais rápidos e vozes mais graves e ressonantes, especificamente projetadas para rugir. A voz de raiva masculina é mais profunda, alta e ameaçadora porque é projetada para invocar o medo de agressão, mesmo que isso não vá chegar a acontecer. A mulher com raiva pode parecer estridente e desagradável, mas raramente sua voz invocará o medo de agressão em homens adultos. Machos raivosos ou ressentidos — de todas as espécies de mamíferos sociais — experimentam um fluxo sanguíneo consideravelmente maior em seus músculos e em seu sistema nervoso central do que as fêmeas zangadas, tornando o corpo deles uma ameaça física maior. Devido à sua bravura, os machos, inclusive entre os seres humanos primitivos, desenvolveram uma estratégia de defesa de formar contornos de proteção em torno da tribo ou do grupo ameaçado, estufando os músculos e rugindo para alertar, ameaçar, intimidar e invocar o medo em potenciais oponentes. A estratégia instintiva tem vantagens óbvias para a sobrevivência das mulheres sob os cuidados masculinos. Há óbvias desvantagens para uma mulher, porém, se o homem usa sua força física contra ela. Por esse motivo, nas últimas três décadas, desenvolvemos leis e regras que procuram restringir o uso da força física masculina, especificamente em relação às mulheres. Todos concordam que é errado os homens explorarem a vulnerabilidade das mulheres fazendo qualquer coisa que possa invocar o medo. Mas não existem leis similares para restringir o uso da vantagem feminina na força verbal, em especial em relação a explorar a vulnerabilidade masculina à vergonha. As palavras ferem, destroem e podem acabar com um relacionamento

Quando fez a pesquisa para seu livro *Hot Monogamy*, Patrícia entrevistou 1.500 casais. Várias informações surpreendentes surgiram com a investigação e três delas são muito relevantes para o assunto que estamos tratando.

1. A maioria das mulheres não entende o prazer de um homem ao agradar a mulher, especificamente como é importante para o homem da vida dela agradá-la. Um homem não quer simplesmente agradar uma mulher — ele vive para agradá-la.

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha

2. As mulheres facilmente reconhecem como os homens são assustadores devido à ameaça de agressão, mas elas não percebem seu próprio poder para evocar a vergonha.

3. O que as mulheres em geral interpretam como homens retraídos e negligentes corresponde, na maioria das vezes a homens sobrecarregados pela crítica e pela infelicidade que recebem de suas parceiras.

Muitas mulheres não têm idéia de como são críticas e exigentes com os homens. Quando confrontadas com seu comportamento crítico, a reação mais comum é a incredulidade. “Eu só estou tentando torná-lo uma pessoa melhor!”, isto é, mais atencioso com mais consideração, responsável, confiável etc. Refletindo sobre esse fato, Pat pensou que podia ser interessante relacionar as *101 maneiras de envergonhar um homem sem querer*. De memória, ela reuniu mais de cinquenta formas acidentais ou intencionais, em seus próprios relacionamentos. Aqui estão algumas:

- Excluí-lo de decisões importantes: “Eu disse a minha irmã que passaríamos as férias com eles este ano.”
- Tirar dele a oportunidade de ajudar (resolvendo todas as tarefas no trabalho ou tomar todas as providências): “Não se preocupe, eu cuido disso.”
- Corrigi-lo: “Não foi na quarta passada, foi na quinta-feira.”
- Questionar sua capacidade de avaliação: “Vai cozinhar esses ovos um de cada vez?”
- Dar conselhos que não foram solicitados: “Se você desse o telefonema, iria se sentir melhor.”
- Ignorar os conselhos dele: “Isso é coisa de mulher, você não entende nada disso.”
- Apontar defeitos ou recusas: “Eu queria que você fosse nesse *workshop* comigo!” (E não porque ele iria gostar, mas porque teria “corrigido alguns defeitos dele”.)

Não discuta a relação

- Fazer exigências irreais de tempo e energia: “Depois de calibrar os pneus e pintar a varanda, eu queria que você ouvisse como foi o meu dia.”
- Exagerar na reação (uma forma de criticar as opções ou o comportamento dele): “Não acredito que você votou nele!”
- Ignorar suas necessidades (basicamente revelar que ele não é importante): “Você não está tão cansado assim; de qualquer forma, ter companhia lhe dará energia.”
- Lembrá-lo do que ele não consegue, e não do que consegue: “Teria sido melhor se você dissesse ‘Desculpe’, para começar.”
- Sonegar elogios: “Bom, não fez mais que a sua obrigação.”
- Usar um tom áspero: “Estou tão cansada disso!”
- Valorizar as necessidades dos outros em detrimento das dele: Dizendo a uma amiga: “Ah, ele não está tão cansado. Ele pode ir te buscar e te levar para casa depois de nosso encontro.”
- Dizer que os desejos dele não são firmes: “Se você quisesse mesmo, teria conseguido o aumento.”
- Ser condescendente: “Muito bem, passou sua camisa.”
- Rotulá-lo: “Você é uma pessoa negativa.”
- Mostrar pouco ou nenhum interesse pelos interesses dele: “Que graça você vê nisso?”
- Criticar a família: “Sua irmã nem ofereceu ajuda para limpar a cozinha!”
- Ignorá-lo: escolher outros amigos em vez da companhia dele.
- Interpretá-lo: “O que você realmente quis dizer quando falou que estava cansado é que você não quer me ouvir.”
- Compará-lo a alguém: “O vizinho está com um carrão.”
- Desprezá-lo: “Tenho que trabalhar!” (Parece que ele não tem

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha

trabalho.)

- Concentrar-se em sua própria infelicidade: “Não posso viver desse jeito.”
- Esperar que ele a faça feliz: “Se fizéssemos mais coisas divertidas juntos...”
- Acusações: “Você me deixa tão irritada que nem consigo pensar direito!”
- Generalizações: “Você não é capaz de entender!”
- Tentar psicanálise: “Você está tentando compensar a ausência do seu pai.”
- Projetar sua infelicidade nele: “Eu me sinto mal quando eu não converso, então você não pode se sentir bem se está silencioso desse jeito.”

Outros constrangimentos favoritos das mulheres incluem:

- Acreditar que sempre sabe o que é melhor para o relacionamento;
- Revirar os olhos;
- Dar “aquele olhar”;
- Interromper;
- Ser sarcástica;
- Ridicularizar;
- Sugerir uma “forma melhor”;
- Ter expectativas irreais;
- Rotular;
- Criticá-lo na frente dos outros;
- Fazer com que ele se sinta desnecessário.

Se você que está lendo este livro é mulher e estiver pensando: “Eu

Não discuta a relação

não o envergonho”, talvez você tenha razão. Mas, só para ter certeza, verifique com o homem de sua vida. É melhor não perguntar diretamente. Não diga, “Eu o critico?”, ou “Eu o envergonho?”. Isso é o mesmo que perguntar, “Minha bunda fica grande nesse vestido?”. Nenhum homem em seu juízo perfeito vai lhe dar uma resposta direta. Em vez disso, banque a inocente e pergunte: “Quais são as formas diferentes pelas quais eu critico ou envergonho você?”

Para abrir os olhos, escreva “verdadeiro” ou “falso” ao lado de cada uma das seguintes afirmativas, se elas se aplicarem a você pelo menos algumas vezes:

1. ___ Eu o excluo de decisões importantes.
2. ___ Nem sempre dou a ele uma chance de ajudar.
3. ___ Corrijo as coisas que ele diz.
4. ___ Questiono o julgamento dele.
5. ___ Eu lhe dou conselhos não solicitados.
6. ___ Sugiro como ele deve se sentir.
7. ___ Ignoro os conselhos dele.
8. ___ Digo que ele não sabe fazer isso e aquilo.
9. ___ Sempre estou de mau humor.
10. ___ Penso que ele devia pelo menos tentar fazer tantas coisas quanto eu.
11. ___ Quando ele diz que eu exagero nas reações, penso que ele simplesmente não entendeu.
12. ___ Ignoro as necessidades dele porque acho que não são importantes.
13. ___ Eu me concentro no que não tenho, em vez de no que tenho.
14. ___ Não faço elogios porque acho que ele não merece ou porque não quero que ele fique convencido.

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha

15. ___ Uso um tom áspero para diminuí-lo.
16. ___ Presto mais atenção às necessidades dos outros do que às dele.
17. ___ Ignoro os desejos dele.
18. ___ Ele pensa que eu sou boazinha.
19. ___ Falto com o respeito para com os interesses dele.
20. ___ Mostro pouco interesse pelos interesses dele.
21. ___ Critico a família dele.
22. ___ Interpreto o “verdadeiro significado” do que ele diz e faz.
23. ___ Eu o comparo com outros homens, ou pior, com minhas amigas.
24. ___ Não levo a opinião dele a sério.
25. ___ Acredito que ele não consegue ver minha infelicidade.
26. ___ Penso que ele fracassa em me fazer feliz.
27. ___ Se estou infeliz, digo a ele que ele também deve estar infeliz.
28. ___ Reviro os olhos quando penso em algumas coisas que ele diz e faz.
29. ___ Ele diz que eu dou “aquele olhar” para ele.
30. ___ Às vezes sou sarcástica para argumentar ou expressar minha insatisfação com o comportamento dele.
31. ___ Eu o ridicularizo para acabar com ele.
32. ___ Em geral eu tenho uma “forma melhor” de fazer as coisas.
33. ___ Às vezes o acho um imbecil.
34. ___ Tenho que dizer a ele o que ele faz de errado.
35. ___ Digo que ele nunca me ajuda o suficiente.
36. ___ Ele não consegue lidar com meus sentimentos.
37. ___ Acredito que se a infância ou os relacionamentos anteriores dele fossem diferentes, não teríamos esses problemas.
38. ___ Acho que entendo os relacionamentos melhor do que ele.

Não discuta a relação

39. ___Acho que falo mais do que ele.
40. ___Minhas amigas me tratam melhor do que ele.
41. ___Ele me decepciona.

_____Total de respostas verdadeiras.

Agora peça a ele para responder ao mesmo questionário para ver se ele acha que você faz algumas dessas coisas.

Quando uma mulher critica um homem, conscientemente ou não, ela o impossibilita de se sentir conectado a ela. Onde há um homem retraído ou silencioso, em geral há uma mulher crítica.

Esperamos que você tenha entendido a idéia de que as mulheres podem estragar seus relacionamentos sem sequer perceber. O capítulo seguinte destaca como os homens podem fazer o mesmo. Por favor, entenda que o propósito desses dois capítulos não é apontar a culpa, mas enfatizar que todos somos vítimas da dinâmica medo-vergonha quando permitimos que ela atue. O ponto até onde podemos entender e nos solidarizar com a vulnerabilidade oculta do outro ao medo e à vergonha determinará nosso sucesso na descoberta do amor além das palavras.

CAPÍTULO 5

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

EMBORA AS ESTATÍSTICAS MOSTREM que os divórcios, em sua maioria, são pedidos por mulheres, a maior parte delas afirmará que ele saiu do relacionamento antes que ela o fizesse. O que torna o casamento infeliz para uma mulher é o isolamento que ela sente quando o marido parece abandonar emocionalmente o casamento — uma defesa contra a vergonha. Uma mulher disse isso melhor: “Eu tenho o pior dos dois mundos. Tenho a solidão de estar solteira e as restrições de estar casada. Não posso sair e namorar, mas não tenho a companhia e a atenção de um parceiro.” As mulheres que decidem deixar o casamento em geral relatam uma versão desta síndrome do sozinha embora casada. Aqui estão alguns exemplos de como os homens levam as mulheres a partir, na maior parte do tempo sem querer.

Sozinha em casa

Apesar de os homens terem assumido algumas das tarefas domésticas nos últimos dez anos, as mulheres ainda ficam com a parte do leão em casa. Embora ela também trabalhe fora e isso ocupe grande parte de seu tempo da mesma forma que ele, ela ainda tem a maior parte da responsabilidade pelo trabalho doméstico: preparo das refeições, entretenimento, manutenção dos laços familiares, decoração, compras, comemorações, aniversários, consultas com médicos e dentistas, eventos sociais e culturais. E isso se você não acrescentar à lista os filhos ou animais de estimação, que trazem todo um novo conjunto de responsabilidades, a maioria dentro da descrição das funções a cargo das mulheres. Mas não é só a carga de trabalho que deprime uma mulher. É a sensação de que ela está sozinha na responsabilidade por tudo o que deve ser feito. Muitos homens ainda não entendem quanto tempo e esforço são necessários para manter uma casa funcionando de forma tranqüila. Por exemplo, colocar um novo rolo de papel higiênico quando acaba o que está no suporte ou colocar as roupas sujas no cesto em vez de atirá-las na cadeira ou pelo chão. Com demasiada freqüência, quando um homem faz trabalho doméstico, está fazendo um considerável favor. Quando uma mulher faz trabalho doméstico, nem é percebido.

Às vezes os homens deixam de apreciar os resultados desse trabalho e de dividir o fardo doméstico por mero esquecimento. Mas se eles ficam irritados com isso ou se sentem no direito, ressentidos ou zangados, a vergonha quase sempre está na origem de tudo. Ou eles se sentem culpados — no fundo, eles sabem que deviam fazer mais — ou acham que as contribuições deles não são verdadeiramente úteis. E tudo se repete, a principal maneira de os homens lidarem com a vergonha é evitar qualquer coisa que a invoque, enquanto a principal maneira de as mulheres lidarem com o medo é falar nele.

Sozinha em seus sonhos

Quando duas pessoas se apaixonam, elas começam a sonhar com uma vida juntos. Às vezes esse sonho é consciente; outras vezes,

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

inconsciente.

Quando Amélia conheceu Marcos, parte do sonho que ela começou a acalentar era ter estabilidade financeira. Ter sido criada na área rural, em uma família que lutava constantemente para pagar as contas, deixou marcas duradouras nela. Ela ansiava por ter segurança financeira com Marcos e estava mais do que disposta a fazer a parte dela para que isso acontecesse. Quando eles se casaram, ela escolheu de bom grado uma cerimônia simples de modo que eles pudessem usar as economias no pagamento da entrada de uma casa. Depois de seis anos de uma vida modesta, eles juntaram dinheiro suficiente para comprar a parte do cunhado em um pequeno negócio de lavanderia da família. Amélia e Marcos administraram o negócio juntos por três anos, mas, quando engravidou, eles resolveram que ela passaria um tempo em casa, cuidando do filho e, como o segundo bebê veio bem antes do planejado, cinco anos se passaram com Marcos cuidando da empresa sozinho.

Um dia ele chegou em casa visivelmente nervoso. Tinha havido mais um atraso na entrega de produtos de limpeza que eram essenciais para tocar o negócio da família.

— Hoje foi a gota d'água. Já é a terceira vez que eles não aparecem. Está decidido, vou abrir nossa própria distribuidora. Liguei para o Roberto Souza e o convidei para sócio, vamos fechar negócio daqui a duas semanas.

Amélia diria anos depois que, quando Marcos fez esse pronunciamento, parecia o “começo do fim” para ela. “Eu sabia que minha necessidade de segurança financeira não correspondia à dele. Ele arriscou tudo o que tínhamos sem sequer me consultar.”

Marcos pensou que sua decisão unilateral era só de negócios. Na realidade, teve o efeito de deixar Amélia sozinha em seu sonho de segurança financeira e a expôs ao medo que tinha de privação e isolamento.

Essa história verdadeira ilustra um fato importante: os homens não percebem que o medo de isolamento e privação que sente uma

Não discuta a relação

mulher pode ser incitado quando eles as deixam de fora de vários aspectos importantes da vida deles. Aqui estão alguns exemplos reais de sonhos ignorados que levaram mulheres a deixar os homens de suas vidas. Ele a deixou:

- Sozinha em seu sonho da casa própria;
- Sozinha em seu sonho de ter um marido fiel;
- Sozinha em seu sonho de ter uma família grande e amorosa;
- Sozinha em seu sonho de companheirismo;
- Sozinha em seu sonho de ser vista como igual;
- Sozinha em seu sonho de ocupar um lugar na vida dele sem que a mãe dele pudesse interferir;
- Sozinha em seu sonho de uma casa tranqüila;
- Sozinha em seu sonho de ter um parceiro romântico;
- Sozinha em seu sonho de reconhecimento profissional.

Assim como Marcos excluiu Amélia de sua decisão nos negócios, os homens que fazem qualquer das coisas citadas anteriormente estão abandonando as esposas para lidar com seu próprio medo de fracassar como provedor, protetor, amante ou pai. Um homem precisa valorizar os desejos profundos de uma mulher, ou ele a deixará sozinha em seus sonhos e se tornará o próprio fracasso.

Sozinha de fora da vida dele

Os homens e as mulheres nos Estados Unidos trabalham mais horas do que qualquer outra nação industrializada, inclusive o Japão, que nos deu o termo *karoshi*, que significa morrer de tanto trabalhar. Nós na verdade trabalhamos mais horas do que os servos faziam na Idade Média. E agora, com internet, celular, o trabalho continua mesmo depois que você sai do escritório. As noites e os fins de semana que costumavam ser para o descanso e lazer junto à família cada vez mais são ocupados com alguma coisa que faltou fazer no trabalho. Mas é

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

claro que, com a maioria dos empregos, você não precisa compensar. É suficiente cumprir algumas horas por dia e fica tudo resolvido. Mas muitas pessoas, hoje, vivem esse “dia de trabalho interminável” e o resultado é que elas têm muito pouco tempo para se recuperar e relaxar. A expressão “Trabalhei muito hoje” ganhou um novo significado. Não é só seu tempo que você dedica ao trabalho; é a maior parte de sua energia vital.

As expectativas de trabalho extenuante afetam as mulheres e os homens; todos estão cansados no fim de um dia. A questão é: como um homem prefere se recuperar do estresse do trabalho? Ele vai direto do trabalho para o bar com os colegas ou os amigos? Ele vai para casa e se isola em seu mundo? Ele se fecha no silêncio, diante da tevê, do computador ou em *hobbies* pessoais que a excluem? Ele vai para casa com uma atitude que diz, “Trabalhei o dia todo e agora mereço descansar e ficar sozinho”? Ele usa o fim de semana em atividades que não são do interesse dela? Se é assim, ele a está deixando de fora de seu mundo.

Muitos homens sentem que carregam o fardo mais pesado: o trabalho. Apesar do fato de suas esposas trabalharem mais, parece que o trabalho é mais pesado para os homens. Isso não se deve a nenhum senso de justiça, mas ao medo que eles têm de fracassar como provedores. Envergonhados de admitir isso às esposas, eles encobrem o que sentem com um senso de direito próprio: “Eu tenho o direito de relaxar em minha casa.” Isso mantém as esposas excluídas de seu mundo e coloca em risco a coisa mais importante da vida dos dois — seu relacionamento.

Sozinha na cama

Muitos homens não percebem como se divertem com o sexo. No começo de um relacionamento, as mulheres gostam de sexo, elas querem sexo, e elas estão cheias de energia sexual. E depois, o que acontece? Aqui estão seis formas comuns pelas quais as mulheres dizem que os homens as deixam sozinhas na cama:

1. Eles confundem sexo com intimidade.

Para meu marido, sexo é como uma loja de departamentos. Ele acha que pode me dar atenção, provar que pode ser íntimo, satisfazer as minhas necessidades de contato físico, ser romântico, passar um tempo juntos e me deixar feliz — tudo isso fazendo sexo. Depois que acaba, eu fico sozinha.

2. Tudo gira em torno dele.

Sexo significa uma coisa: o orgasmo dele. Ele não pergunta se eu tive um orgasmo ou se estou satisfeita. Não faz um carinho, não pensa em fazer coisas para me deixar mais excitada. Parece que eu tenho que fazer tudo sozinha. Embora eu goste de sexo, fico tão ressentida com a atitude dele que cada vez é mais difícil querer sexo.

3. O sexo é a única ocasião em que ele mostra interesse.

Eu sempre sei quando meu marido quer sexo porque só assim ele fica carinhoso. Se ele me abraça ou me toca, esse é o jeito dele de dizer que está na hora de transar. Ele não tem idéia de como é óbvio. Parece que ele só está interessado em mim quando quer sexo. Caso contrário, ele fica em seu próprio mundo.

4. Ele desvaloriza o sexo, tornando-o grosseiro.

Se o sexo deve ser uma experiência especial para nós dois, não consigo me conformar com o jeito que ele fala de sexo. Para mim, o sexo é um ato sagrado entre um homem e uma mulher; é tão frustrante transformá-lo numa baixaria. E certamente soltar pum não é uma boa preliminar.

5. Ele espera que eu seja igual a ele.

Meu marido não entende que para mim o sexo deve ter uma intimidade baseada na gentileza e no respeito. Sem isso, não consigo ficar excitada. Mesmo quando eu me sinto próxima dele, preciso de um tempo para ficar sexualmente excitada. Eu não consigo em cinco minutos, como ele consegue. Eu nunca fui capaz de fazê-lo entender que é preciso dedicar mais tempo e atenção a mim.

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

6. Ele me negligencia sexualmente.

Estou na estranha situação de ser a única mulher entre minhas amigas que quer mais sexo do que o marido. Minhas amigas reclamam o tempo todo do apetite insaciável dos maridos para o sexo enquanto eu fico insatisfeita e sozinha. Temos os papéis invertidos. Eu quero sexo, mas ele não. O que ele espera que eu faça com minhas necessidades sexuais? Eu me sinto verdadeiramente só na cama.

O problema masculino com a sexualidade se deve quase inteiramente a sua hipersensibilidade à vergonha. Nossa cultura atribui muita vergonha ao sexo e ponto final. E isso tem efeitos profundos tanto sobre os homens quanto sobre as mulheres. Entretanto, a falta de intimidade e de envolvimento emocional no sexo tendem a ser problemas maiores para os homens. As mulheres gostam de se ver como sexualmente desejáveis ou conquistadoras sexuais. Os homens gostam de se ver como garanhões ou realizadores sexuais. É claro que as mulheres gostam de dar prazer aos homens, mas elas provavelmente não pensam em si mesmas como inferiores a uma outra mulher se não for perfeito. A “feminilidade” raras vezes está em jogo na transa, enquanto a “masculinidade”, pelo menos na cabeça do homem, com muita frequência está em risco. (Qualquer mulher que tenha lido pelo menos um romance está familiarizada com a expressão “virilidade crescente”, que não se refere ao tamanho do intelecto do homem.) Todas as formas que descrevemos de abandono erótico são tentativas de reduzir seu medo de inadequação sexual. Se ele finge que você não tem necessidades, ele não tem de enfrentar a dor de falhar com você. Até que mude o modo como evita o constrangimento sexual ou a vergonha, o homem corre o risco de deixá-la sozinha na cama.

Sozinha por causa da depressão dele

A depressão afeta milhões de pessoas no mundo, mas, apesar dessa alta incidência, pouca gente tem uma compreensão precisa dessa doença tratável. E pouca gente entende os estragos que a depressão pode causar a um relacionamento. Os homens, assim como as mulheres,

Não discuta a relação

sofrem de depressão, mas muito mais mulheres procuram ajuda. Isso deixa muitas mulheres à margem da depressão deles. Um levantamento mostrando como as pessoas percebem a causa da depressão explica por que é difícil para os homens procurar ajuda — muitas pessoas a vêem como uma coisa vergonhosa:

- Setenta e um por cento acreditam que a depressão se deve a instabilidade emocional.
- Sessenta e cinco por cento acreditam que a depressão é causada por uma criação ruim.
- Quarenta e cinco por cento acreditam que a depressão é uma escolha.
- Quarenta e três por cento acreditam que a depressão é incurável.
- Trinta e cinco por cento acreditam que a depressão é consequência do pecado.
- Dez por cento acreditam que a depressão tem razões biológicas de origem cerebral.

A verdade sobre a depressão é que em muitos casos ela inclui hereditariedade, estilo de vida, estresse e estilos individuais de lidar com a vida. Felizmente, é altamente tratável, o que é uma boa notícia, dado o caráter destrutivo que ela pode ter para os relacionamentos. Quando uma pessoa em um relacionamento está deprimida, a ocorrência de divórcio aumenta em nove vezes! Os motivos para esse fato surpreendente estão nos sintomas da depressão. Imagine viver com alguém que:

- Tem pouco interesse por si mesmo ou pelos outros;
- Permanece retraído;
- Tem uma atitude negativa;
- Culpa os outros;
- Adia todas as coisas;

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

- Reage exageradamente a problemas simples;
- Chora com facilidade e frequência;
- Tem oscilações de humor imprevisíveis;
- Carece de interesse sexual;
- É hiperfocalizado em sexo;
- Não sente os efeitos do amor;
- Tem ciúme com facilidade e frequência;
- É paranóico;
- Usa comportamento agressivo-passivo;
- Tende à irritabilidade, raiva, agressão e/ou fúria;
- Assume riscos incomuns;
- É insensível com os outros;
- Não parece se importar;
- Está continuamente insatisfeito;
- É cronicamente infeliz.

Muitas pessoas acreditam erroneamente que a depressão vem de maus relacionamentos, enquanto é mais provável que os maus relacionamentos venham da depressão. Novamente, a depressão é tratável, não só com medicamentos, mas também com dieta, suplementos, hormônios, exercícios, atividades ao ar livre, estratégias para lidar com a saúde e mudanças no estilo de vida. Muitos homens consideram a procura de qualquer tipo de ajuda um sinal certo de incapacidade, mas procurar ajuda na área de saúde mental é particularmente vergonhoso, porque o papel dele é ser forte — física e mentalmente. É por isso que ele provavelmente vai ficar com raiva da esposa à menor sugestão de que ele pode estar deprimido. O que ele ouve é: “Você é um fracasso.” Se ela ousa sugerir que ele procure

alguém para tratar a depressão, ele provavelmente perceberá isso como um ataque e fará seu próprio contra-ataque. Nada do que dissermos sobre essa questão é um exagero. Nosso estudo mostra claramente que, a não ser que a depressão seja tratada e aliviada, a mulher não só ficará sozinha; mas cedo ou tarde ela irá embora.

Sozinha com os próprios medos

Talvez a forma mais estressante de isolamento para uma mulher ocorra quando a pessoa a quem ela procura normalmente em busca de conforto é a origem da ameaça. Os homens assustam as mulheres devido a sua força bruta e à potência de sua raiva. Muitos homens não imaginam como sua raiva é assustadora, ameaçadora e aterrorizante para as mulheres. Mesmo quando a raiva não é dirigida à mulher, ainda é assustadora. Uma voz raivosa pode incitar a reação de medo dela e inundar seu sistema de cortisol. Se ele tem o hábito do descontrole e da ira regularmente, ela vive em um estado constante de medo e alerta. Além disso, ela não pode se sentir completamente segura ou relaxada com ele — um pré-requisito para o amor, o afeto e a conexão.

Um homem não consegue entender completamente o medo de uma mulher, assim como ela não consegue entender completamente a vergonha dele. Ele deve levar o que ela diz a sério e controlar sua raiva, que com muita frequência surge de um senso inconsciente e irracional de que ele está fracassando. Caso contrário, ele a deixará só com seu medo e um dia destruirá a relação.

Sozinha à margem da própria competência

Embora seja verdade que a média dos homens ganhe mais dinheiro do que a média das mulheres, já não é tão incomum uma mulher que ganha mais dinheiro do que o parceiro. Isso pode ser uma humilhação para o homem, não porque a mulher de sua vida o envergonha ou critica sua capacidade de prover, mas porque na cabeça dele — e na cabeça de seus colegas homens — o que predomina é o velho modelo que diz que o homem é o principal provedor e deve ganhar mais. Isso os coloca em uma sinuca: quanto mais ela se destaca,

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

pior ele se sente. O ressentimento dele, causado não pelo sucesso dela, mas por sua própria vergonha, os afastará de modo definitivo.

Simplesmente sozinha

Quando qualquer um desses vazios existe na vida de uma mulher, surge a mágoa — um vazio que espera para ser preenchido por alguém ou alguma coisa que atenua o isolamento. Às vezes o vazio pode ser preenchido com amigas, filhos, trabalho ou passatempos — mas os substitutos não serão suficientes nem eternos. É claro que tudo isso aumentará a sensação de fracasso dele. A boa notícia é que um homem pode mudar isso de formas muito simples que não incluem “discutir a relação”. Aqui estão alguns exemplos:

Sozinha em casa

- Reconhecer que é sua responsabilidade, não apenas dela, manter a vida doméstica funcionando satisfatoriamente.
- Apreciar tudo o que ela faz pelo lar e pela família.
- Fazer das tarefas domésticas não um período de trabalho, mas um tempo de estar juntos.
- Fazer as tarefas combinadas.
- Observar o que precisa ser feito e agir sem ser solicitado, informado ou lembrado.
- Pagar sem reclamar por ajuda para manter a casa.
- Reparar quando ela faz melhorias na casa.
- Arrumar as suas coisas; arrumar as coisas para os outros.

Sozinha em seus sonhos

- Se você sabe quais são os sonhos dela, tenha-os em mente quando tomar decisões.

Não discuta a relação

- Se você não sabe quais são os sonhos dela, preste atenção e deixe que ela o informe.
- Entenda que os sonhos dela mudam — você precisa atualizar continuamente as informações.
- Entenda que os sonhos dela não são iguais aos seus.
- Entenda que você tem a capacidade de fazer sua mulher extremamente feliz.
- Entenda que você tem a capacidade de fazer sua mulher extremamente infeliz.
- Torne-se o guardião dos sonhos dela, e torne prioritário seu cumprimento e o respeito a ele.
- Tenha prazer em cumprir e respeitar os sonhos dela.

Sozinha de fora da vida dele

- Sugira e planeje atividades conjuntas.
- Certifique-se de que toda semana inclua atividades que vocês aproveitem juntos.
- Preste atenção nela quando vocês estiverem em público juntos.
- Desenvolva rituais caseiros que a incluam, por exemplo tomar café juntos de manhã, preparar o jantar juntos, observar os pássaros.
- Aumente o tempo com ela, por exemplo, com o toque afetuoso, ou atividades compartilhadas, quando as horas de trabalho forem longas.

Sozinha na cama

- Preste atenção nela sem pensar em sexo.
- Diga que ela está linda, atraente, *sexy*, sensual, não como uma forma de preliminar. Se você não consegue dizer a ela com um

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada

sorriso, mande um bilhete, um *e-mail*, uma mensagem de texto.

- Preste atenção às necessidades sexuais dela, e observe se ela está satisfeita ou não.
- Aceite que as necessidades sexuais dela são diferentes das suas.
- Torne-se um especialista em excitá-la íntima e sexualmente.
- Entenda que ela quer uma ótima vida sexual.
- Faça o que precisar para ser um ótimo parceiro sexual.

Sozinha por causa da depressão dele

- Entenda que a depressão em geral se manifesta como alcoolismo, vício em drogas, raiva, irritabilidade, ansiedade, pensamentos obsessivos, comportamento controlador, culpa excessiva e insegurança, apatia, retraimento, falta de motivação, adiamento das coisas, baixo desejo sexual, compulsão por comida, pornografia, casos, paqueras, compras, gastos e uso constante do computador. Se seu pai ou sua mãe apresentam qualquer um desses comportamentos, há uma probabilidade de 50% de você vir a ser deprimido. Se os dois têm esses comportamentos, há uma probabilidade de 75% de você vir a ser deprimido.
- Reconheça quaisquer sintomas de depressão que você puder ter.
- Utilize os vários recursos disponíveis para lidar com a depressão, como livros, fitas, *sites* da *internet*, conselhos médicos ou apoio psicológico. Você pode se surpreender em saber quantos homens sofrem como você. Um bom amigo pode ser um recurso importante.
- Entenda que a depressão é altamente tratável e que tomar medidas para aliviar os sintomas será um ótimo caminho para melhorar seu relacionamento sem precisar discutir!

Sozinha com os próprios medos

Não discuta a relação

- Não comece nada com raiva, isto é, quanto mais raiva você tiver, mais assustador ficará. A melhor maneira de deixar de ser uma pessoa assustadora para a mulher de sua vida é controlar sua raiva. Ao contrário da crença popular, sufocar sua raiva não o deixará deprimido. Os terapeutas costumavam pensar que a depressão era a raiva ao contrário, mas agora sabemos que com mais frequência a raiva é a depressão ao contrário. Você pode transformar sua raiva. Faça. Se não puder fazer isso sozinho — consiga ajuda. Pode ser feito.
- Não se pode deixar de dizer que o ressentimento crônico, os surtos de raiva, a agressão verbal, o abuso emocional e a agressão física não têm lugar nos relacionamentos.

CAPÍTULO 6

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio

O DESPERTADOR DE NICOLE TOCA por sete minutos antes que ela dê um tapa no botão “soneca” e role na cama com um grunhido. Ela não consegue se lembrar da última vez em que teve mais de seis horas de sono em uma noite. Depois de outro cochilo, ela finalmente abre um olho para ver a hora. Uma corrente intensa de adrenalina percorre seu corpo como um choque elétrico — ela dormiu demais de novo! Lá vem outro dia de correria.

Apesar de estar atrasada, ela consegue dominar o caos da manhã e se arruma e prepara os três filhos para mais um dia. Ela beija o marido, Rafael, e pega um pãozinho enquanto dispara pela porta. Há meses os dois não compartilham mais de meia hora juntos, além de discutir sobre dinheiro, organizar compromissos e decidir quem vai levar as crianças

às aulas de futebol, piano, educação física, às festinhas e aos eventos da escola.

A caminho do escritório, Nicole liga para o *voicemail* do trabalho para adiantar algumas tarefas. Ela costumava passar o trajeto até lá colocando o papo em dia com as amigas ou ouvindo seus CDs preferidos, mas agora ela já começa a trabalhar a caminho do escritório. Mesmo com toda atividade e pouco tempo disponível para ela mesma, Nicole está feliz por ter tomado a decisão de voltar a trabalhar. A renda extra ajuda a pagar pelas roupas de última moda, os mais recentes apetrechos tecnológicos e outros itens “obrigatórios” exigidos pelos filhos.

A partir do minuto em que pisa no escritório, são telefonemas e reuniões sem parar. Apesar do ritmo frenético de trabalho e das intermináveis exigências, seus colegas encontram tempo para almoçar fora. Como sempre, a hora do almoço é um alívio, um momento para relaxar e escapar das tarefas profissionais que serão retomadas tão logo se volte para o escritório. Hoje dois colegas zombavam das esposas que tinham os piores hábitos de higiene. Nicole sorri, percebendo quanta informação particular ela tem sobre os colegas. A verdade é que ela passa mais tempo com eles do que com o marido, a família ou os amigos. Ela não vê o irmão e a irmã há mais de dois anos. Perdeu a festa de aniversário da melhor amiga porque tinha de cumprir um prazo inadiável. Ela tem um armário cheio de projetos apenas iniciados que vão de organizar as fotografias a pintura a óleo. Ela ainda vai à igreja, mas sua cabeça fica distante com pensamentos de tarefas pendentes em casa. Ela é a síntese do sócio ideal de uma academia: paga as taxas mensais, malha diligentemente por duas semanas e nunca mais aparece. Eles tiram férias em família uma vez por ano, mas ela precisa adiantar algumas coisas e, por isso, resolveu usar o tempo das férias. Ela e Rafael não fazem sexo há semanas, e sequer dão um beijo mais demorado ou um abraço apertado. Toda vez que tenta encontrar tempo para conversar de verdade com ele, sente como se estivesse falando com um muro. Ela não se lembra da última vez em que alguém deu atenção exclusivamente a ela por mais de dez minutos. Seu prazer diário consiste em comer um monte de sorvete enquanto se distrai vendo programas de tevê gravados.

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio

Parece familiar? Esperamos que não, porque a vida de Nicole representa o distanciamento de si mesma e das pessoas que ela ama. Sua vida é tão estressante que não há lugar para relacionamentos. Porque esse estilo de vida tomou conta dela aos poucos, ela nem percebe a anormalidade; seu único foco é a sobrevivência. Se você tem uma vida assim — uma vida que só funciona quando você pega todos os sinais verdes será difícil, se não impossível, ter intimidade.

Quem pode dizer o que vem primeiro: a vida ocupada ou o afastamento do marido? Em geral eles acontecem ao mesmo tempo. Porque um relacionamento não grita, não exige, nem manda *e-mail*, é muito fácil esquecê-lo. Nicole não pode continuar indefinidamente sem vida pessoal — sua alma precisa desse alimento. Ela não percebe, mas é um alvo fácil, esperando pelo primeiro remedinho que aparecer pelo caminho. No caso de Nicole, ele se chama Miguel, o gerente de projeto designado ao seu grupo.

Começou de forma inocente, com as conversas sobre trabalho. Depois começaram a trabalhar num projeto especial, o que levou a almoços de trabalho e por fim a reuniões que iam além do horário de expediente. Logo Miguel e Nicole estavam almoçando juntos todos os dias no refeitório da empresa. A conversa não era mais só sobre o trabalho. À medida que dividiam detalhes íntimos da vida, sua afeição cresceu. A hora do almoço passou a ser a melhor parte do dia para os dois. Com Miguel em sua vida, Nicole descobriu uma nova fonte de energia. Ela podia continuar dormindo pouco, sentia-se mais feliz e perdeu dois quilos em pouco mais de um mês. Suas colegas diziam que ela parecia mais bonita e até o marido percebeu que ela estava mais confiante. Só Clara, a colega do trabalho, desconfiou.

— O que há entre você e o Miguel? — perguntou ela, sem aviso, um dia.

O rosto de Nicole corou e ela ficou na defensiva.

— Nada. O que quer dizer com isso?

— Vocês estão sempre juntos. Não parece bom. — Clara respondeu com franqueza. Embora ela não fosse a amiga mais íntima no trabalho, Nicole sempre respeitava seu senso de justiça.

— Não sei do que você está falando, nós somos só amigos — respondeu Nicole.

— Tudo bem — disse Clara, deixando o assunto de lado. Ela não estava querendo se meter.

A partir daí, Nicole e Miguel passaram a almoçar fora do trabalho. Eles combinavam encontros em lugares que não fossem freqüentados pelos colegas, justificando para eles mesmos que não queriam que os outros tivessem a impressão errada.

Nicole sentia uma proximidade que não tinha há anos. O trágico dessa situação é que Nicole teve os mesmos sentimentos por Rafael no início de seu casamento. Mas agora ela fora atingida pela paixão. Nesse estado, todo seu modo de ver o mundo se altera, você se concentra totalmente no que lhe faz bem e tem pouca ou nenhuma consideração por seu parceiro. Quando Nicole chegou ao auge da paixão por Miguel, ela começou, por se sentir culpada, a encontrar defeitos no marido — o que aliviava sua culpa momentaneamente. Ela dizia a si mesma que Rafael não estava atendendo às necessidades dela, e isso servia de desculpa para continuar no relacionamento com Miguel. Quando começou a se justificar, Nicole já estava perdida. Sua situação ficaria ainda pior. A paixão, como outros comportamentos compulsivos, quase invariavelmente aumenta. Para manter o “clímax”, você precisa ter mais contato e assumir mais riscos.

Não foi surpresa alguma que o relacionamento de Nicole e Miguel se transformasse num caso. As conversas durante o almoço tornaram-se mais românticas. Por fim, eles consumaram o caso em uma viagem de negócios. Suas mentiras cresceram e o casamento de Nicole acabou.

Poucos negariam o poder de destruição de um caso sobre um casamento, mas exatamente quando uma amizade se torna um caso não é tão evidente. Shirley P. Glass, autora de livros sobre infidelidade, deixa isso muito claro: química mais exclusividade é igual a caso. Se você está passando um tempo sozinha com alguém por quem se sente atraída com o único propósito de conhecer essa pessoa ou porque é agradável, você está brincando com fogo. A privacidade permite a

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio intimidade e a vontade de fazer coisas que estão além do que seria permitido entre amigos. Uma dica de que você está começando a descer a ladeira escorregadia é ter de esconder de seu cônjuge o quanto você pensa naquela pessoa fascinante.

Helen Fisher e colegas, intrigados com o estranho poder do sentimento, decidiram estudar o que acontece no cérebro de pessoas sob a influência da paixão e publicaram em *Por que amamos*. Eles descobriram que quando a pessoa se concentrava no amado, pouco ou nenhum sangue chegava ao neocórtex — a parte racional do cérebro, que testa a realidade. Quando se está sob o feitiço da química, não se consegue pensar racionalmente. Essas férias estimulantes da realidade do mundo são apenas uma parte do que realmente gostamos na paixão. Mas é importante perceber que você não está em seu juízo perfeito!

A química é principalmente uma função de seu DNA. A paixão está mais relacionada ao funcionamento do corpo do que com personalidade ou valores. Perceba o que faz isso tudo acontecer. A enxurrada química em seu cérebro durante a paixão é um regulador poderoso do medo e da vergonha. Sob circunstâncias normais, o medo de Nicole e a vergonha de Miguel teriam inibido sua atração mútua. Mas depois que eles permitiram a sintonia sob a capa de privacidade, o poder inibidor do medo e da vergonha desapareceu. Essa diminuição da influência do medo e da vergonha explica por que, quando apaixonados, vocês se sentem tão confiantes e orgulhosos em fazer coisas que de outra forma invocariam o medo e a vergonha. Um motivo para que esses casos raras vezes se transformem em relacionamentos estáveis, quando põem fim a casamentos, é que o alívio químico do medo e da vergonha tem vida curta. (Se você se casou com o parceiro de caso, a frequência de divórcio para essa relação é de 80%!) Depois que passarem os efeitos da paixão, a mulher provavelmente se sentirá insegura e o homem mais envergonhado de si mesmo do que antes.

Inicialmente a dinâmica do medo e da vergonha é mais severa sobre o parceiro errado. A ansiedade de uma mulher cujo marido tem uma relação com outra vai até o máximo, enquanto a humilhação de um marido traído tem sido culturalmente sancionada como uma desculpa para a violência doméstica e até para o assassinato. O medo do

isolamento e da privação também explica por que uma mulher raras vezes pedirá o divórcio quando o marido tem um caso, enquanto os homens têm uma probabilidade maior de achar o casamento insuportável depois da traição das esposas.

A química está em toda parte

Se você conhece muita gente, certamente encontrará alguém por quem sente uma atração. Não importa se você tem um casamento feliz ou um relacionamento estável — se você passar um tempo reservado ou secreto com alguém por quem se sente atraído, a química crescerá e se transformará em paixão. Junto com suas inibições naturais do medo e da vergonha, sua capacidade de refletir sairá pela janela. Num instante, você o está chamando de alma gêmea sem nunca ter tido um encontro em público e muito menos ter suportado uma decepção. Porque não é possível evitar a armadilha da química, é absolutamente essencial ser sincero consigo mesmo sobre seu compromisso com seu relacionamento e as regras fundamentais com que ambos concordam. O teste seguinte pode ser útil.

Teste de compromisso

Os itens seguintes representam as crenças e práticas relacionadas com a força de seu compromisso com seu parceiro ou com seu relacionamento. Leia cada afirmativa e responda verdadeiro (V) ou falso (F).

1. ___ Eu dou mais atenção aos defeitos do que às qualidades de meu parceiro.
2. ___ Mantenho hábitos que preocupam muito meu parceiro (por exemplo, beber, gastar demais, trabalhar em excesso, paquerar, explosões de raiva).
3. ___ Fico de melhor humor no trabalho do que em casa.
4. ___ Sou uma pessoa de convivência difícil.
5. ___ Prefiro compartilhar acontecimentos empolgantes com alguém que não seja meu parceiro.

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio

6. ___Coloco minhas necessidades à frente das necessidades de meu parceiro.
7. ___Coloco minhas necessidades à frente das necessidades do relacionamento.
8. ___Não quero que meu parceiro saiba de tudo que eu faço através do computador.
9. ___Tenho fantasias românticas com uma pessoa que conheço e não é o meu parceiro.
10. ___Eu me visto para atrair a atenção de alguém que não é meu parceiro.
11. ___Falo mal de meu parceiro com os outros.
12. ___Prefiro passar meu tempo com meus amigos/colegas do meu com meu parceiro.
13. ___Tenho sentimentos românticos por alguém que não é meu parceiro.
14. ___Mando e-mails que não quero que meu parceiro leia.
15. ___Tenho mais prazer com o trabalho do que com meu relacionamento.
16. ___Tenho mais de um amigo com quem tenho mais proximidade do que com meu parceiro.
17. ___Invisto mais energia no trabalho do que no relacionamento.
18. ___Sou mais legal com os outros do que com meu parceiro.
19. ___Existe alguém que me deixa de bom humor mais do que meu parceiro.
20. ___Parece que meu parceiro e eu estamos nos afastando.
21. ___Estou freqüentemente de mau humor.
22. ___Tenho mais prazer com relacionamentos por e-mail do que no relacionamento com meu parceiro.
23. ___Em grande parte do tempo que passo com meu parceiro, fico estressada ou exausta.

Não discuta a relação

24. ___Estou o tempo todo fazendo múltiplas tarefas.
25. ___É difícil para meu parceiro conseguir minha atenção.
26. ___Dou mais atenção a meus passatempos do que a meu parceiro.
27. ___Minhas atividades preferidas não incluem meu parceiro.
28. ___Deixo a meu parceiro a responsabilidade de manter a empolgação.
29. ___Minha vida tem poucos pontos altos.
30. ___Nem os bons acontecimentos me deixam feliz como eu acho que deveriam.

Pontuação

O propósito desse teste é lhe dar uma idéia bem honesta de como anda seu compromisso com o relacionamento — bem como de seu bem-estar geral. É importante lembrar que suas atitudes refletem a força do seu compromisso de manter um relacionamento feliz e saudável. Geralmente, quanto mais respostas verdadeiras você soma, mais fraco é seu compromisso.

Se você não acender constantemente a luz de sua alma no relacionamento, ele pode morrer sem que sequer o assunto tenha sido discutido.

Outras formas de privação

Pelo que contamos da vida de Nicole, fica fácil entender que ela havia se afastado emocionalmente do casamento bem antes de conhecer Miguel, e tudo indica que o marido Rafael tenha feito o mesmo. Aqui estão algumas pistas de como a vida foi drenada do relacionamento dos dois.

- **Filhos envolvidos em muitas atividades**

Nosso estudo mostra que envolver os filhos em mais de duas atividades por semana pode representar um estresse indevido para as crianças e para a família. Nicole e Rafael podiam ter aproveitado melhor o tempo com a família e/ou entre eles dois

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio

limitando as atividades semanais dos filhos.

- **Demasiado envolvimento no trabalho**

Nicole começava a trabalhar antes de chegar ao escritório. As tarefas relacionadas ao trabalho nunca terminam; você só tem de sair no fim do dia e recomeçar de onde parou. Ela podia ter usado o tempo a caminho do trabalho para fazer um contato amistoso com Rafael, e ela podia ter almoçado com ele ocasionalmente em vez de sempre optar por sair para almoçar com os colegas. Ou ela podia ter convidado Rafael para almoçar com ela e os colegas de vez em quando, o que é uma ótima idéia, porque eles se tornariam o que Shirley Glass chama de “amigos do casamento”.

- **Gastos de consumo**

Se os filhos estão exigindo as compras de roupas de marca, as mais recentes parafernalias eletrônicas e outros itens “obrigatórios”, esse pode ser outro sinal de um ciclo interminável de trabalho e gastos que priva os relacionamentos de energia vital.

- **Vício em agitação**

O cronograma diário de Nicole nos obriga a perguntar se ela é viciada em agitação. É fácil se tornar dependente da energia incessante porque isso alivia temporariamente o desconforto do medo e da vergonha. O problema é que o estresse faz com que você se volte para si mesmo e aumenta a desconexão, e isso acaba por aumentar o medo e a vergonha.

- **Ignorar a família e os amigos**

A família e os amigos têm uma função essencial nos relacionamentos. É muito provável que o irmão, a irmã e a melhor amiga de Nicole estivessem presentes quando ela se casou com Rafael. Dessa forma, eles não só participaram da história de Nicole, como participaram da história do relacionamento. Embora seja ótimo ter novos amigos, não há nada como os velhos amigos e os familiares para nos ajudar a lembrar de quem somos e onde estão nossos compromissos.

- **Ignorar atividades enriquecedoras**

Hobbies, atividades culturais, diversão, tudo isso serve a um

propósito na vida. Quando você ignora essas fontes de vitalidade, deixa um vazio onde atividades inesperadas podem se tornar muito mais importantes. Atividades enriquecedoras podem também infundir energia num relacionamento quando vocês as aproveitam juntos.

- **Negligência espiritual: está lá, mas continua ausente**

Fica claro, pelo fato de que Nicole mantém o hábito de ir à igreja, que a espiritualidade já teve um lugar importante em sua vida. Ter padrões nos mantém fundamentados no que acreditamos e nos lembra de nossos valores e compromissos. Cumprir seus compromissos religiosos com seu parceiro e/ou a família é uma forma importante de fortalecer os relacionamentos.

- **Falta de exercício físico**

É impossível se sentir melhor quando você negligencia seu corpo. Nicole e Rafael podiam muito bem ter feito das atividades físicas uma parte de seu relacionamento conjugal e/ou familiar. Outra oportunidade desperdiçada.

- **Ausência de sexo**

Quando um casal se abstém do sexo, deixa um vazio em seu relacionamento. Se você não acredita nisso, analise o capítulo “O sexo fala!”.

- **Nenhum romantismo**

O romance é um dos principais motivos para que duas pessoas fiquem juntas. É uma prova de que você é especial, que é amada, que seu parceiro se sente atraído por você. Quando o romance desaparece, o interesse também some. E pense no exemplo dado às crianças se Nicole e Rafael já foram românticos um com o outro.

- **Nenhuma atenção exclusiva, nenhuma exigência de atenção**

Não só havia pouca atenção exclusiva entre Nicole e Rafael, como nenhum dos dois a estava pedindo! Seu compromisso com o relacionamento requer que você não permita que seu parceiro a ignore.

- **Desligando-se com o sorvete e a tevê**

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio

Não há nada de errado com sorvete ou tevê, mas quando são sua única fonte de prazer, reforçam a distância e marginalizam o amor.

A experiência de Nicole pode ou não lhe parecer radical, mas queremos destacar uma questão importante com essa história. Quando você vive a toda, sem tempo para atividades enriquecedoras e sem tempo com as pessoas que você diz que ama, você está se obrigando a ver a vida só do seu ponto de vista, o que é egoísta e destrutivo para o relacionamento. O egoísmo é o oposto do amor, porque você só sente amor quando está amando. Se tivéssemos confrontado Nicole no início da história sobre ser mais amorosa com Rafael, ela provavelmente teria nos dito que estava ocupada e que tinha pouco tempo. Mas a verdade é que ela teve tempo para Miguel. O contrário do amor não é o ódio — é a indiferença. O quanto você tem sido indiferente em seu relacionamento?

Em toda a primeira parte deste livro, explicamos como seu relacionamento pode começar a fracassar mesmo que nenhum dos dois tenha feito nada de errado, se você não entender até que ponto o medo e a vergonha o fazem perder a conexão um do outro. Essa falta de conexão é tão desagradável que em geral leva a vidas separadas sob o mesmo teto, à infidelidade e por fim ao divórcio. Mas há também uma grande esperança no desconforto e na dor da falta de conexão — significa que vocês ainda querem estar conectados e que ainda se amam. O restante deste livro lhes mostrará como aprofundar e fortalecer sua conexão e torná-la tão poderosa e valiosa quanto os dois querem que seja.

Parte II

**Use seu medo e sua
vergonha para criar
o amor além das
palavras**

CAPÍTULO 7

Seus valores essenciais

AINDA BEBÊS APRENDEMOS várias maneiras de evitar o medo e a vergonha. Embora grande parte das estratégias de fuga possa funcionar em muitas áreas de nossas vidas, elas um dia podem contribuir para quebrar nossa conexão com a pessoa que escolhemos e nós nos sentiremos sozinhos, mesmo no relacionamento. O problema é que as estratégias se tornam tão habituais com o passar dos anos que é um sacrifício aprender novos padrões de comportamento. Só existe um caminho que o cérebro pode seguir para corrigir velhos hábitos e adquirir novos costumes: praticar, praticar e praticar! Mas a parte mais pesada dos esforços acontece no começo. Depois que vocês aprendem uma nova habilidade, seu cérebro começa a agir muito bem instintivamente. Será necessário um pouco de prática para conquistar um amor além das palavras, mas depois que vocês dominarem as habilidades, agirão por reflexo, sem precisar planejar.

Compaixão por si mesmos e compaixão por seu parceiro

Uma coisa é certa, não dá para aprender nada criticando ou condenando o parceiro quando ambos erram. Vamos destacar duas coisas na segunda parte deste livro: a compaixão por si mesmo e a compaixão pelo parceiro. Ter compaixão por si mesmo significa entender como é difícil mudar velhos padrões e o quanto você merece mudá-los para conseguir o tipo de relacionamento desejado. A compaixão pelo parceiro significa entender como é difícil para ele mudar os velhos padrões e como ele merece ter um relacionamento mais íntimo com você.

Para ajudá-los a apreciar como pode ser terrível mudar velhos padrões, tentem essa brincadeira. Estendam as mãos diante de si e juntem-nas depois, com os dedos cruzados. Olhem para suas mãos e percebam que o polegar está no alto e o dedo mínimo está embaixo. Agora separem-nas e unam novamente, com o polegar oposto por cima e o dedo mínimo oposto por baixo. Vocês provavelmente perceberão como é terrível trocar os dedos. Se mudar um hábito tão banal como esse é medonho, podem imaginar como será mudar a forma como vocês interagem com o parceiro rotineiramente. Não permitam que a dificuldade inicial os detenha. Parece impossível no começo — é assim que se muda de hábitos! Mas ficará mais natural à medida que você praticar.

O melhor meio para começar

O melhor meio para começar a mudar velhos padrões e começar a perceber seu enorme poder de fortalecer o relacionamento é escrever suas respostas às seguintes perguntas.

Qual é a coisa mais importante em você como pessoa?

Existem muitas coisas importantes em você; queremos que você escreva a mais importante. Você seria uma pessoa diferente sem essa qualidade. Observação: algumas pessoas citam qualidades importantes como “honestidade” ou “lealdade”. Essas certamente são qualidades importantes, mas não são as mais importantes. Pense em como você gostaria que seus filhos o descrevessem quando forem adultos. Você gostaria que eles dissessem o seguinte: “Sempre soubemos que a mamãe e o papai eram honestos; não temos certeza se eles sempre nos amaram, mas sabemos que eles sempre eram honestos”? Ou gostaria que eles dissessem isto: “A mamãe e o papai eram humanos e cometeram muitos erros, mas eu sempre soube que eles nos amavam.”

Agora escreva:

Qual é a coisa mais importante em você como parceiro?

Qual é a coisa mais importante em sua vida em geral?

Não discuta a relação

Nas respostas às perguntas anteriores, nunca vimos um homem escrever que a coisa mais importante nele é o retraimento emocional, o egoísmo, o ressentimento ou a desvalorização da mulher de sua vida. E nenhuma mulher chegou a escrever que a coisa mais importante nela é criticar, censurar ou envergonhar o parceiro. Nenhum homem e nenhuma mulher chegaram a escrever que sempre têm razão, que são autoritários ou dominadores. A maioria esmagadora de homens e mulheres em relações amorosas escreve algo assim:

A coisa mais importante em mim como pessoa e parceiro é o amor, a proteção e o apoio que dou a minha família.

Nem sempre é tão direto, porém, e talvez não seja direto para você. Às vezes temos que “trabalhar os porquês” para chegar à coisa mais importante de uma pessoa. Por exemplo, muitos homens dirão que a inteligência é a coisa mais importante nele.

Então perguntamos:

— *Por que* isso é importante para você? Ele em geral responde:

— Porque eu posso conseguir um emprego melhor.

— *Por que* isso é importante para você?

— Me torna bem-sucedido.

— *Por que* isso é importante para você?

— Porque eu posso sustentar melhor a minha família.

Às vezes as mulheres escreverão coisas como “saber que minha família se importa comigo” como a coisa mais importante nelas.

— *Por que* isso é importante para você? — perguntamos.

— Porque assim sei que tem mais sentido me importar com eles — dizem elas em geral. Quase sempre vem a ser se importar com as pessoas que você ama.

Embora haja mais variação nas respostas à terceira pergunta sobre a coisa mais importante na vida em geral, a maioria das pessoas escreve algo na linha de:

Tornar o mundo um lugar melhor, pelo menos fazendo alguma

Seus valores essenciais

coisa por alguém, por exemplo, a família, a comunidade, o país, a humanidade, a natureza.

Aqui está uma questão fundamental em relação às coisas mais importantes em você como pessoa e parceiro: sempre que você trai seus valores essenciais — o que você escreveu — mesmo que seja por uma reação ao parceiro — você se sente culpado. Por exemplo, se um de seus valores essenciais é ser um parceiro amoroso e você esquece o aniversário de casamento, você se sentirá culpado. A culpa é o resultado direto da distância entre aquilo em que você acredita e aquilo que você faz. É a forma como seu cérebro o alerta para retornar a seus valores essenciais. Se você é mulher, a culpa estimula um medo mais profundo e inconsciente de isolamento, privação ou agressão. “Se eu não for uma parceira amorosa, ele não vai me amar e eu ficarei sozinha.” Se você é homem, ela desperta seu senso mais profundo de fracasso como parceiro e protetor. Quer você seja homem ou mulher, contrariar os seus valores leva a um estado de tensão em seu corpo e em sua mente. A única maneira de voltar ao estado de calma e paz é ser verdadeiro consigo mesmo, o que significa ser verdadeiro para com seus valores mais profundos.

A forma mais fácil de se manter fiel aos valores essenciais é invocar o que chamamos de as quatro inspirações de valores essenciais:

Melhorar

Apreciar

Conectar-se

Proteger

“**Inspiração**” significa “puxar o ar para os pulmões”. Se respirar fundo e tentar melhorar, apreciar, conectar-se ou proteger, você retornará ao que é mais importante. Você não vai mais querer atacar, desvalorizar ou se defender. Cada inspiração o levará de volta à conexão com seu parceiro; as quatro, juntas, o farão se sentir eufórico.

Aqui está como funcionam:

Você se inspira para *melhorar*, tenta fazer as coisas só um pouco melhor — um por cento, para começar. Você não tem necessariamente de “consertar” o problema para se sentir melhor. Basta fazer um pouco melhor. Se você está se sentindo mal e pensa no que pode fazer para ficar um pouco melhor — você nem precisa fazer, basta pensar em fazer — vai começar a se sentir melhor. Se você está triste com o parceiro, e pensa em como pode se sentir um pouco melhor — tomar um banho, dar uma caminhada, sentir o cheiro de uma flor, ligar para um amigo, assistir a um jogo, ler um livro — vai começar a se sentir melhor. Fazer coisas um pouco melhor libera mais elementos no neocórtex, a parte do cérebro que resolve problemas. Esses recursos mentais a mais lhe permitem fazer as coisas ainda melhor, liberando mais recursos mentais, o que lhe permite melhorar um pouco mais, e assim por diante. Mesmo que a melhoria esteja apenas em sua cabeça, ela mudará seu comportamento emocional e isso tornará as negociações com seu parceiro muito melhores.

Pense em algo que o faça se sentir culpado ou ressentido nesse momento. Pense nisso em detalhes. Agora pense no que você pode fazer para melhorar só um pouco a situação ou a sua experiência. Por exemplo, Steven está se sentindo culpado por não ter retornado o telefonema de uma amiga querida. No começo ele pensou que estava ressentido porque ela sabia que ele tinha de trabalhar no livro pela manhã e assim mesmo deixou um recado para que ele a procurasse. Mas o que ele estava sentindo era culpa por violar seu valor essencial com relação ao carinho que ela sente. Ele melhorou sua experiência da situação ao prometer a si mesmo que telefonaria na primeira oportunidade e se desculparia com ela por não ter ligado antes.

Apreciar, admirar, significa valorizar o seu parceiro. A admiração, por sua vez, deixa você se sentindo mais atento e vivo; você aumenta o valor de sua própria vida quando aprecia seu parceiro de alguma maneira. Quando seu parceiro sente que você o admira, você não precisa se preocupar se o elogiou o suficiente. E se ele demonstra admiração por você, não se sentirá tão mal caso ele não faça elogios todo o tempo. Na realidade, os elogios parecem vazios quando não

transmitem de alguma forma que sua vida é melhor nesse momento graças à pessoa que você aprecia.

Pense em alguma coisa sobre a qual você se sinta culpado (ou ressentido) nesse momento, depois pense em algo que você pode apreciar na pessoa que desperta essa culpa. No exemplo de Steven, ele apreciou a amiga porque provavelmente ela estava preocupada com ele, trabalhando sob o estresse de um prazo. O que começou como ressentimento sobre ela “não ter consideração e tomar o tempo que ele tem para escrever” se transformou em apreciação pela consideração dela.

Conectar-se significa preocupar-se de verdade com o que o outro está sentindo. A intimidade permite perceber que aquilo que sentimos é uma parte importante do mundo de seu parceiro. Conectar-se requer pelo menos uma compreensão intuitiva da vergonha dele e do medo dela, junto com o conhecimento de que o bem-estar emocional dos dois está entrelaçado — se ele se sente bem, você se sente bem; se ela se sente mal, você também se sente mal.

Pense em algo com que você se sinta culpado (ou ressentido) nesse momento, depois pense em como você pode se aproximar da pessoa que promove esse sentimento. No exemplo de Steven, ele tirou apenas um segundo da redação do livro para pensar em como gostaria de conversar com a amiga quando tivesse oportunidade. É desnecessário dizer que a conversa que ele teve acabou sendo muito mais agradável com essa atitude do que se ele continuasse alimentando o ressentimento por ela ter ligado quando sabia que ele estava ocupado.

Proteger seu parceiro é ajudá-lo a aliviar o medo do fracasso como provedor, amante, protetor e pai, e ajudá-la a aliviar o medo que sente de isolamento, privação e danos físicos.

Pense em alguma coisa sobre a qual se sinta culpado (ou ressentido) nesse momento, depois pense em como você pode proteger a pessoa que desperta a culpa. No exemplo de Steven, ele pensou em como faria a amiga se sentir valorizada quando eles conversassem, o que reduziria a ansiedade dela.

Melhorar, apreciar, conectar-se e proteger criam a

intimidade. São armas poderosas contra a reatividade. Aqui está um exemplo das quatro inspirações em ação.

Marise estava farta da frieza de Jorge. Às vezes ela pensava que ele ia passar o resto da vida mudo no sofá. A reação habitual dela era tentar conversar, mas só conseguia obter respostas monossilábicas. Um dia ela resolveu abrir o jogo sobre a frieza dele que, evidentemente, ele negou, dizendo que ela era sensível demais ou exigente demais. Depois de comparecer a um de nossos seminários, Marise quis mudar e tentou pensar no que ela podia fazer para se sentir ela mesma melhor. Ela quis rever as fotos do casamento. Só a idéia de fazer isso a deixou se sentindo um pouco melhor; à medida que percorria as páginas do álbum, ela começou a se sentir feliz. Ela se sentiu tão bem que compartilhou as fotos com Jorge. A alegria que ela demonstrava com as fotos — muito diferente de criticá-lo pela frieza dele — foi um estímulo para ele, e ele também gostou de ver as fotos. Antes que eles tivessem terminado, ele se desculpou por sua mudez — a mesma mudez que ele negou vigorosamente.

É importante observar que eles não teriam se conectado desta forma se Marise tivesse tentado pensar em uma forma de convencer Jorge. Se fosse assim, ela poderia ter sido considerada manipuladora. Compartilhar as fotos mudou a atitude de Jorge somente porque isso animou Marise de forma verdadeira; ele apenas reagiu ao estímulo dela. A mudança tinha de ocorrer primeiro em Marise. Sua intenção era se sentir um pouco melhor. Depois que o valor essencial dela foi ativado ela se tornou a pessoa que mais quer ser — naturalmente Marise escolheu se conectar com o marido, vendo as fotos com ele e tornando-se, portanto, a parceira da vida que ela mais quer ser.

A mudança em Marise veio menos das fotos do que de sua inspiração para *melhorar*. Ela teria se sentido melhor vendo as fotos — ou qualquer outra coisa que ela valorizasse — quer tivesse escolhido ou não *apreciar* o relacionamento, *conectar -se* com Jorge e *protegê-lo* de sua mudez autodestrutiva. E ela teria se sentido melhor agindo de acordo com sua inspiração de melhorar mesmo que Jorge preferisse continuar mudo depois de ela trazer as fotos para ele. Ela não teria permitido que o comportamento ressentido dele controlasse o valor

essencial dela. É por isso que a inspiração para melhorar é um empreendimento em que não há perdas, mesmo que nem sempre traga a conexão.

Agora responda à pergunta de “mais importante” novamente, desta vez sobre como você acha que seu parceiro responderia.

O que você acha que seu parceiro pensa que é a coisa mais importante nele como pessoa?

O que você acha que seu parceiro pensa que é a coisa mais importante nele como parceiro?

O que você acha que seu parceiro pensa que é a coisa mais importante na vida dele em geral?

Se você não tiver certeza de como seu parceiro responderia a essas perguntas, não se preocupe. O conteúdo desse livro ajudará a aproximar os dois o suficiente para que um conheça os valores essenciais do outro, o que quase certamente fortalecerá a conexão entre vocês, sem ter de conversar sobre isso. Para ter uma idéia de como conhecer os valores essenciais do outro pode aproximar mais os dois, considere os seguintes exemplos:

Jaqueline sabe que sustentar a família é a coisa mais importante para o marido. Ele não precisa dizer isso a ela; ela sabe, pela tensão dele no trabalho e com as contas. Para ajudar a diminuir a pressão sobre ele, ela concordou, de boa vontade, em continuar com o carro velho por mais um ano, embora preferisse um carro novo.

Sílvio parou de tentar influenciar o tempo que Melissa passa em atividades da igreja. Ele nunca entendia quando Melissa dizia a ele — repetidamente — que seu trabalho voluntário na igreja era importante para ela. Mas um dia ele foi com ela distribuir alimentos aos idosos e observou de perto o ânimo e o senso de propósito que ela sentia. Embora ainda não concordasse com as ausências freqüentes dela por causa das atividades da igreja, ele transformou o ressentimento em respeito e admiração.

Rosane sabe que ser um bom pai é importante para Samuel. Em vez de ficar reclamando e exigindo que ele passe mais tempo com as

crianças, ela se ofereceu para dar cobertura a ele na empresa, para que ele pudesse treinar a equipe de basquete da filha. Rosane ficou muito feliz por ver a empolgação de Samuel e por viver os benefícios de seu bom humor e proximidade com a filha.

Nada do que dissermos sobre a importância de permanecer fiel a seus valores mais profundos e de respeitar os do parceiro será exagero. Se você assumir isso como uma prática regular, seu relacionamento não só vai melhorar como será transformado sem que sequer discutam sobre isso.

A capacidade de permanecer verdadeiro para com seus valores mais profundos — e portanto transformar a maior parte de seu medo e sua vergonha — está inteiramente dentro de você. Se você continuar sendo verdadeiro em suas respostas às “perguntas mais importantes”, é mais provável que tenha uma conexão forte com seu parceiro. E, no fim, você se julgará por seus próprios esforços e seu comportamento, e não pelos do parceiro. Em seu leito de morte, você não se arrepende do que ele fez ou não; você pensará em sua fidelidade às coisas mais importantes para você. Quando você estiver triste, irritado ou ressentido, procure se concentrar menos ao que o parceiro está fazendo e faça as seguintes perguntas a si mesmo:

Será que estou agindo como a pessoa que mais quero ser? Se não, o que posso fazer para agir como essa pessoa? *Resposta: Melhorar (fazer um pouco melhor), apreciar, conectar-se ou proteger.*

Será que estou sendo o parceiro que quero ser? Se não, o que posso fazer para ser esse tipo de parceiro? *Resposta: Melhorar (fazer um pouco melhor), apreciar, conectar-se e proteger.*

Permanecer fiel a seus valores essenciais, independentemente do que seu parceiro faça, é o primeiro passo necessário para melhorar o relacionamento. O passo seguinte é aprofundar sua compreensão da perspectiva do parceiro, o que significa reconhecer o medo e a vergonha no relacionamento.

CAPÍTULO 8

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento

VOCÊ DEVE ESTAR ACHANDO AGORA que evitar o medo e a vergonha representa um grande obstáculo para seguir um comportamento que respeite seus valores essenciais. Para permanecer verdadeiro, você não pode evitar o medo e a vergonha, você deve transformá-los. E para melhorar seu relacionamento, você deve transformar seu medo ou sua vergonha em compaixão por seu parceiro. Isto não é impossível. Mas para reconhecer a vulnerabilidade de seu parceiro é preciso não estar totalmente envolvido na sua.

A boa notícia é que seu medo ou vergonha são os sinais mais confiáveis de que seu parceiro também está se sentindo vulnerável e precisa de compaixão tanto quanto você. É isso mesmo, seu medo ou vergonha são sinais que aparecem quando seu parceiro está se sentindo magoado, basta você reconhecer.

Não discuta a relação

Depois de reconhecer a vulnerabilidade do parceiro, você poderá mostrar compaixão, o que torna muito mais provável receber compaixão em troca.

O desafio de ser sensível ao medo ou vergonha do parceiro está no fato de que eles com muita frequência demonstram raiva, ressentimento, crítica ou culpa. Isso significa que você deve ser mais compassivo, compreensivo e amoroso mesmo quando não tiver vontade. É uma habilidade que parece muito mais difícil do que na realidade é. E a recompensa é inestimável, não só para o relacionamento, mas para que você se valorize. Podemos seguir algumas regras gerais:

Se você é mulher e está se sentindo ressentida, com raiva, ansiosa ou com medo, e seu parceiro não está ajudando, ele está tentando evitar a vergonha. A ansiedade dele = sensação de incapacidade ou fracasso. A ansiedade é o sinal mais confiável da sensação de vergonha dele.

Se você é homem e está se sentindo ressentido, com raiva, amuado ou retraído, e sua parceira não está ajudando, ela está se sentindo ansiosa. A irritação dela = medo. A irritação é o sinal mais confiável do medo de isolamento e privação dela.

É essencial compreender bem o que acabamos de dizer. Se você magoa o parceiro quando ele já está magoado, é como jogar gasolina no fogo. Antes de começarem a lidar com o conteúdo da mágoa — o que especificamente está provocando o medo ou a vergonha — vocês devem encontrar uma forma não-verbal de intimidade e de mostrar que valorizam um ao outro. Deve ser não-verbal, sem palavras, porque o medo e a vergonha na realidade drenam sangue do neocórtex — a parte do cérebro que se ocupa da linguagem. Se você tentar falar, ou terá dificuldade para encontrar as palavras certas ou, mais provavelmente, usará as palavras erradas, expressando algo diferente do que você quer dizer. Por exemplo, você pode estar pedindo a seu parceiro para valorizá-la, mas suas palavras mais provavelmente o desvalorizarão. Além disso, se você for uma mulher se sentindo ansiosa ou receosa, e depois acrescentar a conversa à equação, sua excitação será maior e conversar tornará as coisas piores, e não melhores. Ao contrário, fazer uma conexão não-verbal diminuirá a intensidade da reação de medo-

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento

vergonha em cada um de vocês e lhes permitirá lidar melhor com as questões que interessam.

Aqui estão alguns sinais de conexão em que nossos clientes pensaram. Aquilo em que você pensar deve ter a concordância dos dois e funcionar para os dois, para mostrar como é importante para vocês:

- Um gesto de afeto;
- Um abraço;
- Um sinal com a mão;
- Oferta de um refrigerante ou uma xícara de chá/café;
- Acender uma vela;
- Dar um pequeno presente;
- Ajudar nas tarefas domésticas.

Reconhecendo o fato de que todos os relacionamentos passam por períodos de decepção e desconexão, Pat gosta de dar aos casais um presente especial de casamento para essas ocasiões. Ela lhes dá um lindo copo com a seguinte mensagem:

O verdadeiro amor sempre tem altos e baixos. Sua forma de administrar esses altos e baixos determinará o rumo de seu relacionamento. Este presente pretende ajudar os dois a passar pelos tempos de maré baixa. Se e quando vocês se sentirem distantes, em um impasse, em uma situação ruim — independente de quem estiver certo ou errado —, encham o copo, lembrem-se do amor que compartilham hoje, ofereçam a seu parceiro e sua conexão será restaurada.

Com amor e meus melhores votos

Patrícia

Se você separar, cada um desses gestos de reconhecimento exige somente uma pessoa. Até o presente, no exemplo de Patrícia, é apenas um copo. Se uma pessoa faz um gesto verdadeiro de conexão, o parceiro perceberá, mesmo que não retribua no mesmo momento. (Na verdade, é mais provável que um homem se emocione, mas só tome

uma atitude depois — principalmente porque os homens levam mais tempo para se livrar do cortisol em seu fluxo sanguíneo.) Porém, um gesto como qualquer um dos anteriores aumenta a probabilidade de que sua conexão venha a ser restaurada bem mais cedo. Mesmo que seu parceiro não reaja da maneira pretendida, fazer um gesto de aproximação conectará você a seus valores essenciais — as coisas mais importantes em você — e aumentará a emotividade do relacionamento. A longo prazo, isto só poderá ter um efeito positivo.

Quando os dois se sentem próximos, fica mais fácil resolver a causa do ressentimento, da raiva, da ansiedade ou da vergonha, e a solução será coerente com as coisas mais importantes para os dois.

Não entenda mal: as atitudes não-verbais não estão sendo sugeridas para evitar a questão. Devem ser gestos sinceros de carinho, de modo que vocês possam resolver o problema sem invocar o medo ou a vergonha do outro. Eles devem transmitir que sua conexão é mais importante do que o motivo da vergonha por ter raiva, ressentimento ou ansiedade. Se você se vir resistindo ao desejo de se conectar para continuar no impulso de discutir, castigar ou “dizer as suas verdades”, ou simplesmente porque não gosta disso, volte e leia em voz alta o que você escreveu como as coisas mais importantes em você como pessoa ou parceiro.

A transformação da emoção

Estamos lhe dando uma tarefa quase impossível: dê o máximo de si quando seu parceiro precisar. Reconhecemos que isso é difícil e prometemos que vai ficar mais fácil com a prática. Primeiro o mais difícil: quando a raiva parece estar assumindo o controle de seu corpo e fazendo você reagir sem amor e compreensão, pode parecer uma boa idéia descarregar logo a emoção e reagir no ato, embora os efeitos futuros possam ser arrasadores para seu relacionamento e até prejudiciais para a sua saúde. Para ajudar nessa tarefa assustadora, mas que vale a pena, sugerimos a habilidade da transformação da emoção, uma técnica poderosa para mantê-lo verdadeiro em relação às coisas mais importantes mesmo sob estresse. Quando seu parceiro estiver à beira do precipício do medo ou da vergonha, mas demonstrar raiva,

comportamento crítico, irritação ou ressentimento, a prática da transformação da emoção evitará que você caia na mesma armadilha do medo e da vergonha. Se conseguir transformar suas emoções para que sejam coerentes com seus valores essenciais, você aumentará a probabilidade de que seu parceiro também faça essa transformação. Felizmente, transformar suas emoções para que sejam coerentes com seus valores essenciais é sempre apenas uma questão de redirecioná-las. Por exemplo, quando você sente que vai desistir, pode transformar essa emoção perturbadora fazendo uma pequena melhoria; quando sentir que vai culpá-lo, redirecione para alguma forma de apreciação; quando sentir que vai se retrair, redirecione para a conexão; ou quando sentir que vai atacar, redirecione para a proteção.

A chave para transformar as emoções é primeiro reconhecê-las — não se pode mudar o que não se sente — e, segundo, usá-las como guardiãs de seus valores essenciais.

Transformar a emoção não quer dizer evitar nem reprimir o que sente. Não significa “reprimir”, “bloquear”, “tolerar”, “ignorar” ou “refrear”. Se você já tentou evitar ou reprimir uma emoção, como controlar sua raiva ao morder a língua, sabe como é difícil. Seus hormônios, os neurotransmissores e toda a potência de seu sistema nervoso central estão trabalhando para descarregar a emoção, enquanto você está conscientemente tentando reprimi-la. É como dirigir com um pé no acelerador e outro no freio — você não chega a lugar nenhum e pode causar acidentes. Provavelmente você já ouviu falar que refrear as emoções negativas — quer as reconheça ou não — é ruim para a saúde física e psicológica. Mas isso também não significa que se deve liberar completamente as emoções, especialmente a raiva, o desdém e o ressentimento, que desvalorizam seu parceiro. A alternativa mais saudável é transformá-las.

Transformar uma emoção é usá-la como motivador positivo. A dor e o desconforto emocionais não são castigos; são sinais de que é preciso melhorar. A dor em sua bexiga lhe diz para parar o que está fazendo, cuidar de seu bem-estar físico e ir ao banheiro. Da mesma forma, a mágoa lhe diz que você precisa cuidar de seu bem-estar emocional.

Na maior parte do tempo, cuidar de sua sanidade no relacionamento significa reaproximar-se do parceiro. Para transformar a raiva e o ressentimento que os separam, vocês devem se concentrar na vulnerabilidade provocada por ressentimento e raiva. Depois que reconhecerem sua própria vulnerabilidade e a do parceiro (se um tem medo, o outro provavelmente terá vergonha), a compreensão provavelmente virá. Veja um caso que ocorreu com pessoas que aprenderam a habilidade de transformar a emoção em nossos *workshops*.

Cíntia trabalhou muito para organizar mais ou menos uma dezena de amigas na formação de um grupo de artesanato, que ela pretendia inaugurar com um almoço caprichado em sua casa. O marido, Augusto, vendo que ela estava nervosa com o cardápio do almoço, sugeriu, com uma certa irritação, que ela contratasse um bufê e “parasse de se estressar com isso, já!”. A primeira reação de Cíntia foi, como você pode imaginar, de uma irritação ressentida. Parecia-lhe que Augusto não só estava dando pouco valor a todo o projeto, julgando-o uma tolice, como também estava desprezando-a por esgotar suas energias. Ele não entendeu que aquela dedicação era uma forma de Cíntia expressar seu amor e carinho pelas amigas. Ela se perguntou se ele não podia deixar de dar palpite, já que não a entendia. Augusto agiu como se os sentimentos dela o estivessem incomodando. Se ele acreditasse verdadeiramente nisso, o relacionamento dos dois estaria correndo perigo.

A ansiedade dela aumentou acentuadamente. Mas então ela se lembrou de nosso *workshop*, a que os dois compareceram, e percebeu que Augusto estava apenas reagindo à ansiedade dela com o almoço e, a sua própria maneira, tentando ajudar. Na verdade, ele dava a impressão de não dar valor, mas ela entendeu que essa atitude defensiva tinha origem na sensação de impotência que ele sentia quando a via triste, porque queria vê-la feliz.

Depois de levar alguns segundos para entender a dinâmica medo-vergonha, ela sabia como agir. Cíntia resistiu à tentação de reagir à raiva de Augusto com uma explosão de raiva. Ela recusou delicadamente a oferta dele de contratar um bufê e pediu que ele fizesse

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento

duas pequenas tarefas que a ajudariam muito no almoço. Ele ficou grato por ter uma forma de ajudar a acalmar Cíntia. Ela o fortaleceu oferecendo a ele uma forma de ajudá-la, o que transformou a ansiedade dela e a vergonha dele ao mesmo tempo.

Como Cíntia percebeu que a dinâmica medo-vergonha estava destruindo a troca dos dois, ela não só evitou o velho poço do “vamos discutir isso”, que teria piorado as coisas, como também soube tecer a conexão com Augusto, diluindo a tensão entre eles. O princípio norteador é o seguinte: perceba o medo ou a vergonha do parceiro e ele provavelmente também perceberá os seus sentimentos.

Assim fica mais fácil. Converter as emoções negativas em positivas é ótimo! Depois que começar, você se sentirá muito melhor consigo mesmo e com seu parceiro, e os dois vão continuar até que se habituem e ajam naturalmente — sem precisar parar, planejar, nem conversar sobre ele.

Supere dificuldades

Esperamos que você tenha entendido que ter sensibilidade ao medo e à vergonha do parceiro é necessário para um relacionamento realmente próximo. Melhor ainda, você provavelmente se lembra de que, quando vocês se apaixonaram, tinham essa sensibilidade. Assim, qual é a primeira barreira que vocês devem superar?

Você deve estar pensando: ressentimento. Anos de medo e vergonha reprimidos que exigem a sua capacidade de dar ao outro o benefício da dúvida. A boa notícia é que a propensão ao ressentimento em relação ao outro é apenas um hábito. A má notícia é que não é tão fácil mudar os hábitos. Mas não é impossível, desde que se mantenha a sintonia com as coisas mais importantes em você e para você. Vamos começar agora mesmo!

Aqui está o primeiro passo para superar o ressentimento. Escreva e depois leia as seguintes afirmativas. (É necessário escrever para memorizar e ler em voz alta porque você se comprometerá mais assim, em particular se forem lidas em voz alta diante de outra pessoa.)

Não discuta a relação

Meu bem-estar emocional é importante para mim.

Meu bem-estar emocional é mais importante do que meu ressentimento.

Meu bem-estar emocional é mais importante do que o mau comportamento de qualquer pessoa.

Meu relacionamento é mais importante do que tudo de que me ressinto e vale a apreciação, o tempo, a energia, o esforço e o sacrifício.

Pense em algo como, por exemplo, a raiva, o silêncio, a negatividade, as censuras, a crítica, os gastos excessivos ou a recusa ao sexo que provocam seu ressentimento em relação ao parceiro. Pense em como você reage a esse comportamento, por exemplo, julgando, tomando a defensiva, atacando, rejeitando ou retraindo-se. Depois avalie se está sendo fiel à coisa mais importante em você como pessoa e como parceiro quando reage dessa forma...

Se você respondeu não, pense em qual seria sua resposta se você fosse coerente com as coisas mais importantes em você como pessoa e parceiro. Mulheres, vocês podem tentar entender o ponto de vista dele e expressar compaixão pela vergonha que os enraivece, ressentido ou retraído. Rapazes, vocês podem tentar se aproximar dela, afagar os ombros ou oferecer um abraço para aliviar o estresse. Em resumo, os dois demonstrariam interesse se fossem verdadeiros para com as coisas mais importantes em vocês como pessoas e como parceiros.

Substitua o ressentimento pela compaixão

Ao contrário do que se acredita, o mais importante de todos os sentimentos não é o amor, é a compaixão. Por quê, você deve estar se perguntando, a compaixão é mais importante do que o amor?

A compaixão nos torna sensíveis à individualidade, à profundidade e à vulnerabilidade dos entes queridos. Ela nos faz perceber que eles são diferentes de nós em experiências, temperamento e, é claro, possuem diferentes vulnerabilidades ao medo e à vergonha. Por isso, os significados que atribuem aos mesmos comportamentos também tendem a ser diferentes. Por exemplo, quando uma mulher diz

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento

ao parceiro que eles “precisam conversar”, ela quer proximidade. Ele acha que ela quer criticar o modo dele de agir. Sem compreensão, nenhum dos dois pode entender suas diferenças, embora certamente vocês se amem.

A própria intensidade do amor, quando este não vem acompanhado de níveis elevados de compreensão, parece querer nos fundir ao outro. Nós começamos a imaginar que a pessoa amada vê o mundo como nós vemos. E assim, deixamos de perceber o que eles realmente sentem, como pensam e, em grande parte, quem realmente são. Eles se tornam meramente uma fonte de emoção para nós, em vez de indivíduos. Se nos fazem bem, nós os colocamos num pedestal. Se eles nos fazem mal por não verem o mundo como nós, nós nos sentimos traídos.

Se temos compreensão, nos tornamos protetores, em vez de controladores. A diferença é fundamental. Quando somos controladores, queremos que nossos parceiros se sintam mal por não fazerem o que queremos que eles façam. Mas quando somos protetores, queremos ajudar a alcançar o melhor para eles. Acima de tudo, queremos que eles se sintam bem consigo mesmos.

Se você quiser que seu parceiro compreenda você, deve compreendê-lo. Se quiser que ele entenda seu medo e sua ansiedade, você deve entender a vergonha dele, e se quiser que ela entenda seu medo do fracasso, deve entender a ansiedade e o medo dela de ser ferida, de ficar só e de passar necessidade.

A forma mais elevada de compreensão

A empatia é uma forma de entendimento que inclui a identificação com o outro. “Eu sinto a sua dor” é o lema da empatia. A empatia é maravilhosa, mas tem limitações nos relacionamentos entre homens e mulheres. As mulheres terão muita dificuldade para sentir a vergonha com o mesmo peso que ela tem para um homem — o fracasso não é tão humilhante para ela, desde que ela se sinta conectada; e os homens não têm como dar ao medo a mesma intensidade que ele tem para as mulheres — a ansiedade não é tão ruim para ele, desde que ele

se sinta realizado. Essas limitações da empatia com frequência tornam-se uma armadilha nos relacionamentos íntimos:

Eu não posso ter empatia por você porque eu não tenho medo de gritos.

Eu não me envergonharia em pedir um aumento porque isso não faria com que eu me sentisse incapaz caso não fosse atendido.

É relativamente mais fácil compreender alguém que perdeu a visão, porque se consegue imaginar como deve ser doloroso perder um dom tão precioso e como deve ser difícil aprender novas habilidades necessárias à vida. Talvez se tenha mais compaixão por uma pessoa que nasceu sem visão, porque é difícil imaginar como seria a ausência de imagens. Você não consegue imaginar porque seu cérebro já tem imagens. Está além da nossa capacidade conceber um mundo sem imagens; temos a mesma dificuldade para imaginar a própria morte — no máximo, imaginamos algo como estar dormindo. Porque você não consegue “se colocar na pele da pessoa” que nasceu sem visão, sua compaixão o força a ir além dos limites de sua própria experiência e o insere no mundo de alguém diferente, mas tão valioso e digno de mérito quanto você. Sua compaixão pela pessoa que nasceu sem visão naturalmente incluiria a apreciação de suas diferenças, e admiração pelas perspectivas únicas e pela acuidade dos outros sentidos. Você se torna uma pessoa melhor, ampliando os limites de sua experiência pessoal.

Esse é o tipo de compreensão que devemos nutrir pelo outro para que nossos relacionamentos dêem certo. Você tem vulnerabilidades diferentes e mal pode imaginar como é passar sua vida se adaptando à vulnerabilidade de seu parceiro. As mulheres precisam entender que a vulnerabilidade dos parceiros à vergonha — e a fuga desse sentimento — não pertence à experiência delas, e os homens devem ver que a vulnerabilidade das esposas ao medo de danos, isolamento e privação — e a tendência a fugir dessa vulnerabilidade — não pertence à experiência masculina. Os casais que conseguem chegar a essa forma mais elevada de compreensão são felizes. Eles se apóiam nas vulnerabilidades, em vez de apontá-las contra o outro.

Não fiquem desanimados com a idéia de “compaixão” — vocês já fizeram isso muitas vezes sem pensar. Vocês agiram dessa forma por reflexo quando se apaixonaram. Quando a maioria das mulheres sente o desconforto dos novos amantes, automaticamente elas reagem com conforto e apoio, e a maioria dos homens que sente a ansiedade de suas novas amantes automaticamente reage com carinho e proteção. Nos primeiros dias de seu amor, vocês cuidavam um do outro e automaticamente apoiavam-se. Como conseqüência, seu valor pessoal estava no auge. Vocês sentiam o melhor que podiam sentir em relação a si mesmos porque agiam de acordo com seus valores.

Vocês não precisam reaprender a compreender ou a apoiar. Só precisam tirar a venda e deixar que surja naturalmente sua sensibilidade ao medo e aos temores sutis do outro. E então seus valores mais profundos assumirão o controle e vocês poderão dar conforto e proteção ao adulto mais importante de sua vida.

CAPÍTULO 9

Visão ampliada

— POR QUE NÃO ME DISSE que era um jogador de basquete tão bom? — perguntou Letícia a Bernardo enquanto eles iam para casa depois da reunião de ex-alunos.

— Não era eu, era o time — respondeu ele.

— Bom, foi o que eu soube. Todo mundo comentou como você era bom — disse Letícia.

— Não foi nada de mais — disse Bernardo delicadamente, esperando encerrar a conversa.

Letícia pressionou, querendo saber mais sobre essa parte da história do marido.

— Aposto que foi emocionante vencer o campeonato pela primeira vez.

— Foi — respondeu ele, ainda sem entusiasmo. Letícia experimentou outra abordagem.

— Como foi ver todos aqueles caras de novo? Eles ficaram loucos quando viram você.

Bernardo não conseguiu deixar de sorrir.

— Eles são loucos, e é só. Algumas coisas não mudam nunca. Por fim, cedendo ao entusiasmo de Letícia, ele começou a falar um pouco mais sobre as vitórias no time de basquete. À medida que ele falava, foi ficando bastante emocionado e sua primeira inclinação foi parar, mas ele insistiu. Letícia apoiou a cabeça no banco e ouviu intensamente, imaginando os acontecimentos como ele os descrevia. Quando ele estava começando a terceira história, o celular de Letícia tocou.

— Alô, ah, oi. — Era o enfermeiro da clínica que a substituíra enquanto ela saía para a reunião; estava ligando para se certificar de que o horário dela estava certo. Letícia encerrou a chamada assim que a educação lhe permitiu e depois voltou-se ansiosamente para Bernardo. — E então, comece a história de novo...

— Deixa pra lá! — respondeu ele com raiva. Letícia congelou.

— Não, eu quero saber mais — pediu ela.

— Não quer não, Letícia.

— Como é, você pode atender o telefone, mas se eu atendo o meu, sou punida! — disse Letícia, incrédula.

— Por que sempre sou eu que estou te punindo? E quando é você que me pune? — gritou Bernardo, e depois o resto da viagem foi silenciosa.

Letícia ficou entorpecida. Ela sabia que não faria nenhum bem tentar retomar o assunto. Ela também sabia que quanto mais tempo eles ficassem em silêncio, mais difícil seria voltar à conexão de minutos antes.

O que aconteceu?

Há várias maneiras de analisar o diálogo entre Letícia e Bernardo. Ela podia ter ignorado o telefonema; ele podia ter sido paciente e continuado a conversa. Os dois têm as suas razões, mas dessa vez só queremos examinar a interação com o objetivo de entender como Letícia estimulou a vergonha de Bernardo sem querer. À medida que

prossequirmos, será importante evitar tomar partido ou julgar quem estava certo ou errado. Quando uma mulher envergonha um homem, ela está errada, mesmo que esteja certa. Quando um homem estimula o medo de uma mulher, ele está errado, mesmo que esteja certo.

Duas perspectivas diferentes

Quando eles chegaram ao carro, Letícia ainda estava sentindo orgulho e afeto em resposta à recepção que Bernardo recebera dos ex-colegas de turma. Ele nunca falava muito sobre os tempos em que jogara basquete e ela ficou sinceramente surpresa em ouvir sobre sua capacidade, bem como com a óbvia admiração dos amigos. Ela ansiava por saber mais sobre esse lado muito atraente do marido e pensou que durante a viagem de volta eles poderiam conversar mais sobre isso.

Bernardo, por outro lado, entrou no carro com os mesmos sentimentos confusos que o mantiveram longe dessas reuniões por muito tempo. Sim, ele se lembrava do prazer de marcar pontos no basquete, mas ele também se lembrava da dor de nunca marcar pontos socialmente em quatro anos. Ele era tão tímido e inseguro, que mesmo com suas realizações no esporte ele não tinha coragem de chamar uma garota para sair. Assim, qualquer lembrança positiva dos jogos sempre era apagada pelo pavoroso ritual pós-jogo de passar por um grupo de meninas ao sair do ginásio — todas esperando pelos outros caras. Misericordiosamente, os rapazes não criavam problemas para ele em relação à sua timidez; mas eles não precisavam; ele fazia isso sozinho. Não era que ele não tivesse interesse em meninas; ele se sentia atraído por muitas, por uma em particular, Sara. Ele era apaixonado por ela até conhecer Letícia na universidade. Quando ele chegou na reunião, Sara já estava lá, linda e elegante, como ele se lembrava. A atração que sentira por ela e a timidez vieram à sua mente e, embora agora se expressasse com facilidade, não pôde evitar de lembrar como se sentira fracassado antes.

Então Letícia e Bernardo entraram no carro com perspectivas e atitudes diferentes. Ela queria conversar muito sobre a história de Bernardo, e só o que ele queria era esquecer. Cada um deles estava entrincheirado em sua posição, inconsciente da perspectiva do outro. Se

um deles tivesse sintonizado no outro, o cenário teria sido diferente.

No início da conversa, Bernardo deu várias pistas indicando que não estava disposto a conversar sobre aquela época. Essas pistas recaem na categoria conhecida como paralingüística: está além das palavras. Não era simplesmente o que ele dizia, era como dizia. Por três vezes ele respondeu a Letícia com uma mensagem do tipo “Não estou à vontade”. Veja esse diálogo:

Ela disse: “Por que não me contou que era um jogador de basquete tão bom?”

Ele disse: “Não era eu, era o time.”

O fato de que ele não compartilhou do entusiasmo dela era uma dica de que ele não queria entrar no assunto. Se ela estivesse sintonizada, a resposta subliminar dele teria atraído a atenção dela.

Depois ela disse: “Bom, foi o que eu soube. Todo mundo comentou como você era bom.”

Ele disse: “Não foi nada de mais.” Essa curta resposta confirmava ainda mais a resistência dele. Ele não só rejeitou o elogio como também discordou da interpretação dela.

Ela insistiu: “Aposto que foi emocionante vencer o campeonato pela primeira vez.”

Ele respondeu: “Foi.” Foi menos do que um murmúrio para que ela continuasse, e outra confirmação de que ele não estava à vontade.

Depois Letícia mudou de abordagem, tentando uma pergunta aberta: “Como foi ver todos aqueles caras de novo? Eles ficaram loucos quando viram você.”

Assim ele se sentiu mais à vontade porque mudou o foco dela para ele. Em vez de fazer as observações e esperar que ele comentasse, ela abriu a porta para que ele desse as informações e ela ficasse no papel de ouvinte. Embora Bernardo tenha respondido a essa abertura, isso não significou que seu desconforto tivesse diminuído. O interesse autêntico de Letícia simplesmente deu a ele a coragem de abrir a caixa de suas lembranças e se aventurar em um tema que ainda lhe trazia vergonha e inadequação.

Quando o telefone tocou, Letícia agiu com egoísmo, isto é, inteiramente voltada para si e sem ter idéia do fato de que mudar o foco deixaria Bernardo sozinho com sua vulnerabilidade — esse lugar terrível que o apavorava momentos antes. Insensível às dicas de alerta, ela atendeu o telefone como se eles estivessem tendo uma conversa comum que ela supôs que seria fácil retomar depois do telefonema. É desnecessário dizer que ela se sentiu péssima quando percebeu o que tinha feito.

Novamente, entenda que não se está procurando determinar quem está certo ou errado. Culpar Letícia por envergonhar Bernardo não é útil, e não nos ajudaria a melhorar nossos relacionamentos. Essa história nos mostra uma questão mais essencial: os homens vivem no precipício da vergonha; as mulheres vivem no precipício do medo. Para haver conexão, devemos respeitar e proteger as vulnerabilidades do outro. Estar sintonizado com a vulnerabilidade do parceiro é o primeiro passo para enxergar sua perspectiva.

Vamos tentar nos colocar no lugar de Bernardo. Pense nisso, lá estava ele, já se sentindo inadequado pela lembrança de ter sido ignorado por uma mulher, quando, surpresa, acontece de novo! A intensidade dessa raiva se refletiu no fundo de sua dor, e uma mágoa assim precisa de muita proteção. Novamente, não estamos justificando a raiva de Bernardo, apenas pedindo a você para entrar no mundo dele por um momento. Um mundo que inclui a mágoa da desatenção e do desamor. Se você puder entender e se solidarizar com a vulnerabilidade dele, terá dado um passo para a compreensão. Depois de ter entrado na compreensão, você terá transformado seu relacionamento — sem precisar conversar.

Alguns fatos práticos sobre a emoção em geral e o medo e a vergonha em particular

- Qualquer coisa que aconteça de repente — positiva ou negativa — aumenta a tensão.

A interrupção súbita da conversa pelo toque do celular deu um choque a mais de adrenalina à reação de Bernardo. Se ele entendesse que esse surto de excitação se devia ao caráter repentino do telefonema e não à atitude de Letícia, ele poderia ter ficado decepcionado na hora do telefonema, mas não teria ficado zangado.

- Tendemos mais a emoções negativas durante os momentos de transição — passando de um estado emocional a outro. É por isso que provavelmente ficamos irritados em sair de casa, ir de carro a um lugar, voltar para casa etc. (Se você tem um bebê, sabe bem das irritabilidades rotineiras entre o brincar, dormir, sair para fazer compras etc.)

Letícia e Bernardo teriam uma noite mais fácil se entendessem sua tensão durante momentos de transição. Eles tinham deixado um encontro social agradável e estavam indo para casa — um lapso de negatividade podia acontecer. Mas se eles não tivessem culpado um ao outro por seus sentimentos negativos na transição, esses breves sentimentos desagradáveis teriam passado rapidamente.

- A vergonha ocorre com uma diminuição súbita de interesse ou prazer. Essa sensação de “decepção” é responsável por grande parte das irritações da vida, como a que você sente quando sua conversa telefônica agradável ou interessante é interrompida por uma chamada em espera da amiga.

Letícia podia ter atenuado o caráter repentino da “decepção” ao expressar sua própria decepção com o celular tocando ou simplesmente acariciando Bernardo e dizendo: “Eu quero ouvir essa, deixa eu me livrar desse telefonema.” Da mesma forma, ele teria atenuado sua própria decepção pensando no que diria quando Letícia desligasse o telefone.

- É mais provável que o medo de ser machucado, isolamento ou privação ocorra quando nossa conexão emocional é rompida.

Bernardo podia ter atenuado sua vergonha e o medo de Letícia ao mesmo tempo, se tivesse se sentido protetor em relação à ansiedade dela e se mantivesse a conexão mental com ela enquanto ela estava ao

telefone.

Em vez disso, o resultado foi a briga — e qualquer tentativa de conversar quando a conexão está desfeita só vai piorar as coisas. O truque para conseguir o tipo de conexão que você quer é desenvolver uma habilidade de relacionamento avançada chamada de visão ampliada, a capacidade de ver simultaneamente a partir da sua perspectiva e da de seu parceiro.

A gente era assim

Houve uma época em que era fácil enxergar as coisas sob o ponto de vista do parceiro. Você só precisava se lembrar de quando vocês se apaixonaram. Não quer dizer que nesse período você tenha modificado todas as suas opiniões para pensar de modo mais parecido com o dele; e nem ele, tampouco, teve de começar a ver as coisas exatamente como você vê. Em vez disso, suas perspectivas diferentes, mas unidas formaram uma espécie de dueto, como um violino e um violoncelo que tocam em harmonia. O violino não muda para se adaptar ao violoncelo e o violoncelo não deixa de ser um violoncelo pelo bem do violino. O que faz a harmonia são as cordas de tons diferentes dos dois instrumentos ressoando juntas, conservando a beleza de sua individualidade. A harmonia em um relacionamento se perde quando se tenta transformar o violino em violoncelo e vice-versa. A maioria das críticas e do silêncio nos relacionamentos assume a forma de: “Por que você não pode ser mais parecido comigo?” A ironia é que você não teria se sentido atraído por seu parceiro se ele fosse mais parecido com você — o que poderia ser mais chato do que morar com uma cópia de si mesmo? Deixando isso de lado agora, o violino e o violoncelo acrescentam profundidade um ao outro, e é precisamente isso que faz o dueto no relacionamento. Eles não competem por uma única visão da realidade; eles acrescentam profundidade à imagem que cada um de vocês tem do mundo.

Outra forma de apreciar a importância de se colocar no lugar de seu parceiro sem perder a própria perspectiva é experimentar fechar um olho e ver a diferença entre essa visão mais restrita da visão ampliada. Olhar por um só olho reduz a área que você pode ver. Também distorce

a percepção de profundidade entre os objetos que você vê e diminui sua capacidade de ver movimentos. É mais difícil perceber isso só cobrindo um dos olhos, porque seu cérebro preenche as informações que faltam com conjecturas do que o outro olho veria. É mais fácil ver a diferença com um telescópio e um par de binóculos. No meio selvagem, foram principalmente os animais predadores, como os leões, que desenvolveram a visão ampliada — olhos na frente da cabeça — que os equipa melhor para identificar o movimento e avaliar as distâncias ao emboscar e cair sobre a presa. O cervo tem um olho de cada lado da cabeça, animais como ele sofrem uma desvantagem distinta na visão, compensada pelo tamanho do rebanho — com muitos pares de olhos para vigiar, a quantidade acaba compensando a falta de acuidade. Além do fato óbvio de que eles podem ser mortos por predadores, parte do motivo para que esses animais sejam mais nervosos e ariscos, mesmo em cativeiro, é que eles não podem confiar em sua visão para saber quando estão seguros. A visão restrita aumenta a ansiedade. Nos relacionamentos humanos, as perspectivas monoculares criam nervosismo, desconfiança e por fim paranóia, motivo pelo qual você às vezes sente que seu parceiro está ali para tornar sua vida infeliz.

O que é bom na visão ampliada é que você não precisa concordar com a perspectiva do parceiro. O segredo é focalizar nos sentimentos dele, e não nos fatos. Você não precisa ver os fatos exatamente como seu parceiro, desde que você dê importância aos sentimentos associados a ele.

Por exemplo, Pedro ficou irritado porque Márcia o estava criticando. Mas não havia jeito de Márcia concordar que tinha criticado Pedro quando ela o acusou de ignorá-la. Afinal, ela havia feito uma “declaração individual”, como a terapeuta disse a ela para fazer. “Eu me sinto ignorada”, disse ela, ouvindo as palavras da terapeuta em sua cabeça. E não havia jeito de Pedro se convencer de que estava exagerando um pouco a importância do que ela havia dito, segundo a avaliação de Márcia. Embora eles não tivessem de concordar com suas interpretações dos “fatos” e nem mesmo se entenderem, eles tinham de se preocupar com o modo como o outro se sente, se quisessem continuar conectados. Ela realmente não queria fazer com que ele se sentisse criticado e magoado. Ele não queria que ela se sentisse

ignorada e insignificante. Só o que eles têm de fazer é reagir com a compreensão à mágoa do outro, sem defender suas perspectivas diversas. Isso é absolutamente essencial para criar e manter a conexão. A visão ampliada deve incluir a sensibilidade ao medo e à vergonha por trás das palavras.

Excluir a perspectiva do parceiro e insistir na sua, independente de como você a expressa, implica que estar certo é mais importante para você do que como seu parceiro se sente, e é mais importante do que o bem-estar do relacionamento.

Acrescentando dimensões

Você será menos capaz de validar a perspectiva do parceiro se achar que está desistindo de alguma coisa para fazer isso. Embora às vezes possa parecer assim, na verdade seu parceiro não pode retirar nada de sua perspectiva. Ele só pode acrescentar dimensões a ela, talvez trazer riqueza e textura ao modo como vocês retratam as telas do mundo. Veja um exemplo.

Breno não gosta da nova amiga da esposa, Janaína, que ele acha auto centrada e egoísta. Ele tem certeza de que ela tiraria vantagem do bom coração de Susana. Na verdade, Susana se decepcionou várias vezes com mulheres que se revelaram mais exploradoras do que amigas. Porque ele acreditava sinceramente que estava cuidando dela, ao expressar reservas com relação a Janaína, ele ficou chocado quando Susana o acusou de ser “maníaco por controle”. É claro que ela via a crítica que ele fazia da amiga como uma tentativa de desvalorizar seu julgamento e controlá-la. Tentar influenciar o comportamento sem levar em conta a perspectiva do parceiro sempre parecerá um ato possessivo e controlador.

A propósito, como a maioria das polêmicas conjugais, esse também não era um problema de “comunicação”. Susana e Breno tinham ido a um terapeuta de casais e leram meia dúzia de livros sobre relacionamentos — eles sabiam todas as coisas “certas” a dizer. Na verdade, o problema deles era uma falha típica em apreciar suas diferenças no medo e na vergonha. Susana reconhecia abertamente que

ela sempre escolhia amigas inadequadas devido, como ela própria afirmava, a seus “problemas de abandono” (uma expressão tirada dos livros de relacionamento), porque Breno não tinha o mesmo medo de isolamento, ele o subestimava e sempre a criticava por isso. Da mesma forma, Susana não apreendia o senso de inadequação (fracasso em proteger) que Breno sentia quando via que ela se magoava com as amigas. Ela o criticava por tentar controlar, o que ele percebia como seu desejo de protegê-la. Como nenhum deles tinha compreensão pelas vulnerabilidades sutis do outro e continuavam presos às próprias perspectivas, todas as “coisas certas” que eles aprenderam a dizer na terapia obtinham o efeito errado. Breno só conseguia aumentar o medo de isolamento de Susana, o que aumentava a motivação dela para procurar amigas com menos senso crítico do que deveria ter. Em outras palavras, quanto mais ele a criticava pelas amizades, mais ela precisava do apoio das amigas. A crítica inevitavelmente leva o parceiro a procurar o apoio de outra pessoa.

Segundo a perspectiva de Breno, Susana precisava superar seus “problemas de abandono”, o que às vezes a cegava para o verdadeiro caráter das amigas. Se ele validasse a perspectiva dela, usando a visão ampliada, teria visto a amiga pelos olhos de Susana e perceberia na mulher qualidades muito boas. Ele também teria apreciado o senso de valor que Susana conseguia com o relacionamento. Ele teria desfrutado dessa dimensão em sua própria perspectiva, sem desistir de sua esperança que Susana fosse cautelosa, baseada na história. Além disso, a solidariedade para com a perspectiva dela teria reduzido a ansiedade de Susana. Ela então poderia ter visto a amiga para além de seu medo de isolamento. Isso permitiria que ela fizesse uma avaliação clara do caráter da amiga, que teria aprofundado seu relacionamento ou talvez a aconselhasse a se afastar dele. Enquanto aprendesse a apreciar a proteção de Breno, ela seria capaz de apreciar a preocupação dele enquanto decidia por si mesma quem seriam suas amigas. Essa compaixão mútua, possível graças ao emprego de uma visão ampliada, aproximaria os dois como casal.

O cérebro da visão ampliada

Quando se trata da visão, seu cérebro faz um trabalho magnífico na produção natural da visão ampliada ao integrar as informações de seus olhos esquerdo e direito. Mas seu cérebro precisa de treinamento para desenvolver semelhante percepção nos relacionamentos. O motivo para precisarmos aprender estabilidade de relacionamento é que o cérebro é organizado de uma forma altamente subjetiva. Sua visão de mundo é configurada por sua experiência, e portanto tem muito do seu ponto de vista.

É justo dizer que você nasceu com um cérebro, mas não com uma mente. Em outras palavras, o cérebro precisa de “informação”. O cérebro do bebê tem bilhões de receptores conhecidos como neurônios, mas poucos circuitos os conectam. Os circuitos nervosos são formados em resposta a estímulos do ambiente — que entram no cérebro através dos sentidos, isto é, visão, audição, tato, paladar e olfato. O estímulo manda uma carga elétrica pelos neurônios e ativa impulso, eletroquímicos conhecidos como neurotransmissores. Esses neurotransmissores saltam entre os neurônios, formando uma via nervosa, que permite que os neurônios sejam estimulados no futuro com velocidade e facilidade. O estímulo repetido fortalece as conexões. Neurônios ativados ao mesmo tempo permanecem unidos, a lei de Hebb. Cada vez que um bebê aprende algo novo, seu cérebro forma circuitos ou vias neurais, que criam associações e memória. E assim que o bebê aprende a associar o conforto, a segurança e o afeto ao seio da mãe. É assim que ele aprende a reconhecer a voz do pai. Quando o pai continua exibindo o mesmo tom vocal profundo, o bebê começa a associar o pai com esses sons. A memória que o bebê tem do pai incluirá o som único de sua voz.

Quanto mais uma associação é feita, mais aumenta a probabilidade de que você vá fazer a mesma associação no futuro.

Temos milhares de diferentes associações e lembranças baseadas em nossa experiência passada. Por exemplo, quando você pensa na palavra “cachorro”, pode pensar em seu cachorro, em uma determinada raça de cães, ou talvez em um encontro assustado com um cachorro.

Você não pensa em uma bofz do exército, nem em tesouras, nem em um quadro. Ao longo dos anos, seu cérebro passou a associar o cachorro com um cão furioso, e não com calçados de couro, cortadores de papel ou um quadro de madeira. Um circuito nervoso usado se torna uma via que leva sua mente rapidamente ao mesmo caminho.

Imagine um monte de terra seca. Agora imagine que está começando a chover. Quando a chuva atinge o alto do monte pela primeira vez, ela está livre para correr em qualquer direção. Porém, depois que é formado um caminho, o fluxo de água subsequente tenderá a seguir o mesmo caminho. Com o tempo, à medida que o caminho se tornar mais profundo e se formar uma vala, será impossível para a água seguir em qualquer direção a não ser descer a mesma vala. Da mesma forma, seguir a mesma via nervosa repetidamente forma conexões nervosas mais ou menos permanentes. Por exemplo, toda vez que você pensa, mesmo um pensamento que você despreza, “Meu marido é um imbecil”, mais você estará inclinada a vê-lo como um imbecil no futuro. À medida que você repetir essa experiência, as vias nervosas se estabelecem. Talvez seja por isso que dizemos “estar em uma vala”.

Seu cérebro não apenas associa idéias e comportamentos, ele também o associa com sentimentos. Na primeira vez em que você pegou uma Coca-Cola Light para se animar um pouco porque estava cansado, seu cérebro fez a conexão entre estar cansado e obter um novo ânimo. Repetir este ato faz com que a conexão fique mais forte. Se você continuar a usar Coca-Cola Light para aliviar a fadiga, automaticamente começará a ansiar por ela quando estiver pelo menos um pouco cansado. Por fim você não terá consciência de seu cansaço, só do desejo de tomar uma Coca *Light*, porque seu cérebro associou sensações de fadiga ao estado de alerta proporcionado pela Coca *Light*.

Devido ao profundo efeito da experiência nas vias nervosas, a visão monocular é modelada por seu passado. Quando só o que você vê é seu ponto de vista, certamente ele será contaminado por sua experiência anterior e portanto limitará o crescimento futuro. Quando você está vendo o mundo através da visão monocular, seu cérebro chega a conclusões num salto. Por exemplo, se a experiência equipou seu cérebro para ver as mulheres como difíceis de agradar, será fácil

acreditar que a mulher de sua vida é difícil de agradar. Se sua experiência equipou seu cérebro para associar os homens como indignos de confiança, sua inclinação será ver o homem de sua vida como indigno de confiança. E isso não é o pior — quanto mais experiências negativas você tiver em sua história, mais sua visão monocular criará ansiedade e suspeita. Aqui está uma história verdadeira para ilustrar esse argumento.

Aos 19 anos, Diana se casou com um homem que se revelou repetidamente infiel. Os anos que ela passou vivendo as mentiras e traições criaram muitas impressões negativas dos homens. Por fim, ela teve coragem de deixar o casamento; infelizmente, ela manteve as mágoas e associações negativas. Anos depois do divórcio, ela ainda era muito desconfiada dos homens, e parecia que qualquer homem que conhecia tinha uma história de infidelidade — mesmo que ele não “admitisse”. Por fim, depois de várias decepções e relacionamentos fracassados, ela procurou a terapia. Por auto-análises às vezes dolorosas, ela começou a entender como sua história preparara o cérebro para considerar os homens indignos de confiança e, mais importante, como o medo que sentia a estava impedindo de criar um relacionamento amoroso feliz. Três anos depois, ela conheceu Afonso e, depois de um longo namoro cauteloso, eles decidiram se casar. Mas antes disso, Diana pediu que ele realizasse um desejo dela: que vasculhasse a casa dele e retirasse todos os símbolos da vida de solteiro. Ela não queria ser confrontada com as lembranças dos antigos relacionamentos dele. Ela não pediu a ele para destruir nenhum objeto, apenas para guardá-los onde ela não os visse. Afonso prontamente concordou. Imediatamente retirou da casa quadros, lembranças, cartas e qualquer parafernália associada à sua vida de solteiro. Diana se mudou e tudo corria com tranquilidade até que um dia, enquanto Afonso estava no trabalho, ela abriu uma gaveta no banheiro e encontrou um farto suprimento de camisinhas. (Ela fizera histerectomia. Ele era vasectomizado. Os dois eram HIV negativo, e eles eram monógamos há mais de um ano. Portanto, eles não usavam camisinha.) Depois da descoberta no banheiro, parecia que tudo o que ela via eram camisinhas — no quarto, no armário, até na sala de jantar!

Naquela noite, quando Afonso voltou para casa, Diana usou uma

das habilidades de comunicação que tinha aprendido na terapia. Ela se sentou com ele e explicou como se sentia e o que estava pedindo a ele. Ela usou os termos certos, como “Eu sinto...”, “O que eu gostaria é...” Sabendo da história dela, Afonso imediatamente entendeu que devia ter sido doloroso para Diana encontrar as camisinhas. Ele se desculpou e disse a ela que iria se livrar imediatamente delas. Mas alguns dias depois, enquanto Diana abria uma gaveta na cozinha, ela encontrou outra camisinha!

Dessa vez, quando Afonso chegou em casa, as habilidades de comunicação haviam se perdido. Assim que ele entrou pela porta, ela partiu para ele, bateu a camisinha na mesa e gritou, “Por que você mentiu para mim? Você disse que tinha jogado as camisinhas fora. Por que não posso confiar em você? Não sabe como isso me magoa?”

Ele ficou lívido. Ele olhou para a mesa, depois para a Diana, depois reconheceu em si a capacidade de falar com compreensão.

— Sim, querida, eu jamais ia querer magoar você... mas isso é um saquinho de chá.

Diana e Afonso agora riem do incidente, porque anos de experiências positivas substituíram sua velha visão restrita por uma visão ampliada muito mais amistosa do outro. Mas antes de passarmos adiante, vamos usar o exemplo da camisinha para ilustrar outro conceito da neurociência que explica por que é preciso esforço para passar da visão monocular para a ampliada. Depois que uma associação é feita, ela não só aumenta a probabilidade de que você vá fazer a mesma associação, como também diminui a probabilidade de você enxergar de outra forma. Quando você está equipado para ver camisinhas — você verá camisinhas! Mesmo quando estiver olhando um saquinho de chá, sua experiência anterior diminuirá a probabilidade de ver um saquinho de chá e aumentará a probabilidade de ver uma camisinha. Quando você está equipada para ver seu parceiro como raivoso ou mau — diminui a probabilidade de você o enxergar de outra forma. Ele pode ser gentil, legal, firme, amoroso e você não perceberá, mas o primeiro sinal de qualquer raiva ou maldade imediatamente atrairá sua atenção. Quando você está equipada para ver o negativo, você verá negativo! Esse é um fenômeno conhecido, chamado de “viés de confirmação”. E quando

você aborda alguém acreditando que ele será negativo, quase sempre recebe uma resposta negativa. É por isso que a visão monocular é tão destrutiva para os relacionamentos.

Avaliando sua visão monocular

Como dissemos, sua visão do mundo é fortemente influenciada por sua experiência passada. Na maior parte do tempo, essa influência não é consciente, em particular quando estão envolvidos o medo e a vergonha. Use os seguintes exercícios para interpretar como seu passado pode influenciar suas percepções atuais. Simplesmente complete as frases por livre associação. Escreva a primeira resposta que vier à mente.

Os homens são...

Um homem sempre...

Os homens são bons em...

Meu relacionamento com os homens em toda a minha vida foi...

No relacionamento, um homem será...

Você sempre pode confiar em um homem para...

As mulheres são...

Uma mulher sempre será...

As mulheres são boas em...

Meu relacionamento com mulheres em toda a minha vida foi...

No relacionamento, uma mulher será...

Você sempre pode confiar em uma mulher para...

Às vezes, preencher as frases dá a você uma compreensão de sua visão inconsciente de homens e mulheres. Uma mulher no *workshop* de Pat observou depois de concluir este exercício:

“Eu sabia que esses pensamentos estavam em algum lugar na minha história, só não percebia como estavam próximos — esse exercício explica vários relacionamentos do meu passado.” As respostas que ela escreveu sobre os homens tinham conotações negativas, embora a origem da frase fosse neutra. É importante observar que as percepções negativas de seu passado podem revelar medo e vergonha no presente. O medo de Diana vinha não dos atos de Afonso, mas da história dela com os homens. Esse fato é muito importante para aqueles de nós que têm uma história repleta de medo e vergonha.

O efeito da mangueira de incêndio

Há outra maneira de formar uma vala em um monte de terra — abra uma mangueira de incêndio nela! Um jato poderoso de água fará uma vala, funda ou mais funda do que anos de chuva normal e repetitiva. O trauma, que é qualquer ameaça real ou percebida, age como uma mangueira de incêndio. Os acontecimentos traumáticos podem ser de maus-tratos verbais, físicos ou sexuais, sofridos ou testemunhados, humilhação pública, fracasso, falta de dinheiro, rejeição, negligência, violência, guerra, pobreza — a lista é longa. Os acontecimentos que ameaçam a segurança física, social ou emocional

deixam uma impressão duradoura. Quem viveu eventos traumáticos terá uma sensibilidade maior ao medo ou à vergonha³ e haverá muito que um parceiro pode fazer para aliviar essa dor. Certamente, evitar quaisquer atos intencionais para provocar a hipersensibilidade é a primeira forma de ajudar. Outra maneira é desenvolver a compaixão (o desejo de aliviar a dor) em relação ao desconforto e à angústia que acompanham essas reações emocionais extremas, e uma terceira maneira de ajudar é praticar os rituais da conexão que descrevemos nesse livro. As estratégias mais eficazes, porém, devem vir do indivíduo com a resposta reativa ao medo ou à vergonha.

Com a visão monocular, você tenderá a ver o que já viu, ouvir o que já ouviu e sentir o que já sentiu. Já a visão ampliada dá novas informações, que possibilitam que você veja seu parceiro de forma mais ou menos objetiva, isto é, integrando as características positivas e negativas dele. Mais do que isso, porém, a visão ampliada inclui ver seu próprio comportamento objetivamente — e lhe dá um gostinho de como é viver com você. Desenvolver esse tipo de visão requer muita maturidade, porque exige sair das valas mentais que acumulamos e ver o mundo pelos olhos do parceiro, bem como de seus próprios olhos. Use o exercício seguinte para ver a que distância você está da visão ampliada perfeita.

A visão ampliada perfeita

Como primeiro passo para desenvolver a visão ampliada perfeita, relacione três características negativas que você acha que descrevem seu parceiro, por exemplo, raiva, distanciamento, egoísmo, preocupação, críticas, comportamento irracional.

1. _____

2. _____

³ Se você marcou vinte pontos ou mais no índice MIP — Medo, Isolamento e Privação — ou no VIF — Vergonha, Inadequação e Fracasso —, aí está um motivo para você ter uma alta sensibilidade ao medo ou à vergonha, merecer sair dessa situação vulnerável e aceitar ajuda.

3. _____

Agora relacione três características positivas que você gostaria de ver mais em seu parceiro, por exemplo, afeto, generosidade, gentileza ou interesse sexual.

1. _____

2. _____

3. _____

Veja novamente as características negativas que você listou e descreva como cada uma delas pode se aplicar a você mesmo. Por exemplo, se você listou “raiva” como a número um, então pode responder: “Minha raiva se revela em pensamentos negativos e julgamentos que faço com relação a meu parceiro”, ou “Minha raiva se manifesta com as crianças”. Se você listou “distanciamento” pode responder, “Sou distante na cama, quando evito o sexo” ou “Sou distante quando nego informações a meu parceiro”.

Você se surpreendeu em como é fácil descobrir os defeitos do parceiro em você mesma? A visão ampliada inclui novas informações sobre seu comportamento, bem como no comportamento do parceiro. Se você se incomodou com esses pensamentos, você está prestes a desenvolver a visão ampliada. Se você não sente mal-estar nenhum, pode precisar da ajuda de seu parceiro para conseguir uma interpretação melhor de seu próprio comportamento.

Como você impede que seu parceiro o ajude?

O passo seguinte é ainda mais difícil, mas vale o esforço. Volte e veja a lista de características positivas que você gostaria de ver mais em seu parceiro. Para cada comportamento positivo, pergunte a si mesma o que você tem feito para tornar mais difícil que seu parceiro seja desse jeito. Por exemplo, se você escreveu que gostaria que sua parceira fosse “mais interessada em sexo” ou “mais próxima de mim”, sua resposta pode ter ficado assim: “Eu torno mais difícil para minha parceira ser mais interessada em sexo ao me queixar constantemente e ignorar as necessidades de intimidade dela” ou “Eu torno mais difícil para meu

parceiro ser mais próximo de mim ao me manter ocupada e nunca ter um momento de tranquilidade”. Novamente, você está incomodado. Quanto mais discernimento e incômodo você tiver a respeito do próprio comportamento — melhor será sua visão ampliada.

Como você pode tornar mais fácil?

Essa seção também não é nenhum passeio. Contudo, é o passo lógico para qualquer pessoa verdadeiramente interessada em encontrar o amor além das palavras. Veja novamente os comportamentos positivos que você gostaria que seu parceiro cultivasse. Para cada item, pense em como você pode ajudá-lo. Por exemplo, se você escreveu que gostaria que sua parceira fosse “mais interessada em sexo” ou “mais divertido”, sua resposta pode ser a seguinte: “Para torná-la mais interessada em sexo, eu podia ser mais afetuoso de formas não-sexuais.” “Para torná-lo mais divertido, eu podia me juntar a atividades que eu sei que ele gosta.”

Agora é com você.

*Para tornar meu parceiro mais _____
eu poderia _____*

Se você achasse que poderia tornar seu parceiro mais amável mudando seu próprio comportamento, você mudaria? Escolha um dos comportamentos que você acabou de registrar e comece a praticar. Concentre-se em seu próprio comportamento, mas não se surpreenda quando o comportamento do parceiro também começar a mudar.

Mais preparo mental

Da mesma forma que a experiência individual, a dinâmica do relacionamento configura o circuito nervoso do cérebro. Se a experiência da camisinha/saquinho de chá se repetisse algumas vezes —

Não discuta a relação

e, felizmente para Afonso e Diana, não se repetiu — Diana teria começado a associar seu desconforto ou mágoa, qualquer que fosse a origem, a algo que Afonso tivesse feito. “Se eu me sinto mal, você deve estar fazendo alguma coisa errada.” Afonso teria começado a associar a mágoa e o desconforto de Diana a uma acusação inevitável: “Se ela está magoada, eu estou com problemas.” Ele teria então se tornado defensivo em vez de compreensivo quando ela não estivesse se sentindo bem ou se sentisse magoada. A compreensão que um tem pelo outro dá lugar a um ressentimento defensivo assim que eles começam a esperar que o outro os diminua ou magoe. Eles ficam presos em uma visão monocular rígida que faz com que o amado pareça um adversário em vez de parceiro.

Você, como qualquer pessoa que possa estar se sentindo presa a uma visão restrita, pode mudar o modo como seu cérebro é equipado e começar a ver a vida por uma lente mais enriquecedora, que inclui sua experiência e a de seu parceiro. Aqui estão alguns exemplos:

Entender os sinais de ansiedade, medo e vergonha. Isso ajudará enormemente. Se tivesse entendido e admitido sua ansiedade com relação à camisinha, Diana teria considerado abordar Afonso da seguinte maneira: “Eu sou muito sensível a coisas como essas, que aumentam muito minha ansiedade, e eu me descontrolo.” Então Afonso poderia ter atenuado a ansiedade de Diana em vez de se defender contra a raiva que a ansiedade provocou.

Visão distorcida

Meus sentimentos não importam para ele.

Ele não me ama.

Isso não vai ficar assim!

Associar sua perspectiva com a dele. Diana sabia como se sentiria quando encontrou a suposta camisinha, e seu sofrimento a fez contestar o caráter do marido. Mas como foi para ele? Mesmo que houvesse uma camisinha esquecida, isso teria significado que ele não a amava ou que

não se importava com os sentimentos dela? O quanto foi doloroso para ele que ela chegasse a pensar o pior dele?

Associar “o benefício da dúvida” com o desconforto e a mágoa. Quando você sentir dor, pratique o pensamento: “Provavelmente há uma boa explicação — vamos encontrá-la.” Tantas dores de cabeça podiam ser evitadas se os casais dessem ao outro o benefício da dúvida, ou simplesmente parassem para pensar melhor. Quando você tem uma forte reação a um acontecimento cotidiano, sua primeira resposta deve ser: “*Espere aí, deixe-me ouvir o outro lado.*”

Associar uma imagem positiva de seu parceiro e seu relacionamento com seu sofrimento e sua mágoa. O segredo para essa técnica é decidir que tipo de imagem de seu parceiro você quer nutrir. Você quer vê-lo como mentiroso, namorador, grosseiro insensível ou como um homem bem-intencionado que tem no coração seus melhores interesses, mas que de vez em quando comete erros? Isso é mais do que uma variação do “inocente até prova em contrário”; obriga você a acrescentar a perspectiva de seu parceiro à sua, e é disso que trata a visão ampliada. Se você fizer essa associação repetidamente, ela forjará novas conexões em seu cérebro que terão efeitos profundos em seu relacionamento.

Vendo a perspectiva de seu parceiro junto à sua

Perspectiva de Diana:

Meus sentimentos não importam para ele.

Ele não me ama.

Isso não vai ficar assim!

Perspectiva de Afonso:

Eu não percebi
(se fosse uma camisinha).

Eu me sinto um fracasso
quando ela está infeliz.

Eu não consigo fazê-la feliz.

É claro que na maior parte do tempo você não saberá qual é a perspectiva de seu parceiro e portanto não saberá o que associar a seus

Não discuta a relação

sentimentos de dor. Nesse caso, a reflexão será: até que consiga descobrir a perspectiva do parceiro, a sua é temporariamente incompleta, o que significa que você não tem informações suficientes para chegar a uma conclusão.

Nunca confie apenas na metade do quadro!

A visão ampliada está relacionada aos seus valores pessoais e aos dele também. O mais importante que temos a fazer quando nos sentimos desvalorizados é aumentar a auto-estima, e não nos entregarmos à raiva que motiva a vingança. A punição do amado pode nos deixar temporariamente mais poderosos, mas não mais valiosos. Por exemplo, a raiva que Diana sentiu quando confundiu o saquinho de chá com uma camisinha não veio da atitude de Afonso, mas do significado que ela deu à camisinha. Significou para ela que ele não a amava e que ela não era digna da consideração dele. Ela concluiu isso a partir do próprio valor e não do esquecimento dele. A raiva de Diana a fez puni-lo por reduzir o valor pessoal dela. Ela fez do amado um inimigo.

Reconheça que sua visão é incompleta

Minha perspectiva:

Eu só vejo parte do quadro.

Tenho que descobrir a outra parte. ?

Perspectiva do parceiro:

?

Diana deve entender que sua importância deve resistir ao que ela encontra na gaveta, seja lá o que for. Ela precisa de um mecanismo interior de preservar a auto-estima, como pensar nas coisas mais importantes nela como pessoa, sentir o amor que ela tem pelas pessoas importantes da vida, sentir sua espiritualidade, imaginar alguma coisa que ela considere bela na natureza, a obra de arte ou música favorita, seu senso de amizade e comunidade, e coisas amáveis que ela fez. Quando ela puder fazer isso, suas negociações com o marido tratarão de um pedido de comportamento, e não de sua importância, e a tensão

Visão ampliada

desaparecerá. Quando conseguimos manter a individualidade em face da decepção, nos vemos e a nosso amado sob uma ótica muito mais positiva, que prepara naturalmente nossos circuitos cerebrais para a visão ampliada.

Visão ampliada

Vemos todo o quadro.

A coisa mais importante a fazer

Desenvolver a capacidade de vivenciar o mundo pelos olhos do parceiro, enquanto mantém a própria perspectiva, pode ser a habilidade mais importante nos relacionamentos íntimos. Pelo menos lhe dará um senso intuitivo de como melhorar sua relação sem precisar discutir sobre ela. No próximo capítulo, veremos como a visão ampliada também pode contribuir para que vocês tenham uma ótima vida sexual.

CAPÍTULO 10

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

QUANDO O RELACIONAMENTO ESTÁ FRIO, o gelo está na cama. Nenhum problema de relacionamento é capaz de provocar o medo e a vergonha como o sexo. E nenhum problema de relacionamento pode se beneficiar mais da visão ampliada do que o sexo. Embora seja completamente errado dizer que ele é o problema de todos os relacionamentos infelizes, o sexo é um motivo comum de relacionamentos infelizes. O sexo sempre está entre os quatro primeiros itens da lista de brigas de um casal. O motivo para isso é simples: o sexo é uma fonte poderosa de prazer e uma fonte poderosa de mágoa, pode facilmente evocar o medo nas mulheres e a inadequação nos homens, o que dificulta para cada um deles ver a perspectiva do outro ou ser racional com a questão.

Nem Cristina nem Paulo estavam numa situação racional quando vieram ao *workshop* de casais. Eles tinham se inscrito principalmente porque estavam cansados das brigas incessantes e porque a terapeuta familiar recomendou. Eles iam à terapia com o filho de sete anos, Jason, que estava tendo problemas na escola, e durante a segunda sessão o psicólogo sugeriu que comparecessem a um *workshop* para casais a fim de melhorar seu relacionamento. (Isto faz perfeito sentido, dado que a pesquisa mostra que comportamentos mais rebeldes nos filhos estão correlacionados com a infelicidade entre os pais.)

Cristina e Paulo começaram seu relacionamento cheios de esperança e paixão, mas no segundo ano escorregaram pelo desencontro e começaram a formar ressentimento. Depois que Felipe nasceu, o desejo sexual de Cristina pareceu mudar. No início ela pensou que se devia às exigências do bebê e à privação de sono. Paulo pôs mãos à obra para ajudar mais, acordando à noite quando Felipe chorava para Cristina poder dormir. Isto ajudou em sua exaustão, mas não melhorou seu desejo. Ela ainda não sentia vontade de fazer sexo. Eles começaram a deixar Felipe com os pais de Paulo uma vez por semana para que pudessem sair, mas isso também não ajudou. Quanto mais tempo eles passavam sem sexo, mais taciturno e irritado Paulo ficava.

À medida que a frequência sexual diminuía, o ressentimento aumentava.

Paulo ficou mais irritado e Cristina reagia com ansiedade e crítica. De vez em quando ela tentava usar o afeto para se sentir mais próxima dele, mas mesmo isso acabava numa discussão sobre sexo. De vez em quando ele tentava ser romântico, mas ela estava ressentida demais para ver que a atitude dele não era uma manobra para a cama. A situação se deteriorou e em poucos anos sua frequência sexual passou de fazer sexo algumas vezes por semana, antes do nascimento de Felipe, a transar somente algumas vezes por ano, durante cinco anos. Quando eles chegaram ao *workshop*, não faziam sexo havia oito meses, apesar de cada um deles afirmar que voltariam ao esquema de uma vez por semana.

Paulo estava entrincheirado em seu afastamento e sua raiva. Ele concordou em comparecer ao *workshop* simplesmente porque estava

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

cansado demais para discordar. Cristina esperava que o *workshop* ajudasse Paulo a se acalmar e assim permitisse que ela se sentisse sexualmente atraída por ele. A dor de Cristina era tão profunda que ela não conseguia ver como estava contribuindo para a falta de conexão entre os dois. Mas, perto do final da sessão da manhã, Cristina começou a entender. Ela percebeu que, sem saber, tinha tomado uma atitude que só poderia fomentar raiva e ressentimento em Paulo. Através de um dos exercícios, ela começou a ver que, embora nunca tivesse pronunciado essas palavras, seus atos claramente diziam a Paulo: “Espero que você seja fiel, mas não espere que eu atenda a suas necessidades sexuais.” Quando Cristina percebeu a realidade de seu comportamento, o medo e o constrangimento inundaram seu corpo. Ela sentiu o impacto de sua situação irreal e a ameaça que representava para o relacionamento.

Cristina estava coberta de razão ao perceber sua atitude como perigosa. Você pode mesmo destruir seu relacionamento sem conversar, assim como pode melhorar seu relacionamento sem conversar. Ignorar a importância do sexo em um relacionamento é uma forma muito eficaz de formar ressentimento e destruir o amor. Não nos leve a mal, se nenhum dos parceiros no relacionamento estiver interessado ou quiser sexo — não há problema nenhum. Mas se uma pessoa quer sexo, e eles não têm — então o relacionamento tem um problema. Cristina podia argumentar que não se incomodava muito em viver sem sexo, mas como Paulo desejava sexo, a escassez do contato sexual criava tensão no relacionamento e o ressentimento foi o subproduto natural.

O que aconteceu?

Cristina e Paulo não pretendiam destruir o relacionamento. Ao contrário, eles se apaixonaram e passaram pela agonia da paixão como muitos outros casais. No início, a vida sexual dos dois era ótima. Ela queria sexo tanto quanto Paulo e frequentemente tomava a iniciativa e reagia prontamente às investidas sexuais dele. Como o impulso sexual era alto nessa época, Cristina acreditava que sempre seria assim. O que ela não percebeu é que a Natureza lhe dá sua libido como um incentivo natural na fase inicial do amor, mas quando essa fase passa, você volta à

sua tendência sexual original. Agora Cristina pode ver que, a não ser na fase romântica de um relacionamento, sua libido nunca foi alta. Um exame hormonal na saliva mostrou que o nível de testosterona dela era baixo, o que explicava por que ela não sentia o desejo ou o impulso de fazer sexo com muita frequência. Paulo, por outro lado, tinha alto nível de testosterona (androgênio) nos exames, então não era de surpreender que o impulso sexual dele fosse alto agora e que sempre seria alto.

Pessoas de desejo moderado ou alto⁴, como Paulo, vivem com o desejo sexual latente, pronto para ser excitado ao menor estímulo. A pessoa de alto desejo, homem ou mulher, não precisa se esforçar para ficar excitada; acontece com o estímulo normal. Depois de estimulada, a pessoa continua tranqüila, linear e constantemente até o orgasmo.

O que não fica óbvio é como a pessoa de alta libido se sente mal quando passa por um longo período sem sexo. A pessoa de baixa libido tem dificuldades para entender como é desagradável física, emocional e psicologicamente ficar sem o alívio sexual porque isso não faz parte da experiência dela. Não faz sentido para Paulo que Cristina queira ficar sem sexo. Na verdade, parece cruel.

O baixo nível de testosterona de Cristina explicava por que ela sabia, no fundo, que queria ser sensual com Paulo, mas raras vezes realmente sentia vontade. Seu coração fazia uma promessa que o corpo não podia cumprir.

A pessoa de baixa libido não vive com desejo sexual latente. Mesmo quando estimulada, ela pode não sentir o desejo de fazer sexo. Na verdade, a maioria das pessoas de libido baixa só tem vontade de transar quando fica muito excitada! Você só quer quando está pronto para fazer. Em outras palavras: você precisa fazer para querer. Isto contraria tudo o que aprendemos sobre sexo. Entender a natureza desta baixa libido fica ainda mais difícil pelo fato de que, na fase de paixão de um relacionamento, a pessoa de baixa libido parece, age e sente com

⁴ A libido refere-se aos níveis hormonais, isto é, androgênio alto nos homens, testosterona e estrogênio alto nas mulheres.

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

uma de alta. E é da natureza humana pensar que sempre será assim. O que não fica evidente na Figura 2 é o grau de dificuldade da pessoa de baixa libido para criar o desejo sexual. Ela tem de focalizar, concentrar-se, motivar, despertar um corpo adormecido e confiar que o desejo virá de algum lugar.

Depois que Cristina começou a entender melhor seu ciclo de resposta sexual, muitos aspectos do relacionamento com Paulo começaram a fazer sentido. Ela entendeu por que a cada vez que eles transavam, ela diria a si mesma: “Isso é maravilhoso, vou me lembrar de fazer com mais frequência!” Ela também entendia que não mantinha a promessa para si mesma porque inconscientemente esperava sentir desejo antes de ficar excitada. Além disso, passar sem sexo não era fisicamente desconfortável para ela. De certa forma ia contra seu coração romântico acreditar que teria de se esforçar para ficar excitada com alguém que ama.

Embora essa compreensão relacionada ao desejo sexual fosse interessante e útil, não mudou nem melhorou muito o relacionamento. A transformação só veio quando Cristina percebeu como tinha se voltado para si mesma em seu relacionamento sexual. Depois de entender a dinâmica medo-vergonha, ocorreu-lhe que, quando ela evitava o sexo, só estava pensando no que ela gostava de fazer — ou não fazer. Ela não pensava nas necessidades de Paulo e na vergonha que ele sentia quando ela evitava o amor físico que costumava dar tão prontamente. Igualmente importante, ela estava ignorando as necessidades do relacionamento. Ela dizia a si mesma repetidas vezes: “Por que eu deveria fazer uma coisa que não quero?” e se sentia perfeitamente justificada em sua atitude. Ela, de certa forma, sentia que era culpa de Paulo que ela não ficasse excitada como costumava ficar. Afinal, ele a excitava no início do relacionamento, por que não podia fazer isso agora? No fim, saber o que estava acontecendo, assumir a responsabilidade e viver o constrangimento e o remorso de seus atos mudaram-na e ao relacionamento permanentemente. Depois de relacionar o sentimento de remorso ao afastamento do sexo, ela não podia mais ignorar as necessidades de Paulo, nem as necessidades do relacionamento.

Por que se fala tanto em sexo?

É engraçado perceber a importância do sexo pelo modo como as pessoas descrevem seu relacionamento. Os estudos mostram que, quando as coisas estão bem, o sexo contribui somente em 15% da satisfação geral de um relacionamento. Mas se as coisas estão indo mal, ele contribui com 85% para a insatisfação. Isto acontece em parte porque uma boa vida sexual amplia outras áreas de satisfação, de modo que se torna uma das muitas coisas que acontecem no relacionamento. Mas também se deve ao poder do sexo de acordar a velha dinâmica medo-vergonha. Depois de ativado, o ciclo medo-vergonha diminui todas as outras áreas de intimidade e conexão e assim o sexo, como um símbolo de intimidade e conexão, parece ser um fator importante na decepção que as pessoas sentem em suas relações.

Há outro motivo para destacar a importância do sexo — ele é bom para sua saúde física e mental, desde que seja plenamente consensual e espontâneo. Patrícia ainda ri desta declaração. Quando ela começou a pesquisar sobre o assunto, no fundo esperava encontrar seres inteligentes, altamente evoluídos e maduros que não queriam ou não precisavam de sexo, que somente os animais inferiores faziam do sexo uma prioridade. Você deve achar que ela esperava isso porque seu próprio desejo sexual era muito baixo. Mas não foi o que ela descobriu.

Ela descobriu que o sexo tem muitas vantagens para os envolvidos. Aqui estão apenas algumas.

Vinte motivos para transar quando você não está com vontade

1. Porque você disse que faria. Embora não tenha prometido “amar, honrar e transar uma vez por semana” quando você se comprometeu no seu relacionamento, ficou entendido que o sexo faria parte do trato. Imagine como as taxas de casamento cairiam se as pessoas dissessem: “Vou me casar com você, mas não espere sexo.” Se você parar mil pessoas na rua e perguntar: “É razoável desejar sexo quando você está casada?” a maioria esmagadora dirá “sim”. Se você

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

espera ter um compromisso monógamo com o parceiro, então esse é um motivo para que você seja um parceiro sexual cooperativo.

2. O sexo o ajuda a esquecer. A ocitocina, que incita o orgasmo, tem um efeito anestésico que dura até cinco horas. Assim, por um período, você se esquece que estourou seu cartão de crédito ou que ela chegou do trabalho com uma hora de atraso. As mulheres têm um benefício a mais. Durante o orgasmo, as partes do cérebro que regem o medo, a ansiedade e o estresse são desligadas. (Fingir orgasmo não proporciona esse benefício.)

3. O sexo o predispõe para o prazer. A cada vez que você compartilha uma experiência positiva com seu parceiro, seu cérebro passa a associá-lo com o prazer. Você pode transformar qualquer relacionamento simplesmente aumentando o número de ocasiões agradáveis que vocês vivem juntos.

4. Devolve o “P” à parceria. A paixão é o que distingue o relacionamento que você tem com um parceiro íntimo daqueles com amigas e colegas. Sim, os dois são os melhores amigos e confidentes, mas sem sexo vocês não terão paixão.

E se não for o bastante para você...

5. Seu olfato melhora. Depois do sexo, a produção de prolactina aumenta os neurônios no centro de olfato do cérebro.

6. Perda de peso. O sexo intenso queima no mínimo 200 calorias, aproximadamente o mesmo que correr 15 minutos em uma esteira. Pesquisadores britânicos calcularam que o equivalente a seis super-hambúrgueres podem ser eliminados fazendo-se sexo três vezes por semana durante um ano.

7. Reduz a depressão. A prostaglandina, um hormônio encontrado somente no sêmen, modula os hormônios femininos. O orgasmo libera endorfinas que produzem uma sensação de bem-estar e euforia.

8. Alívio da dor. Durante o sexo, os níveis de ocitocina

aumentam para cinco vezes o normal, liberando endorfinas que aliviam a dor. O sexo também incita a produção de estrogênio, que reduz a TPM.

9. Coração mais saudável. As mulheres que fazem mais sexo têm níveis mais altos de estrogênio, que protege contra doença cardíaca.

10. Cura o resfriado comum. O sexo uma vez por semana produz altos níveis de imunoglobulina A, que estimula o sistema imunológico.

11. Melhora o controle da bexiga. O sexo fortalece os músculos de Kegel da mulher, que controlam o fluxo de urina.

12. Próstata cheia de vida. Alguns urologistas acreditam ver uma relação entre a escassez da ejaculação nos homens e câncer de próstata; nesse caso, a masturbação funciona bem, mas por que desprezar todos os outros benefícios?

13. Cabelos brilhantes, pele reluzente. A descarga de estrogênio do orgasmo deixa seu cabelo brilhante. O suor produzido durante o sexo limpa os poros e deixa sua pele reluzente. A serotonina produz o esplendor do sexo.

14. Efeitos calmantes. O sexo é dez vezes mais eficaz do que um tranqüilizante, e não tem efeitos colaterais.

15. Desobstrui nariz entupido. É verdade. O sexo é um anti-histamínico natural. Ele pode até ajudar a combater a febre do feno e a asma.

16. Barriguinha e bumbum mais firmes. O sexo pode firmar sua barriga e o bumbum, além de melhorar a postura.

17. Estimula seu sistema imunológico. As endorfinas estimulam as células do sistema imunológico que combatem as doenças.

18. Jovem para sempre. O sexo realmente desacelera o processo de envelhecimento. Ele reduz os níveis de cortisol no fluxo sanguíneo, o que reduz o estresse e torna o processo de envelhecimento mais lento.

19. Protege contra doença de Alzheimer e osteoporose. As mulheres que fazem mais sexo têm níveis mais altos de estrogênio, que

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

protege contra a doença de Alzheimer e a osteoporose.

20. Euforia. Quem não ia querer mais? A melhor maneira de conseguir um pique natural é o sexo!

Mudando de rumo

Na maioria dos casais, homens e mulheres lhe dirão que desejam ter um relacionamento sexual mais ativo e mais amoroso. Eles concordam com a meta — o problema é alcançá-la. Uma abordagem racional diz: “Bem, se os dois querem a mesma coisa, por que simplesmente não fazem?” É mais fácil falar do que fazer. Uma vez que o sexo tem um efeito poderoso na dinâmica medo-vergonha, a parte racional de seu cérebro nem sempre está no comando. (Se não fosse isso, teríamos muito menos problemas relacionados com o sexo em nossa cultura.) Aqui estão alguns exemplos do que acontece:

Quando uma mulher rejeita o sexo, um homem em geral pensa: “Eu não sou importante” ou “Eu sou um péssimo amante” A vergonha o leva à raiva ou ao afastamento. Se uma mulher quer sexo e o homem recusa, ele tem uma dose dupla de inadequação: “Sou um fracasso como parceiro e como homem.” Quando ele a rejeita, ela em geral pensa: “Não sou atraente ou ele não me ama” e isso ativa seus medos e evoca a reação culpa/queixa. Quando uma mulher rejeita o sexo, com frequência é porque ela não tem vontade de fazer sexo, e no entanto ela consciente ou inconscientemente o culpa pela própria falta de vontade. A recusa dela também pode incitar o medo de isolamento ou danos e motivá-la a procurar conforto por outros meios, como trabalho, amigas, filhos, ocupações, comida ou compras.

Quanto mais reação medo-vergonha você viveu em sua vida sexual, mais forte será sua resistência à mudança. Mas é bom saber que você pode fazer, mesmo assim. O desconforto da resistência dura apenas alguns segundos, a não ser que você se prenda a ele. Além disso, quanto maior a resistência, maior o senso de fortalecimento que você tem quando assume o controle. Aqui está uma dica: saia do acomodamento e tome a dianteira. Agora aqui estão três sugestões sobre

como proceder.

1. Apenas diga Sim. Isso significa que a qualquer hora que uma pessoa quiser sexo, a resposta será “sim”. Essa idéia em geral delicia a pessoa de alta libido e assusta a de baixa libido. Os dois podem começar a imaginar que nunca mais sairão da cama. Mas espere aí. Os dois se surpreenderão em ver como isso funciona bem. Quando o sexo está prontamente disponível, ele se torna bem menos problemático. A ansiedade da privação passa; o medo de dar desculpas vai embora; a culpa do afastamento desaparece. Que maneira ótima de melhorar o relacionamento sem discutir! Fique quieto e faça.

Cristina e Paulo adotaram essa abordagem. Eles ficaram deliciados ao descobrir que não estavam tão longe de suas preferências. No início ele pedia sexo com mais freqüência do que Cristina teria gostado, mas depois de duas semanas, a freqüência aumentou e quando eles se deram conta, não conseguiam sequer dizer quantas vezes tinham sexo por semana ou por mês. Passou a ser um não-problema. Eles basicamente estavam transando no ritmo de sua vida — e os dois estavam satisfeitos.

2. Você diz quando, eu digo o quê. Às vezes o sexo é mais fácil de falar do que de fazer — em especial se você está comparando o sexo com o ato sexual. Uma mulher pode se lubrificar e ficar fisicamente receptiva ao sexo, mas nem sempre é fácil para o homem. Ele precisa conseguir uma ereção, o que pode exigir um pouco mais de preparo e preliminares. Assim, se a mulher diz quando, ele pode dizer o quê, o que significa que tipo de sexo eles terão. Ele pode escolher começar com sexo oral para estimular a ereção. Ele pode sugerir que comecem vendo filmes eróticos. Esse homem também pode optar por uma rapidinha dando um orgasmo à mulher, mas poupando-se para depois. Provavelmente não é uma boa idéia para esse cara sugerir o 69 (você faz comigo e eu te devo uma).

3. Papéis invertidos. Muitas vezes os casais ficam divididos na negociação sexual. Um diz: “Quero mais sexo” — enquanto o outro diz: “Quero mais intimidade.” Um precisa de sintonia para ter sexo; o outro precisa de sexo para ter sintonia. Os dois estão dizendo a verdade. Na opção de papéis invertidos, a pessoa de alta libido é encarregada da

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

intimidade e a de baixa libido se encarrega do sexo. A pessoa que quer mais sexo se certifica de que o parceiro tenha muita intimidade. A pessoa que quer mais intimidade se certifica que o parceiro tenha muito sexo. Cada um consegue realizar o desejo, só que os papéis são invertidos.

A inversão de papéis requer maturidade e compreensão. A pessoa de baixo desejo deve pelo menos ter alguma lembrança de querer sexo da fase de paixão do relacionamento. O que pode não estar incluído nessa lembrança, porém, é como é desagradável ficar sem sexo. Esta não é a experiência da pessoa de baixa libido, que se sente muito bem sem sexo. A pessoa de baixa libido só terá de se levar a sério — ou melhor, levar o parceiro a sério.

Quando você é uma pessoa de alta libido e vive sem sexo, seu corpo enrijece, você tem problemas para dormir, não consegue descansar, pensamentos eróticos ocupam sua mente e o sexo ganha muito mais importância do que deve ter. A tensão sexual é muito semelhante a uma enxaqueca. Começa com os primeiros sinais de alerta, com uma cintilação ou um leve desconforto, que pode levar a pensamento distorcido, irritabilidade e por fim à dor latejante em todo o corpo. Imagine que você tem enxaqueca e seu parceiro ignora sua dor enquanto você sofre dia após dia. Nenhum cuidado do tipo: “Como está se sentindo?” ou “Querido, há alguma coisa que eu possa fazer para ajudar?”. Pior ainda, imagine que sua parceira tem a opção de alívio, mas não quer dar a você.

Dicas para a pessoa de alta libido: Seja responsável pela necessidade de intimidade do parceiro. Isso significa coisas como o toque não-sexual, dizer eu te amo, sorrir e fazer contato visual, sussurrar bobagens doces (novamente, sem falar de sexo), perguntar “Como foi o seu dia?” e depois ouvir. Diga uma coisa que você gostaria e uma coisa que não gostaria no seu dia ou simplesmente divida mais as responsabilidades. Acima de tudo: quando solicitado a aproximar-se do parceiro antes do sexo, não questione nem fale no assunto, não discuta, não tente entender; aceite a realidade ou a crença dele e faça. Não vai doer e pode ajudar!

Dicas para a pessoa de baixo desejo: Seja um parceiro sexual responsável. Preste atenção à necessidade de seu parceiro de sexo, bem como à necessidade de sexo do relacionamento. Evite julgar, criticar ou dar desculpas. Resista à tentação de contabilizar, isto é, contar quantas vezes seu parceiro sintoniza em suas necessidades de intimidade. Focalize no que você estará dando, e não no que está recebendo. Tenha prazer no prazer de seu parceiro. Torne-se um especialista em sua própria excitação sexual, cuide de si mesmo de uma forma que lhe permita desfrutar do sexo e ansiar por ele.

A pessoa de alta libido também tem muito o que aprender, porque ela não entende quanto esforço é necessário para a pessoa de baixa libido ficar excitada. É preciso uma concentração extrema, além da fé em que por fim você ficará excitada. Imagine esse cenário: você teve um longo dia no trabalho, levou o cachorro para passear, resolveu disputas entre irmãos, colocou três cargas de roupa na máquina de lavar e só no que consegue pensar é no sono precioso — mas quando você abre a porta do quarto, há uma corda bamba de 15 metros entre você e a cama. Seu parceiro já está pronto para a festa. Qual é sua resposta se ele diz: “Aí está o meu docinho, eu vou até aí e te ajudo a atravessar a ponte; você é tão desejável”? Ou, e se você chegar em casa e seu parceiro a receber com um abraço e um beijo, já tiver começado a preparar o jantar, já levou o cachorro para passear e colocou duas pilhas de roupa na máquina de lavar? Como isso afetaria sua resposta? Quando a pessoa de baixa libido diz: “Preciso me sentir conectada para ter sexo” outra forma de dizer a mesma coisa é: “Me dê alguma coisa com que trabalhar. Provoque a minha vontade”.

Mudança de necessidades

Se você mora ou namora o mesmo parceiro por muito tempo, logo precisará de alguns estímulos para manter o sexo renovado e excitante. Muitos casais insatisfeitos com o sexo ou com a intimidade simplesmente precisam variar repertório, mas iniciar estas mudanças pode evocar o medo nas mulheres e a inadequação nos homens. Se uma mulher expressa interesse por uma nova prática sexual, um homem pode pensar: “Eu não sou bom o bastante” ou “E se eu não conseguir?”

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?

“Isso quer dizer que ela está insatisfeita comigo?” “De onde ela tirou essa idéia?” “Há quanto tempo ela está infeliz?” “Será que ela tem outro?” Se um homem expressa interesse por uma nova prática sexual, uma mulher pode pensar: “Será que ele vai ficar com raiva se eu disser não?” “Ele vai me deixar se eu não o satisfizer?” “Será que ele vai se afastar de mim se eu não colaborar?” “Eu tenho que fazer tudo o que ele quer para mantê-lo comigo?” “Se eu disser sim, o que ele vai exigir depois?”

Ironicamente, as mudanças necessárias para proporcionar a excitação e intensificar a conexão provocam ansiedade porque elas ameaçam a estabilidade da união. Os casais estabelecem rotinas necessárias. A constância e o compromisso são reconfortantes. Mas quanto mais bem acomodado você fica, menos excitante sua vida sexual se torna — a não ser que você simplesmente faça alguma coisa para mudá-la.

A falta de desejo pode não ser o único motivo para que um de vocês ou os dois renovem a vida sexual. A verdade é que, com o tempo, homens e mulheres precisam mudar as preliminares e a transa para alcançar excitação. Por exemplo, nos primeiros anos da vida de uma mulher, o simples ato do pênis entrando na vagina desencadeia um prazer comparável ao orgasmo. Com o tempo, ela não só quer a penetração, corno também a estimulação do clitóris para se satisfazer. É por isso que os casais que talvez não tenham começado pela prática de sexo oral ou pela masturbação em algum momento mudam as preliminares, incluindo esses tipos de estímulo. Os homens, nos primeiros anos, são facilmente excitáveis com estímulo visual. Simplesmente ver a parceira se despir pode despertar o desejo do homem. À medida que ele envelhece, o estímulo visual ainda funciona, mas pode ser necessária uma forma mais provocadora, por exemplo, ver a parceira se tocar ou tocá-lo.

Uma vez que mudar as práticas sexuais é um aspecto tão importante da melhoria contínua do relacionamento, talvez possa ser útil um breve exercício. Complete as seguintes frases:

1. Em termos de sexo e intimidade, o que eu gostaria de meu

Não discuta a relação

parceiro é... (Exemplos: Tomar mais a iniciativa no sexo, estar disposto a experimentar coisas novas, ajudar mais na casa, ser mais afetuoso.)

2. Eu tenho tornado mais difícil para ele fazer isso para mim quando...(Exemplos: Não deixo que ele ou ela saiba como isso é importante para mim; eu critico a ajuda que ele ou ela me dá; eu recuso afeto.)

3. O que eu poderia fazer para facilitar para que ele ou ela me desse isso é... (Exemplos: Deixar que ele ou ela saiba como isso é importante para mim escrevendo uma carta de amor; pedir ajuda em tarefas específicas da casa que sejam facilmente realizadas e depois agradecer quando são feitas; ser afetuosa como eu sei que ele gosta.)

Depois que você completar o exercício — não converse sobre isso nem compartilhe suas respostas. Vá direto ao ponto:

Pare de fazer a n° 2. Comece a fazer a n° 3!

Aprecie. Observe qualquer forma de n° 1 e, quando acontecer, reconheça de uma forma amorosa.

Casais felizes descobriram que o sexo é uma ótima forma de melhorar o relacionamento sem precisar conversar. Nesses tempos de medicina preventiva e busca de qualidade de vida, não há problema sexual insolúvel. Qualquer homem pode ter uma ereção; qualquer mulher pode ter satisfação sexual — e se vocês forem parceiros, o céu é o limite. A parceria requer a visão ampliada — uma maneira de ver o sexo da perspectiva do parceiro e da sua.

No próximo capítulo veremos como a visão ampliada permite que vocês aprendam a habilidade mais curativa nos relacionamentos, a habilidade absolutamente necessária para conquistar o amor além das palavras.

CAPÍTULO 11

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

DEPOIS QUE VOCÊ RECONHECER quais são seus valores íntimos e compreender o modo de ver de seu parceiro assim como o seu próprio, você estará pronto para aprender a habilidade definitiva da conexão. Se houvesse algo como um remédio milagroso para a falta de conexão, seria realizar a sintonia emocional consciente, que é literalmente sintonizar no estado emocional do outro. Chamamos de “mergulho”. No capítulo 4, falamos do poder negativo da sintonia emocional inconsciente e como você deve ter desenvolvido defesas contra ela quando as emoções de seu parceiro são negativas. Se você é mulher, talvez você tenha tentado reconfortar o homem de sua vida da maneira como você reconfortaria uma mulher, e foi rejeitada: “Você parece irritado com seu trabalho, vamos conversar sobre isso.” Ou pior, você pode ter sido tão centrada em si mesma que se recusou a reconhecer a vergonha ou o direito dele se envergonhar. Talvez você receie: “Se ele

perder o emprego, o que vamos fazer?” Se você é um homem, pode ter tentado dizer a sua parceira o que ela devia fazer para se sentir melhor, e provocado a irritação dela contra você. Ou pior, você disse a ela algo como: “Você procurou por essa situação, devia ter previsto as conseqüências.”

A sintonia emocional saudável requer que vocês consigam administrar o medo, o pavor, a insensibilidade e as críticas que os acompanham. Se você é uma mulher, requer que você sintonize com o medo da vergonha que sente seu marido. Se fizer isso, algo mágico vai acontecer. À medida que você focalizar no medo que ele sente da vergonha em vez de em seu próprio ressentimento, você reduzirá seu medo e aumentará a probabilidade de conexão. Da mesma forma, os homens devem sintonizar na ansiedade das parceiras. Rapazes, se vocês focalizarem no medo dela em vez de sua fuga, reduzirão seu desconforto e aumentarão a probabilidade de conexão.

É uma poça, não um oceano

Algumas pessoas acreditam que, se elas realmente criarem esse tipo de sintonia e perceberem o desconforto do parceiro, cairão em um oceano infinito de mágoa. Podem ficar tranquilos. A sintonia emocional é um mecanismo de sobrevivência. Não haveria vantagem evolutiva nem razão espiritual para nos afogarmos em oceanos de negatividade. Não ajudaria ninguém a sobreviver. A sintonia emocional é projetada para aproximá-los em benefício mútuo.

Para entender o mergulho, você precisa lembrar de como eram as coisas no seu relacionamento antes que o ressentimento surgisse. Quando seu parceiro se sentia irritado, nervoso, deprimido, ansioso, preocupado ou tenso, você não ignorava esses sentimentos nem os tomava como pessoais, nem sentia como se fosse ser soterrado pela força desses sentimentos. Você fazia com que seu parceiro soubesse de seu interesse e provavelmente recebia o mesmo cuidado dele quando você estava deprimida ou triste. É seu interesse no bem-estar do outro que faz com que os dois se sintam melhor. Mas é provável que nossas leitoras tenham expressado esse interesse assim: “Ah, querido, qual é o problema?” ou “Me diga como você se sente” ou “Precisamos

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

conversar”. A resposta então teria sido a mesma de agora: “Não tem problema nenhum, eu estou bem” ou “Só estou cansado”. Ele pode ter feito isso de uma forma mais educada do que faria agora, mas ainda a teria rejeitado se você fosse direta. E rapazes, vocês não expressam seu interesse ou carinho com relação aos sentimentos dela mudando de assunto, fingindo indiferença ou resmungando: “Sempre tem alguma coisa errada com ela.”

Muitas vezes você deve ter expressado seu interesse pelo bem-estar do parceiro indiretamente — sem discutir a relação —, apenas dedicando-se a ele. Você pode ter feito isso de várias maneiras: pegando a mão, fazendo um carinho, compadecendo-se, apoiando, acreditando no outro, abraçando, colocando flores na mesa, fazendo sua comida preferida, e — esta é a parte mais importante — permitindo-se sentir o que ele estava sentindo. Quando você fez isso, não afundou em um oceano infinito de desespero; você viu que só havia uma poça, e vocês conseguiram sair dela juntos. Veja um exemplo.

César se sentia exausto e deixou isso claro para Carla quando chegou em casa. Quando ela o encontrou refugiado, esparramado no sofá, sentiu-se meio ofendida por ele não a ter procurado para cumprimentá-la. Seu instinto foi dizer a ele como era importante “se comunicar adequadamente”, mostrar certa “cortesia” e assim por diante. Por sorte, ela sabia sobre “entrar na poça” e viu uma oportunidade de colocar o conceito em prática. Ela se sentou ao lado do marido com os ombros mal tocando os dele. Ela sintonizou na respiração dele. Sentiu a exaustão dele. Depois de três minutos de silêncio, ela começou a acariciar as costas dele, o que ele permitiu por algum tempo, antes, para grande surpresa dela, de ele começar a massagear de leve as dela.

— Eu precisava mesmo disso — disse ele. — Como foi o seu dia?

É verdade: ele perguntou a ela como havia sido o seu dia. É esse tipo de coisa que acontece quando vocês estão conectados.

A moral da história é: Perceba os sentimentos de seu parceiro, não os ignore, não procure “consertá-los”, não tente conversar sobre eles, nem o arraste para fora deles. Muitas vezes, dedicar-se ao homem de sua vida envolve simplesmente perceber seu desconforto e respeitar seu

espaço com silêncio e apoio. E muitas vezes basta um olhar solidário para a mulher de sua vida para que ela saiba que você “entrou na dela”. Não importa a forma que isso assuma em seu relacionamento, se você quiser se dedicar a seu parceiro, mais provavelmente receberá o mesmo em troca.

Por que você precisa mergulhar

É compreensível que você esteja relutante em mergulhar com o parceiro; afinal, ninguém quer ficar deprimido, mesmo que por pouco tempo. Mas há três motivos convincentes para que você precise fazer isto. O primeiro é a aproximação — você cria muito mais intimidade e confiança ao ajudar o outro com as emoções negativas do que compartilhando somente as positivas. Segundo, a sua presença solidária ao lado do parceiro que sofre torna mais fácil para ele transformar as emoções negativas. Você dificilmente pode ter sentimentos positivos enquanto reage a alguém que ama, ignora, rejeita ou tenta controlá-lo implicando com você e fazendo-o sentir-se incompetente. Esta é uma questão importante também na criação dos filhos. Você não vai ajudar seus filhos dizendo-lhes que não devem se sentir como se sentem. Você os ajudará dedicando-se a eles por alguns momentos, enquanto eles procuram uma saída.

O terceiro motivo para mergulhar nos relacionamentos íntimos é que você prometeu fazer isso! (você fez a promessa implícita ao outro de que sempre cuidaria quando ele se sentisse mal.) Vocês não seriam um casal se não acreditassem que os dois se importariam quando um dos dois se sentisse mal. Quando você tecia seus laços emocionais, vocês não disseram: “Só vou me importar com você quando for conveniente para mim e quando eu quiser.” Você prometeu — através de seu comportamento carinhoso — cuidar sempre que fosse necessário. Assim, quando um de vocês deixa de fazer isso, o outro se sente traído.

Não tente dedicar-se como uma estratégia para resolver os próprios problemas. Você não deve sintonizar com o estado emocional do parceiro quando tudo o que você quer é que ele ouça você — se tentar isso, parecerá artificial. Você deve mergulhar e esquecer de suas

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

próprias preocupações, até que os dois saiam totalmente da poça. Será preciso muita disposição no início, mas ficará mais fácil à medida que vocês praticarem. Vocês vão adorar os resultados.

Mergulhar junto com ele

Quando você se dispuser a compartilhar as emoções de um homem, certifique-se de que não está tentando fazê-lo da mesma forma que faria com suas amigas. “Ah, meu bem, qual é o problema, vamos conversar!” funcionará muito bem com uma amiga; ela se sentirá melhor só porque você está tentando se conectar com ela. Mas um homem em geral precisará de conexão além da ação para se sentir melhor. Por exemplo, Cecília levou o neto adolescente, Gabriel, de férias pela Europa. No quarto de hotel dos dois, numa noite depois do jantar, ela o ouviu falar com os pais sobre uma atividade divertida que a família ia fazer em seu país natal. Ela sabia, quando ele desligou, que ele se sentia saudosos e deslocado.

— Ah, Gabriel, você deve estar decepcionado. Eu sei que você estava esperando por esse passeio. Você deve estar se sentindo muito mal.

—Vovó — resmungou ele —, você está piorando tudo!

A reação instintiva de Cecília foi se sentir rejeitada pela reação fria do neto. Depois ela percebeu que ela o estava tratando como se ele fosse uma garotinha, para quem falar sobre o problema teria sido de grande ajuda. Ela abraçou o neto brevemente e perguntou se ele queria jogar cartas. Minutos depois de começado o jogo, ele se sentia muito melhor.

Em geral a fórmula para entrar em sintonia com o sentimento de um homem é:

- Fazer um gesto físico que indique presença;
- Estar disponível para fazer alguma coisa que ele faça bem. Isto substitui a sensação de fracasso por uma sensação de competência e mestria.

Mergulhar com ela

Mais de 70% dos divórcios são pedidos por mulheres que se sentem desvalorizadas pelos parceiros. Essa é uma realidade triste porque conhecemos poucos homens que, a não ser que estivessem com raiva no momento, não se importariam muito com o que as esposas sentiam. Na verdade, foi a infelicidade que percebiam em suas esposas que fez com que eles se sentissem fracassados, distantes ou irritados. Nós estamos convencidos de que a maioria dos homens quer mostrar que se importa; eles só precisam de uma habilidade para demonstrar sem se sentirem feminilizados. A habilidade é “mergulhar” em qualquer sentimento negativo que ela esteja vivendo. Não queremos dizer que os sentimentos negativos superficiais passarão sozinhos em poucos minutos. Estamos falando mais de um estado de espírito irrequieto, quando ela se sente nervosa, estressada, triste ou deprimida — ela pode chamar isso de “angústia”. Seu instinto de proteção pode levá-lo a querer tirá-la da poça assim que você puder, isto é, resolver o problema ou dizer a ela como corrigi-lo. Você sem dúvida já tentou isso várias vezes e só encontrou ressentimento, raiva ou a acusação de que você “não entendeu”. A maioria dos homens então começa a se afastar ou tenta ignorar a depressão, o que agrava o medo de isolamento das parceiras. O golpe fatal para a maioria dos casamentos acontece quando uma mulher passa por uma grande tristeza, como uma doença, um distúrbio emocional ou a morte de um familiar, e seu homem se afasta para evitar ser “arrastado pela negatividade dela”, como tantos de nossos clientes homens disseram. Depois que sai da poça, ela sente que seu homem não estava presente quando ela realmente precisava dele. Ela se sente só e isolada, com frequência como se fosse mãe solteira. Como resultado, ela termina o relacionamento.

É especialmente importante mergulhar com ela aos pouquinhos. Isso não só a convencerá de que você pode lidar com grandes problemas, como também servirá para evitar a maioria dos grandes problemas. Aqui está um exemplo. Rebeca sente um frio no estômago toda vez que precisa conversar com o ex-marido sobre os filhos. Ele ainda conseguia deixá-la nervosa cinco anos depois do divórcio. Carlos, o atual marido, fica tão irritado pelos aborrecimentos que o ex-marido

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

provoca que ela passou a adiar ao máximo o momento de ter de contar a ele sobre esses problemas. Se ele descobrisse, só o que faria seria dizer a ela como deve reagir ao tormento e à atitude negativa do ex-marido. “Você devia dizer a ele que vai processá-lo e acabar com essa porcaria”, diria Carlos, o que aumentaria muito a ansiedade de Rebeca. Por fim, ele ficaria louco com ela por não seguir as instruções dele e eles provavelmente não se falariam pelo resto da noite. Em vez de apoiá-la Carlos aumentava o estresse. Mas depois de trabalhar conosco, Carlos assumiu uma nova abordagem. Sentindo a perturbação que Rebeca tentava esconder dele, ele colocou os braços em torno dela e disse o quanto a admirava por suportar as manipulações do ex-marido para preservar as filhas. Rebeca se queixou por algum tempo sobre as coisas absurdas que o ex-marido dizia ao telefone, como insistir que ela trocasse as passagens de avião para o retorno das meninas, o que significava que ela teria de pagar uma multa à companhia aérea. Ela falou de como ele era irracional e injusto. Em vez de xingar o ex-marido dela e dizer o que ela devia pensar dele, como teve o impulso de fazer, Carlos apenas concordou com a avaliação dela. Ele sentiu a ansiedade e a frustração de Rebeca. Ele sentiu o medo dela de que as filhas pudessem ser prejudicadas se a situação entre os pais piorasse ainda mais. Ele assinalou como as meninas tinham sorte por ter uma mãe tão preocupada. Rebeca se sentiu melhor de imediato. Ela ligou para o ex e renegociou as passagens aéreas, e Carlos a parabenizou por isso. Eles tiveram uma noite agradável, sentindo-se mais próximos do que nunca.

A moral da história é: esteja presente com ela, não ignore o problema, não o conserte, nem diga a ela o que fazer, nem tente arrastá-la para fora dele. Se você simplesmente estiver com ela por um pouco mais de tempo, os dois poderão sair da poça juntos.

Para além da sobrevivência

Na primeira parte, discutimos a vantagem da sintonia emocional para a sobrevivência, que oferece uma saída natural para o estímulo negativo. É mais importante para a sobrevivência a raiva e agressão do que a esperança, porque a raiva e a agressão podem indicar uma ameaça

para a sua vida, Todavia, aprender a sintonizar nos bons tempos vale o esforço, porque a sintonia Com seu parceiro proporciona algumas das experiências mais belas dos relacionamentos. O seguinte relato de Rosa e Eduardo ilustra essa verdade de uma forma tocante.

Camila e Rosa eram amigas desde o segundo grau. Juntas, elas passaram pelo casamento, divórcio, casamento de novo, criação dos filhos, mudança de empregos, enfim. Quando fizeram cinquenta anos, elas se inscreveram na universidade para fazer cursos de atualização para a terceira idade. Quando Camila morreu, o mundo de Rosa desmoronou. O marido se aproximou para entender o significado da perda e esteve diariamente presente apoiando o sofrimento de Rosa. Dez meses depois da morte de Camila, com a aproximação do Natal, a perda sentida era ainda maior porque Rosa e Camila sempre preparavam a ceia juntas para esse dia. Todo ano eles repetiam a tradição: futebol na televisão, e o aroma dos pratos especiais na cozinha. Rosa lutou com a decisão de fazer ou não a ceia este ano e por fim decidiu que faria. Mas quando acordou na manhã da véspera do Natal, não sabia como poderia atravessar o dia. Vestindo o robe, ela se arrastou para a cozinha para começar a fazer os preparativos sozinha. Mas assim e entrou na cozinha, percebeu que não estava totalmente só. Na bancada estava Eduardo, que arrumara cuidadosamente os ingredientes para a torta de nozes. Eduardo preparou a torta com Rosa e a ajudou com um gesto simples e bonito de amor e compreensão.

Quem disse que a conexão sempre seria fácil?

Aqui está uma queixa que ouvimos com frequência de algumas mulheres nos *workshops*:

“Eu queria falar com ele sobre uma coisa importante para mim. Ele revirou os olhos e se sentou à mesa da cozinha, como se eu estivesse dizendo que ele tinha que repintar todas as faixas brancas da estrada. ‘Vai me ouvir ou não?’ eu perguntei. ‘Posso escolher?’ perguntou ele com desgosto na voz. ‘Sim, você pode’ E ele imediatamente se levantou e se afastou de mim. Me explica como eu podia me sentir conectada a ele desse jeito?”

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

Primeiro, se ela se sente conectada com ele antes de querer conversar, provavelmente não pareceria tanto que ele teria de repintar todas as faixas brancas do Rio até a Bahia. Lembre-se, a dinâmica medo-vergonha é um sinal de falta de conexão. Antes que você possa falar, deve se conectar. Isso é tão importante que vale a pena fazer um experimento. Por cinco minutos antes de querer falar com seu marido sobre alguma coisa, não pense no que quer dizer. Em vez disso procure imaginar se sentindo próxima dele. Pense nas vezes em que você se sentiu próxima no passado. Pense nas vezes em que vocês viram o pôr-do-sol juntos, cuidaram das crianças juntos, foram à igreja ou ao cinema juntos, Passearam juntos ou fizeram amor. Pense em como você ia querer se sentir próxima dele se um meteoro estivesse a caminho e o mundo fosse acabar nas próximas horas. Pense nas vezes em que você acredita nele e se orgulha dele.

Sinta a importância dele para você e o valor que você dá a ele no toque. Depois envolva-o delicadamente em uma conversa, sem acusar nem culpar.

Não diga: “Você quer fazer o favor de não jogar a toalha no chão do banheiro.”

Diga algo como: “Querido, eu fico encantada quando vejo que você pendurou a toalha, porque sei que você fez isso por mim.” Apesar de parecer irreal, experimente. A apreciação pode ser um poderoso afrodisíaco.

Para ter conversas satisfatórias com seu homem, você precisa se lembrar de que as emoções são mais desagradáveis fisicamente para ele devido ao nível de excitação maior e ao fluxo sanguíneo nos músculos. Deixe que ele manuseie algo ou faça alguma coisa com as mãos, ou, melhor ainda, saiam para uma boa caminhada para conversar. Isto será diferente do que você tem feito com as amigas, mas ainda será bom.

Lembre-se também de que, se você disser algo como: “Eu me sinto sozinha, como se não tivesse minhas necessidades atendidas, e você não me valoriza, só me quer para o sexo etc.”, só o que ele vai ouvir é: “O jeito como você ama não é o suficiente”, e ele vai ficar na defensiva, agressivo ou calado. Você terá uma oportunidade muito

melhor de se conectar (reduzindo sua ansiedade e atenuando a vergonha dele) ativando o senso de proteção dele e você terá uma oportunidade muito melhor de fazer isso expondo sua própria vergonha. Experimente alguma coisa assim: “Às vezes eu me sinto um fracasso. As pessoas não me respeitam e eu não sou tudo o que posso ser como amante.”

A provável resposta dele será protetora e tranquilizadora. Ele tentará se conectar a você. Em outras palavras, ele tentará entender sua vergonha, e depois você poderá expor sua ansiedade.

Muito bem, então você tentou tudo o que descrevemos aqui e ele ainda saiu irritado da sala, dizendo: “Me deixe em paz!” Sim, até aí você ainda pode se sentir próxima a ele, apesar de ressentida e zangada. Você ainda pode sentir como ele é importante para você e que esses sentimentos negativos vão passar. Sempre se pergunte o que é mais importante para você, a toalha no chão (ou o que lhe provoca ressentimento) ou se sentir conectada? O que torna mais provável conseguir que a toalha seja pendurada, o ressentimento, a amargura ou a proximidade? A coisa mais importante para você como pessoa é conseguir que a toalha seja pendurada ou cuidar de sua família? Pergunte a si mesma, como posso ajudá-lo a lidar com a vergonha?

- Acredite nele; veja os pontos positivos dele, como você fazia quanto os dois se apaixonaram.
- Ajude-o a ser um bom amante. Faça com que ele saiba como ele a agrada e o que a agrada especialmente.
- Ajude-o a fazê-la feliz. O homem irritado, controlador ou calado está tentando evitar se sentir um fracasso porque não conseguiu fazê-la feliz. Diga a ele como você é infeliz, e você corre o risco de perdê-lo. Concentre-se em como ele a faz feliz e ele fará mais ainda.
- Aceite que ele também tem os interesses dos filhos no coração mesmo quando vocês discordam do estilo de educação deles, e depois negociem respeitosamente as questões específicas nesta área.
- Diga-lhe o que ele faz para você se sentir segura.

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo

- Diga-lhe que você aprecia o trabalho dele.
- Respeite-o.
- Aceite as desculpas dele. Se seu homem foi obrigado a se desculpar como uma criança — e a maioria dos menininhos são — as desculpas provavelmente parecerão mais submissão do que reconciliação; ele terá problemas para pedir desculpa, como fazem suas amigas. Ele mais provavelmente tentará consertar pelo comportamento, tentando reassumir a conexão de rotina, fazendo alguma coisa para você, fazendo alguma coisa com você, afagando ou beijando. Veja essas pequenas coisas como gestos que demonstram sua importância para ele. Podem não ser eloqüentes; mas são expressões sinceras de amor e um símbolo de sua importância.

Aqui está uma queixa que ouvimos de alguns homens em nossos *workshops*:

“Eu faço tudo o que ela quer. Mas cada sentimentozinho negativo que ela tem é por minha culpa. Nada a agrada.” Quantos homens já disseram coisas assim? Na verdade, não será difícil agradá-la se você prestar atenção aos sinais de ansiedade, que você sabe que ela está dando; seu próprio desconforto lhe dirá.

- Respeite-a.
- Ouça sua mulher.
- Confie nela.
- Ajude-a o máximo que puder.
- Seja carinhoso, mas procure fazer oito contatos não-sexuais para cada contato sexual.
- Respeite os vínculos que ela tem com a família e as amigas.
- Desculpe-se se você deixou de fazer alguma coisa das citadas anteriormente.
- Receba as desculpas dela se ela o ofender.

Não discuta a relação

- Acima de tudo, mergulhe com ela.

“Mergulhar” em geral aproximará os dois em épocas em que seu parceiro está sofrendo ou deprimido. O capítulo seguinte sugere a maneira mais fácil de manter a conexão diária, sem precisar conversar.

CAPÍTULO 12

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em *motivação*

A CAPACIDADE DE MERGULHAR COM O PARCEIRO restabelecerá a união quando ele estiver se sentindo deprimido ou triste. Felizmente, manter a proximidade no dia-a-dia é mais fácil. O truque é que todos os seus sentimentos confusos perdem a força de uma de três maneiras: aproximação, fuga ou ataque. Quanto mais você ficar no modo “aproximar”, mais feliz e mais satisfatório seu relacionamento será.

A parte mais importante de suas emoções não é o que você sente com elas, mas o que elas causam a você. A principal função das emoções é nos preparar para a ação. O significado original da palavra “emoção” não é “sentir”, mas “mover”. Os gregos antigos descreviam como as emoções “moviam o comportamento”. Nos tempos modernos, dizemos que elas motivam o comportamento. As emoções ativam biologicamente nossos músculos e órgãos para nos preparar para fazer alguma coisa. O modo como nos sentimos quando nos emocionamos é a

Não discuta a relação

forma de o corpo atrair nossa atenção para a ação. Na maioria das vezes, ficamos conscientes dos sentimentos negativos quando não fazemos o que eles nos preparam para fazer — quando eles começam a ficar ruins. A dor em seu pé o leva a afrouxar o laço de seus sapatos. A mágoa lhe diz para ser verdadeiro para com as coisas mais importantes em você.

É muito mais fácil, em especial para um homem, identificar e mudar as motivações do que entender os sentimentos. (Lembre-se, os diálogos sobre “sentimentos” não são próprios aos homens.) Os dois podem ficar frustrados tentando falar de sentimentos, em parte porque há dezenas de variações, influenciadas por coisas como metabolismo, temperamento, saúde, repouso, hormônios, fome, exercícios e medicamentos, clima, estação do ano e a hora do dia. Como se isso já não fosse bastante complexo, as muitas permutações de sentimentos passam a ser associadas a milhares de experiências diferentes ao longo de uma vida. Por exemplo, você pode ter associado sentimentos de vergonha com o arquear das sobrancelhas de sua mãe, com seu pai chamando-o de um “pé no...”, ou um professor que o fazia se sentir burro. Qualquer uma dessas experiências — ou qualquer coisa remotamente parecida com elas — pode provocar “sentimentos” confusos sob as circunstâncias “erradas”. Já a motivação é muito mais facilmente compreendida por um homem — ou uma mulher. Só existem três motivações básicas, e cada uma delas ainda está consistentemente associada com sua categoria muito ampla mas distinta de comportamentos pela vida.

Aproximação

Fuga

Ataque

Aproximação significa voltar-se para alguém ou para alguma coisa com uma energia positiva. No modo de aproximação, você quer conseguir mais de alguma coisa, experimentar mais, descobrir mais, aprender mais, ou apreciar mais. (Quando dizemos que alguém é

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação

acessível, queremos dizer que se envolve facilmente na conversa, é aberto a novas informações e idéias, é simpático, interessado e receptivo.) Pergunte a si mesmo: “Como eu me sinto quando meu parceiro se aproxima com interesse e um desejo de aprender ou de cuidar de mim?” Depois pergunte a si mesmo: “Será que eu quero que meu parceiro se sinta desse jeito, ou eu quero que ele fique na defensiva?”

Fuga significa economizar energia. No modo de fuga, você quer se afastar de algo ou quer que ele se afaste de você. Você está em fuga quando se distrai de um problema ou tenta “esquecer” diante de uma tevê. Na maior parte do tempo, a fuga é inconsciente; você simplesmente fica interessado em outra coisa ou quer relaxar e não se interessa por nada. Mas às vezes isso é uma tentativa proposital de rejeitar outra pessoa. Quer seja proposital ou não, a fuga de seu parceiro terá um efeito negativo em seu relacionamento se você perceber isso com a rejeição. (Observação: Seu parceiro terá uma probabilidade muito maior de reconhecer que pode estar fugindo de você sem querer do que de concordar que está retraído ou sendo frio, distante, ou que não tem consideração.)

Ataque significa voltar a energia negativa contra alguém. No modo de ataque você quer desvalorizar, ferir, incapacitar ou destruir. O ataque também pode incluir a repressão ou a manipulação. Você está em modo de ataque quando tem o impulso, inconsciente ou não, de “amansar” alguém, colocá-lo “em seu devido lugar” ou mostrar que é superior em conhecimento, habilidade, talento, tamanho, força, vigor, sensibilidade, criatividade ou originalidade. O ataque reduz o valor dos outros ao desprezar suas perspectivas ou trair a sua confiança. É importante observar que você pode também atacar quando usa uma voz suave e gentil, se sua intenção for conseguir qualquer das coisas que mencionamos. Na verdade, você nem precisa dizer nada; basta a atitude. Aqui estão alguns exemplos:

Mulheres, imaginem que seu parceiro acaba de chegar do trabalho e está sentado na poltrona preferida lendo o jornal. Você quer conversar um pouco e ele está absorto na leitura.

Na *aproximação*, você pode simplesmente ter uma atitude

positiva e fazer outra coisa até que ele tenha terminado a rotina de ler o jornal. Ou você pode se sentar ao lado dele e desfrutar do tempo de silêncio juntos e deixar que ele compartilhe com você os assuntos interessantes. Você pode até pegar alguma das seções que ele não está lendo e ficar por perto.

No *ataque* você pode dizer (com uma voz gentil): “Vamos ver aquelas tarefas.” Embora pareça positiva, a mensagem subjacente é de que as necessidades dele são menos importantes do que as suas, além de você ter interrompido a rotina dele, e você sabe que isso é importante para ele. Outras formas do ataque incluem criticar (“Como pode ficar sentado aí e ler o jornal com tanta coisa para fazer?”), ou julgar (irritando-se em torno de pensamentos negativos). A lista é interminável.

Na *fuga*, você pode deixar que ele fique sentado lendo o jornal enquanto você vai até a jabuticabeira para ver se os frutos já estão maduros, sabendo que é uma coisa que ele gosta de fazer com você. Dessa forma, você reconhecidamente o deixa de fora e o exclui da união.

Homens, imaginem que sua parceira está se queixando de que vocês não a ouvem.

Na *aproximação*, vocês podem dizer: “Tem razão, eu fiquei distraído ou cansado, preciso te ouvir mais”. (Provavelmente você acredita nisso mas teme dizer a ela, porque significa que você terá de ouvi-la a noite toda. Mas raras vezes funciona dessa forma. Ela quer conversar para se aproximar. Depois que vocês se unem, o desejo dela de conversar diminui e ela realmente vai falar menos!)

No *ataque* você pode dizer (numa voz gentil): “Eu ouvi o que você disse ontem à noite. Hoje tenho que pagar as contas.” Isso pode parecer razoável, mas você está sugerindo que ela não é digna de ser ouvida e que quase certamente é isso que ela quer ouvir.

Na *fuga*, você pode fingir que não ouviu ou tentar se distrair com as crianças ou a tevê.

Como regra geral, a aproximação reduz o medo e a vergonha. Fugir e atacar aumentam o medo e a vergonha.

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação

Além do fato de que é mais fácil reconhecer e mudar as motivações do que entender os sentimentos, há outro motivo convincente para se concentrar nas motivações. Desde a primeira infância, conseguimos ser precisos ao interpretar se as pessoas são corajosas, destrutivas ou fugidias, mas não sabemos muito bem interpretar seus pensamentos e sentimentos. Ah, sabemos que elas estão pensando e sentindo alguma coisa, mas em geral não sabemos bem o quê. Ao contrário, você sabe muito bem se elas estão enfrentando, fugindo ou destruindo. A informação sobre a motivação dos outros é processada primeiro na amígdala, o órgão do cérebro que faz a mediação da emoção básica, antes de ser processada no neocórtex, onde se originam o pensamento e a linguagem. A amígdala é uma estrutura primitiva do cérebro, comum a todos os mamíferos é plenamente desenvolvida em uma criança de três anos. É por isso que muitas crianças têm um alto grau de exatidão na interpretação de aproximação, ataque ou fuga e é por isso que até seu cachorro e seu gato podem fazer o mesmo sem ter de conversar.

Por que suas metas e suas intenções não contam

A motivação difere das metas e das intenções de formas importantes. Você pode ter a meta de conseguir que a parceira entenda a situação financeira da família e a intenção de convencê-la a cooperar com um certo orçamento. Mas se você não enfrentar corajosamente o assunto, naturalmente irá ignorar ou desprezar a perspectiva da parceira — não vai lhe ocorrer prestar atenção enquanto você estiver ocupado tentando explicar seu ponto de vista. Sentindo-se desrespeitada, sua parceira ficará na defensiva e não o ouvirá. Depois você provavelmente vai desacreditar, ignorar ou desvalorizar a perspectiva dela, defendendo que qualquer pessoa competente e inteligente veria as coisas do modo como você vê. Só com a aproximação você tem alguma chance de cumprir suas metas e intenções.

Seu parceiro reage quase exclusivamente a suas motivações e quase nunca a suas metas e intenções. Quando reagem à fuga ou ao ataque, é improvável que os filhos e as pessoas em geral sequer percebam suas metas e intenções e é menos provável ainda que se

preocupem com elas. As pessoas reagem positivamente ao tom emocional de sua motivação — o modo como soa à extremidade receptora. Evitar e atacar são entendidos como desvalorização. É por isso que suas tentativas de esclarecer suas metas e intenções sempre fracassarão, a não ser que você mude sua motivação para aproximar, querer entender e apreciar a perspectiva do outro em vez de influenciar, controlar ou manipular.

Fala e motivação

Como regra geral, falar com uma mulher a coloca no modo de aproximação. Mas quando uma mulher começa a falar com um homem, ele pode facilmente resvalar para a fuga, mesmo que isso nem passasse pela cabeça dele quando ela começou. Primeiro, há a mudança súbita que, como explicamos na primeira parte, inunda-o de cortisol. Acima disso, invoca o medo masculino de fracasso porque ele espera ouvir você dizer alguma coisa que ele fez de errado. Esta regra geral para a motivação homem-mulher indica que você precisou entender e apreciar a perspectiva de seu parceiro. Felizmente, as abordagens que incluem tentativas de entender e apreciar são quase tão contagiosas quanto as fugas e destruições do parceira. Em outras palavras, se você estiver interessado no parceiro, ele provavelmente vai se interessar por você. Mas se você desprezar, evitar ou desvalorizar, qual você acha que será a reação provável?

Aqui está a grande vantagem de se concentrar em suas motivações: você não precisa se preocupar em entender todos os sentimentos confusos. Só o que precisa fazer é se perguntar o seguinte:

“Meus atos são movidos para a proximidade ou para o afastamento?”

“Meu comportamento é coerente com meus valores essenciais (as coisas mais importantes para mim, como pessoa e parceiro)?”

“Minha motivação é de aproximação, fuga ou ataque?”

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação

Certifique-se de que ele seja acessível

Entender as motivações esclarece uma reação comum que ouvimos de mulheres: “Eu falo com ele, mas ele não me ouve”. Nossa experiência revela uma ligeira diferença. Você fala com ele quando ele não está ouvindo! Moral da história: Não fale com um homem como você fala com uma mulher. Antes de supor que você tem a atenção dele, reserve algum tempo para se certificar de que ele está acessível.

Falar coloca mesmo uma mulher acessível porque as mulheres criam laços quando falam. Além disso, falar não interrompe uma mulher se ela estiver envolvida em outra atividade. Ela pode ouvir mesmo que esteja totalmente envolvida em outra coisa, porque o cérebro dela é singularmente projetado para multitarefas. Ela pode continuar com a tarefa e conversar ao mesmo tempo. Os homens são diferentes. Seu cérebro é projetado para se concentrar em uma coisa de cada vez, e é desse caráter de “propósito único” que eles devem tirar vantagem. Quando você começa a falar com um homem, ele tem de escolher entre concluir sua tarefa e conversar. Se ele estiver muito concentrado, sequer vai poder ouvi-la, em especial se você estiver falando de um jeito normal. Se você estiver ansiosa ou triste, o alarme de excitação dele vai desligar e ele vai mudar de foco. Mas lembre-se, uma mudança súbita em seu medo ativará os instintos defensivos dele — só o que você vai conseguir é raiva ou irritabilidade. É melhor respeitar o espaço dele e se certificar de que ele está acessível antes de começar qualquer conversa importante.

Certifique-se de que ela está acessível

Muitos homens com quem trabalhamos desistem com muita facilidade quando tentam unir-se às esposas. As mulheres são ótimas em multitarefas, o que significa que elas em geral têm montes de coisas para fazer ao mesmo tempo. Você pode tentar envolvê-la quando ela estiver cozinhando, cuidando das crianças, pensando na roupa para lavar, no projeto de um trabalho e na próxima reunião que terá com o professor de matemática do filho. A melhor maneira de abordá-la quando ela estiver tão ocupada é oferecer ajuda.

Não discuta a relação

Experimente esse exercício para verificar sua motivação. Pense em uma época específica em que você achou que ela estava acessível, e circule as palavras em *itálico* que se apliquem a esse caso.

1. Você tentou *entender* a perspectiva dela, *ignorou-a* ou a *desvalorizou* (criticou)? (Qual era a perspectiva dela?)

2. Você respeitou a opinião dela, ignorou-a ou a desvalorizou?

3. Você tentou convencê-la *aumentando* ou *diminuindo* sua confiança? (Por exemplo, se você quisesse discutir as contas a pagar, diria a ela que você está com problemas com o orçamento e lhe perguntaria se pode ajudar a lidar com isso. Isso aumentaria a confiança dela em descobrir uma solução e a tornaria mais acessível. Por outro lado, ficar falando que qualquer idiota veria as coisas como você vê terá o efeito contrário.)

Lista de verificação de motivações com relação ao parceiro

Pense em um fim de semana comum e marque as duas principais palavras que o descrevam com mais frequência em cada uma das três categorias de motivação:

Aproximação	Fuga	Ataque	
Conectar	() Ignorar	() Criticar	()
Cuidar	() Manipular	() Julgar	()
Nutrir	() Controlar	() Desvalorizar	()
Estimular	() Afastar-se	() Rejeitar	()
Apreciar	() Desprezar	() Exigir	()
Entender	() Desconsiderar	() Coagir	()
Influenciar /Orientar	() Descuidar	() Dominar	()
Negociar/Cooperar	() Negar	() Ameaçar	()
Pedir mudanças no comportamento	() Distrair-se	() Agredir (verbal ou fisicamente)	()
Envolver	() Emudecer-se	() Punir	()
Ajudar/Apoiar	() Amuar-se	()	
Colaborar/Cooperar	()		

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação

Agora escreva como você acha que seu parceiro percebe suas motivações. Em outras palavras, se você pensa que está estimulando ou envolvendo, será que ele acha que você está sendo coercitivo ou ela o acha controlador?

Aproximação	Fuga	Ataque

Para ser um pouco mais específico sobre suas motivações, agora o convidamos a ver os aspectos particulares e fundamentais de seu relacionamento. Complete o questionário seguinte para saber o quanto você é acessível.

O quanto você é acessível?

Nos relacionamentos, a proximidade ocorre quando os dois estão acessíveis (a aproximação). Use a escala a seguir para descrever sua motivação nos últimos seis meses ao interpretar cada área listada.

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

7-5	<i>Aproximação</i> significa estar receptivo, disponível, cooperativo, interessado, acessível.
4-0	<i>Fuga</i> significa não estar disposto a participar, estar desinteressado, rejeitar, não cooperar.
4-0	<i>Ataque</i> significa ficar com raiva, na defensiva, criticar, menosprezar, julgar, ressentir-se.

Não discuta a relação

Quanto mais baixo o número, mais defensivo e obstinado você está. Se você escolheu 4 ou menos, circule o modo que você usa, fugir ou atacar. Se você escolheu os dois, circule ambos. (Exemplo: se você rejeita os convites sexuais do parceiro ou ignora suas necessidades, sob a categoria “ser um bom parceiro sexual” você circularia 4 ou menos, dependendo de há quanto tempo você rejeita, fica com raiva ou fica insensível.)

Circule o número que representa seu comportamento em relação às seguintes atividades:

1. Orçamento e gastos

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

2.

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

3. Dar e receber carinho

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

4. Mostrar um interesse constante por meu parceiro

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

5. Ser um bom parceiro sexual

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação

6. Tornar prioritárias as necessidades do meu parceiro

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

7. Ser romântico

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

8. Interessar-se pelos *hobbies* ou trabalho do outro

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

9. Criar um ambiente emocionalmente seguro no relacionamento

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

10. Controlar meus pensamentos e emoções negativos

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

11. Ser digno de fé e confiança

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

12. Ser um bom amigo para meu parceiro

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

Não discuta a relação

13. Ser de convivência agradável

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

14. Ser um membro ativo, que apóia a família

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

15. Facilitar a comunicação

Modo de aproximação			Modo de fuga ou ataque				
7	6	5	4	3	2	1	0

Há várias maneiras de você interpretar sua pontuação nesse questionário. Observe os números que você circulou e você terá uma interpretação de como é acessível. Contudo, você pode querer aprofundar a análise para começar a mudar sua motivação de fuga ou ataque para aproximação. Ao aumentar o tempo que você passa no modo de aproximação enquanto diminui as motivações para atacar ou fugir, certamente você estará melhorando seu relacionamento sem precisar conversar.

As mudanças vêm de seus valores essenciais

A grande questão: como você passa para o modo de aproximação quando tem sentimentos negativos em relação a seu parceiro? Você faz isso a partir de seus valores essenciais. Você escolhe aproximação ao decidir o que é mais importante para você: ignorar ou desvalorizar seu parceiro, ou melhorar, apreciar, unir-se e proteger. Lembre-se, seus sentimentos ruins vêm do afastamento e da desunião. Em seus valores essenciais, sua compreensão pela pessoa mais importante de sua vida assumirá o controle e o levará à proximidade que os dois querem.

O próximo capítulo foi escrito por Steven especificamente para os homens, para ajudá-los a enxergar seu enorme poder de construir o

Se você quer a união, esqueça os “sentimentos” pense em motivação
relacionamento amoroso desejado. O melhor de tudo, eles podem fazer
isso sem se tornarem femininos!

CAPÍTULO 13

Entre homens: como fortalecer seu relacionamento *sem* frescuras

Esse capítulo foi escrito por Steven para os homens

UMA DAS EXPERIÊNCIAS MAIS FELIZES de minha vida como terapeuta foi perceber que os homens com quem trabalhava puderam usar o que eles acreditavam ser mais importante neles — o profundo desejo de proteger — para melhorar o relacionamento e tornar as esposas felizes, sem ter de conversar e sem se sentir como se estivessem se feminilizando. O segredo está no estilo masculino de união: proteger e conectar.

A proteção da companheira é um instinto de sobrevivência. É tão importante para a existência da espécie humana que a principal função da raiva e da agressão nos seres humanos não é a autoproteção, como muita gente pensa. A raiva e a agressão foram desenvolvidas nos seres humanos principalmente para a proteção dos entes queridos. Se duvida, imagine o que o deixaria mais enraivecido e agressivo — se eu

estivesse atacando você, ou ameaçando sua esposa e seus filhos. A proteção instintiva dos entes queridos supera a autoproteção; ela o faz arriscar a vida, se necessário, para proteger aqueles que você ama. Se raciocinar, talvez você não tente levar um tiro para proteger a esposa e os filhos, mas provavelmente vai agir por instinto para proteger.

É assim também para os machos de outras espécies sociais. Os machos não existem apenas para a reprodução — a biologia não exige envolvimento emocional no bem-estar do grupo. O principal propósito dos machos nas organizações sociais é a proteção do grupo contra predadores. É por isso que os machos de muitas espécies de mamíferos têm mais massa muscular, bom fluxo sanguíneo para os músculos e órgãos, caninos e garras maiores, reflexos mais rápidos, passadas mais largas, mais atividade elétrica no sistema nervoso central e uma amígdala mais espessa — o órgão do sistema límbico no cérebro que ativa a reação de emergência. Mesmo nas espécies em que as fêmeas são as principais caçadoras, como as leas africanas, os machos assumem o papel de protetores da prole. Em todos os animais sociais, os machos formam um perímetro para resistir a ataques de outros animais, enquanto as fêmeas reúnem as crias e tentam se proteger.

Embora o instinto de proteção pareça estar gravado nos genes de todos os mamíferos sociais, ele é mais forte em seres humanos. Prefiro pensar que isso se deve a nosso senso de moralidade, mas provavelmente se deve ao fato de que nossos descendentes são impotentes e vulneráveis por muito mais tempo. Os animais de laços sociais mais fracos já estão de pé e podem correr dez minutos após o nascimento. À medida que subimos na cadeia alimentar, os descendentes ficam indefesos por períodos cada vez maiores e, portanto, exigem um vínculo emocional mais forte para manter a proteção prolongada. Quando chegamos aos seres humanos — bem, hoje em dia nossos descendentes são dependentes até os 35 anos.

A importância da sobrevivência no instinto de proteção deu lugar ao valor individual masculino. Nós automaticamente sofremos de subvalorização quando deixamos de proteger os entes queridos, independente de nosso sucesso em outras áreas da vida. (Imagine o destino emocional de um alto executivo que abandona o filho às mãos

do tráfico.) Contudo, sua importância ficará intata, mesmo que você fracasse no trabalho, desde que você proteja os entes queridos. Nossa pesquisa mostra que um homem ligado à família pode suportar melhor uma demissão do que aquele que só pensa em si mesmo. Esses homens tendem a procurar outro emprego imediatamente como uma forma de colocar comida na mesa, enquanto os que levam o fracasso no trabalho como um ataque ao ego enfrentarão semanas de desespero ou depressão.

Proteger e aproximar

O estilo de relacionamento da maioria dos homens é de *proteger e conectar*. Você tem uma probabilidade maior de intimidade com sua parceira se for capaz de protegê-la. Se você não sentir que pode protegê-la de forma adequada, por qualquer motivo, provavelmente se sentirá pouco à vontade com uma conexão emocional com ela, se não indigno da união. É provável que você fique com raiva ou retraído quando ela pedir mais proximidade.

Cuide para não se sentir indigno de união. Os homens que se sentem indignos de intimidade são em geral piores do que apenas maus maridos e pais. A ciência sabe há muito tempo que a intimidade inibe a violência e que a desunião é uma causa de violência. Criminosos violentos em geral não possuem o que os sociólogos chamam de um interesse na comunidade — trabalho, relações de vizinhança, afiliação religiosa e relacionamentos satisfatórios íntimos e filiais. Os assassinos seriais e terroristas nunca se relacionam bem com seus filhos. A história nos mostra que os exércitos queriam soldados antes que tivessem filhos e, quando tinham filhos, mantinham os soldados afastados deles. Em outros animais sociais, os machos que se preocupam com o bando são mais cooperativos e agem como protetores importantes, enquanto aqueles que vivem mais afastados tornam-se predadores “trapaceiros”, e em geral atacam os membros mais fracos do bando.

O crescimento da violência doméstica desde a década de 1960 tem um paralelo com o declínio da paternidade. Exercer domínio parece ser uma espécie de compensação pelo fracasso na proteção. Minha experiência com milhares de agressores sentenciados por violência

doméstica me diz que, quanto mais estão envolvidos com a vida dos filhos, menor é a probabilidade de que machuquem qualquer mulher. Enquanto ainda desenvolvíamos nossa intervenção na violência doméstica cerca de 16 anos atrás, tomamos um grupo de 16 homens jovens (média de idade de 22 anos) do município de Prince George, em Maryland. Todos esses jovens tinham pelo menos dois filhos de relacionamentos anteriores e foram condenados a tratamento devido a submeterem a maus-tratos as parceiras atuais. (Na época, só havia um órgão público que oferecia auxílio para casos de violência doméstica e a lista de espera era muito grande.) Como acontece com frequência no caso de pais jovens e descasados, nenhum daqueles rapazes tinha um relacionamento com os filhos ou com as mães deles. Ministramos um breve curso chamado *Criação compreensiva de filhos*, que elevou a consciência dos mundos emocionais de seus filhos, em particular a necessidade de ter pais que se preocupem com eles. Os jovens que se envolveram mais na vida dos filhos pararam de maltratar as namoradas, sem precisar de auxílio externo para lidar com violência doméstica. O índice normal de volta à violência para homens descasados deste grupo foi de mais de 60%, depois da intervenção por violência doméstica. Em nosso grupo foi zero.

**A fórmula do fracasso na proteção:
Instinto de proteger + Medo de fracassar = Controle**

A pesquisa mostra que quando as mulheres expressam vulnerabilidades (e elas em geral o fazem em forma de queixas), os homens tentam ensinar a elas um modo de corrigir o problema. Quando as parceiras reagem negativamente porque elas têm a sensação de estar sendo controladas — como quase sempre fazem — os mesmos homens que começaram tentando ajudar ficam chateados e acham melhor “deixar pra lá” e pensam: “Então faça o que quiser e me deixe em paz!” Eles se sentem tão rejeitados e frustrados quanto as parceiras, que interpretam o comportamento deles como “É do meu jeito ou caio fora!”.

A grande maioria dos homens que reagiu dessa forma aos pedidos

de proximidade por parte das parceiras — mesmo quando esses pedidos parecem queixas, críticas ou acusações — não pretendem controlá-las nem rejeitá-las se elas não seguem a “sabedoria mais elevada do conselho masculino”. Esses pobres rapazes, inclusive eu, só tentam evitar fracassar na proteção.

A tragédia é essa: ao abandonar o instinto de proteger por causa de ressentimento, raiva ou retraimento, nós rompemos com a coisa mais importante em nós, que é nosso desejo de proteger os entes queridos. O maior teste da masculinidade em nossa era moderna não é ir para a floresta e comer insetos para provar que podemos superar nosso medo em ousadias de habilidades de sobrevivência; é aprender a proteger as mulheres de nossa vida sem tentar controlá-las.

A queixa que ela faz é na verdade um pedido de intimidade

A proteção em relacionamentos sólidos é diferente da proteção no namoro. O grito de batalha não é mais “ao resgate” ou “vou consertar isso para você”. A chave agora é manutenção, fortalecimento, assistência e amizade. Nossas parceiras reclamam quando deixamos de fazer essas coisas, não para nos criticar (embora certamente possa parecer uma crítica), mas para conseguir união. E temos de reagir de forma protetora aos pedidos que elas fazem, mesmo quando parecem queixas.

A proteção envolve ficar atentos para as emoções dela mais do que para o conteúdo do que ela diz. Você pode discordar do conteúdo, desde que valorize sua parceira. Se ela se sentir valorizada, ela se sentirá protegida e próxima, mesmo quando você discorda dela. Se você a valoriza, você se sentirá protetor e conectado, mesmo que ela discorde de você. Você sabe como fazer isso; foi precisamente assim que você criou seu laço no início do relacionamento. A diferença agora é que você reage mais facilmente às emoções que ela demonstra facilmente e menos sensível à vulnerabilidade que se mantém mais escondida. Se ela estiver criticando, ressentida, com raiva ou ocupada demais para reconhecer sua existência, ela está ansiosa com alguma coisa. A

conexão diminuirá a ansiedade dela; a defensividade, o retraimento ou a crítica a aumentarão.

Amar é seguir o instinto de proteger e conectar

Houve uma época em que sua parceira, antes de ser sua parceira, falava com você sobre várias coisas que a deixavam ansiosa ou insegura. Você deve ter reagido com um senso de proteção. Você sabia, por intuição, que ela estava perturbada. Se ela se sentia desconsiderada, você prestava mais atenção nela. Se ela se sentia desimportante, você lhe mostrava sua importância. Se ela se sentia acusada, você a tranquilizava. Se se sentia culpada, você a ajudava a se sentir melhor.

Se se sentia desvalorizada, você a valorizava mais. Se ela se sentia rejeitada, você a aceitava; se ela se sentia impotente, você tentava fortalecê-la; se ela se sentia inadequada, você a ajudava a apreciar a própria competência; e se ela achava que não merecia amor, você a amava mais. Você fazia tudo isso por um desejo natural de proteger a pessoa que você ama.

Vocês se apaixonaram porque foram capazes de se aproximar porque você se sentia protetor. Começou a dar errado quando você começou a ver que seu impulso de cuidar dela, o que fazia você se sentir ótimo durante o namoro, custava muito tempo ou dinheiro ou empenho em uma relação de amor cotidiana. Você deve ter tido bons motivos para começar a se sentir assim, mas enquanto continuar assim, não encontrará soluções viáveis para os problemas de tempo e dinheiro. Em outras palavras, as coisas certamente vão piorar até que você decida ser protetor em relação ao medo de sua parceira exatamente como você era e, em longo prazo, isso vai custar muito menos tempo e dinheiro do que a desunião e o divórcio.

É claro que essa mudança no modo como você reage à ansiedade dela foi perturbadora, para dizer o mínimo. Ela estava fazendo a mesma coisa que sempre fez para despertar seu senso de proteção — preocupando-se ou expressando necessidades — só que agora ela provocava sua raiva e seu ressentimento. É como se ao se casar você esperasse que ela nunca mais se sentisse mal, ou pelo menos não

Entre homens: como fortalecer seu relacionamento sem frescuras

mostrasse isso. Quando ela demonstrou, você interpretou as queixas dela como uma acusação de seu fracasso como protetor.

Por que a proteção é muito mais difícil agora?

O instinto de proteção era muito mais natural na época em que ele se desenvolveu nos seres humanos primitivos. Depois ele foi limitado a coisas como colocar uma grande pedra na entrada da caverna para que o tigre-de-dentes-de-sabre não pudesse entrar, e combater predadores e carniceiros para levar para casa alguma comida, para alimentar os entes queridos e alguma pele para mantê-los aquecidos. “Proteger” significava evitar que sofressem danos e privação severa.

Seu instinto de proteger sua esposa é agora o mesmo de nossos ancestrais distantes — proteger a parceira do medo de danos, isolamento e privação. Mas os homens das cavernas podiam se sentir bem consigo mesmos como protetores desde que mantivessem a família viva. Essa é a palavra-chave: “viva”. Se você fracassasse como protetor ou provedor naquela época, significava morte certa. É por isso que o instinto de proteger provoca intensa ansiedade no homem moderno. O fracasso em prover um colar não vai matar sua parceira, mas lhe dará um pavor de fracassar que tem origem direta nos instintos de sobrevivência que herdamos de nossos ancestrais, para quem o fracasso significava a morte.

Você se ressentido de sua parceira querer o colar porque ela o faz se sentir um fracasso como provedor. Não que você seja mesmo um fracasso como provedor — não tem nada a ver com a avaliação racional. O medo do fracasso raras vezes chega ao consciente mais elevado. Eu tenho um paciente que é bilionário e muito generoso com a esposa quando eles se sentem próximos mas, quando não estão, ele fica extraordinariamente aborrecido com os gastos que ela faz, o que, no curso do relacionamento, nunca representou os juros de um mês da fortuna dele. E é claro que quando eles estão distanciados, ela gasta mais.

Sua parceira deve se sentir absolutamente segura em todos os momentos e ligada a você a maior parte do tempo. Quando não se sente

segura e próxima, ela sofre o medo inconsciente de solidão, que por sua vez estimula o medo que ela tem de privação, o que significa que ela provavelmente vai comer mais, beber mais ou consumir mais (para si ou para os outros). O nível maior de consumo de sua parceira estimula seu medo de fracassar como provedor. Se você reagir criticando ou retraindo-se — desconectando-se —, ela deverá gastar mais à medida que vocês se envolverem numa espiral decrescente para o divórcio.

O amor é barato, a culpa é cara

Você deve entender que não é sua parceira que está causando o seu medo de fracassar, embora ela certamente possa lembrar a você de que o tem. Por exemplo, você não se sentirá melhor se ela desistir do colar que quer, porque em um nível irracional e profundo você acha que devia dar o colar a ela. E é isso que você precisa modificar, o conflito dentro de você. Se você dependesse dela para transformar seu medo do fracasso, não ia querer sequer que ela quisesse o colar. Para se proteger do medo do fracasso que os desejos dela estimulam em você, você se afastará dela. Os desejos dela se tornarão estranhos para você, e por fim você terá a impressão de morar com uma estranha. Você se sentirá pouco mais do que um contracheque, e ela achará que só o que você quer é sexo. Se você quiser se sentir mais do que um contracheque, deve se comportar como mais do que um contracheque. Você precisa se aproximar dela, fazer com que ela se sinta segura e dar apoio emocional para o crescimento e o desenvolvimento de sua parceira.

Por que o sexo é tão provocador?

Depois que descobrimos que as mulheres realmente gostam de sexo, nós descobrimos que tínhamos que fazer sexo bem. O Dr. Kinsey publicou o primeiro estudo científico revelando que, para as mulheres, o sexo era muito mais complicado, exigia muito mais preparação e levava muito mais tempo para ser satisfatório. Não tínhamos só que nos preocupar em levar uma mulher para a cama; agora tínhamos realmente que nos preocupar com o que fazer com ela depois que ela estivesse lá.

Chamavam essa preocupação masculina na cama de “ansiedade

de desempenho”, uma expressão que apareceu regularmente nos meios de comunicação, em geral com a palavra “nova” na frente, como em “nova ansiedade de desempenho”. Não era nada nova; o medo de fracasso masculino como amante existia desde sempre, mas tinha se limitado aos infortúnios da disfunção erétil e da ejaculação precoce. Já era bastante ruim, mas agora tínhamos de aprender as preliminares, levantar e permanecer levantado por tempo suficiente e com “técnica” suficiente para que ela tivesse um orgasmo de abalar o mundo. Uma coisa era ser rejeitado por uma mulher que não gostava de sexo — afinal, exigia muito dela, de qualquer forma — mas outra bem diferente era ser rejeitado porque você não era tão bom como amante. Uma indicação divertida dessa ameaça ao ego masculino foi a descrição nos filmes de terror cômicos da mulher sexualmente insatisfeita que rejeitava os homens. Ao longo dos anos, apareceram milhares de livros reforçando o mito do desempenho masculino ao dar dicas sobre “técnicas” que podiam mover montanhas. Bem, aqui está um conselho gratuito sobre como ser um ótimo amante: faça uma conexão emocional com ela. A coisa mais *sexy* que você pode fazer é também a que mais pode curar seu relacionamento: cultivar a compreensão por sua parceira.

Pense em uma época em que você queria ter sexo e ela não. Provavelmente não é difícil lembrar como você se sentiu. Mas, para ela, não é uma questão de vergonha ou humilhação; é de medo ou ansiedade. Pense por um momento em como a ansiedade de sua parceira com a questão pode ter dificultado “entrar no espírito”. Ela estava com medo de que você não se importasse com os sentimentos dela, que você a deixasse ou a rejeitasse se ela não quisesse fazer sexo? Pense em como você podia tranquilizá-la com solidariedade e carinho. Você podia afagar os ombros dela, beijar-lhe a testa e declarar-lhe amor apesar de não transar naquele momento. Outra idéia é assumir uma das responsabilidades regulares dela para ajudar a aliviar seu estresse. Muitas mulheres dizem que esse é o melhor afrodisíaco.

Agora pense em uma época em que ela queria sexo e você não. A ansiedade dela giraria em torno da atração e do abandono. Como você pode tranquilizar com solidariedade e carinho? Certamente você não quer rejeitá-la. Você pode satisfazer à sexualidade dela usando a estimulação manual ou oral.

A compreensão é a proteção definitiva

O segredo de uma vida sexual e de um relacionamento melhores é ser mais compassivo com o medo e a ansiedade ocultos por trás das preocupações, ocupações, pedidos, queixas, exigências e críticas de sua parceira. Estou falando de uma sensibilidade básica e íntima à vulnerabilidade dela, mesmo quando ela não a está demonstrando. Isso é especialmente importante se ela parecer estar acusando-o de alguma coisa. É natural se sentir na defensiva quando se é acusado. Mas a mensagem, quando você se defende, é de que você não se importa em magoá-la — você só se importa com defender o próprio ego. O truque é reagir automaticamente à vulnerabilidade oculta por baixo da queixa e depois discordar da acusação. Na maior parte do tempo, quando você é solidário para com a dor de sua parceira, o tom de acusação some. Considere os exemplos seguintes de defensividade e compaixão. Primeiro, um exemplo de reação defensiva comum — eu seria rico se ganhasse um centavo a cada vez que ouvisse uma variação disso em meu consultório.

— Você nunca está em casa — disse Sandra quando José chegou tarde do trabalho. — Se acha que eu vou esquentar o seu jantar, pode esquecer. Não sou sua empregada.

— Eu cheguei cedo duas vezes essa semana — argumentou ele. — Você sabe muito bem quanto trabalho eu tenho.

— Ah, dois dias em cinco. Acho que eu devia me considerar uma mulher de sorte. Eu queria mesmo me casar para ter um marido só de vez em quando.

— Por que eu devia me incomodar em vir para casa quando tenho que suportar isso?!

Você pode imaginar o que vem depois. Eles podiam continuar nessa a noite toda, e às vezes eles fazem exatamente isso, debatendo numa tentativa inútil de decidir quem tem razão. Será que ele devia trabalhar menos e passar mais tempo com a família ou ela devia ser mais compreensiva, já que ele está trabalhando para a família?

É claro que os dois estão com a razão. Ela seria mais

compreensiva com o trabalho dele se estivesse próxima a ele quando ele estava em casa. O problema é que ele se sente culpado por não estar em casa, e a culpa por isso, o que o torna insensível para o fato de que ela sente falta dele. Pense nisso, ela está se queixando porque sente falta dele e quer ficar com ele.

Agora aqui está como as coisas ficam quando a compreensão supera a defensividade:

— Você nunca está em casa — acusa Sandra. José coloca a pasta no chão e a abraça calorosamente.

— Eu sinto sua falta quando tenho que trabalhar tanto. Você merece mais atenção. Queria não ter de trabalhar tanto.

— Quer que eu esquite o seu jantar? — pergunta ela.

Não só a compaixão o sensibilizou para a vulnerabilidade oculta sob o ressentimento e a raiva dela, como também acalmou os dois com a tranqüilizadora ligação. Era isso que os dois queriam nos incontáveis diálogos defensivos que tinham antes — se sentirem calmos e unidos. Substitua a defensividade pela compaixão e você descobrirá que não precisará ser nada defensivo.

A maior parte de seu ressentimento vem de perceber que pode estar fracassando com sua parceira como protetor emocional. Só há uma coisa que o fará se sentir bem-sucedido como protetor emocional: *a compreensão*.

Aqui estão os guias para exercitar a compaixão por sua parceira em uma discussão:

Entenda sua própria perspectiva, em vez de meramente se opor à dela. (Exemplo: Vocês dois querem que as crianças façam um curso de inglês, mas ela reclama que você tem de trabalhar muito além do horário para pagar por isso. Em vez de atacar a posição dela, pense em por que é importante que seus filhos estudem inglês e trabalhar mais por isso.)

Identifique qualquer reação defensiva que você possa ter. (Exemplo: Eu fiquei com raiva e queria que ela calasse a boca.)

Identifique como está a sua vulnerabilidade ao fracasso, à

Não discuta a relação

vergonha, à perda de *status* ou à inadequação. (Exemplo: Eu não ganho dinheiro suficiente para mandar as crianças para a escola particular e não tenho tempo bastante para ser um bom pai. Estou fracassando como provedor, protetor, parceiro e pai. Acima de tudo, estou cansado e estressado demais para ser um bom amante.)

Identifique a perspectiva dela. Não interprete nem dê a sua perspectiva. Procure usar as palavras que ela usaria para descrever a situação. (Exemplo: Se você realmente quisesse, teria muito mais tempo para mim e para as crianças.)

Identifique o medo mais profundo da parceira. (Exemplo: Quando eu fico estressado, ela acha que eu não quero ter contato com ela, e isso a faz ter medo de que eu a deixe.)

Aumente sua proximidade, o que significa reduzir sua vergonha e o medo ao mesmo tempo. (Exemplo: Eu diria a ela agora que a felicidade dela e o bem-estar das crianças são os motivos para eu trabalhar tanto e que eu quero ficar mais conectado com ela quando estou em casa.)

Alguns rapazes procuram evitar a compaixão por medo de que possa ser interpretada como “fraqueza” e levar a seu medo maior: que “tirem vantagem disso”. Se você está pensando em termos de “fraqueza” ou exploração, seu relacionamento já está sufocando de ressentimento e você provavelmente vive um estado crônico de impotência.

Que ironia! Para evitar sentimentos que possam parecer “fracos”, nos tornamos completamente impotentes e incapazes de tornar nossos relacionamentos melhores, enquanto esperamos desesperadamente que não fiquem piores. Esses sentimentos não têm a ver com inteligência, mas sim com a forma como estão enraizados valores sobre a masculinidade. Experimente fazer o Teste do Covarde a seguir. Melhor ainda se você ler as perguntas e respostas em voz alta.

O teste do covarde

Escreva HV (homem de verdade) para as afirmativas que você acha que descrevem alguém de coragem, ou c (covarde) ao lado

Entre homens: como fortalecer seu relacionamento sem frescuras

das afirmativas que você pensa que descrevem um covarde.

1. Ele tem MEDO de admitir para si mesmo o que realmente sente. _____
2. Ele tem MEDO de assumir a responsabilidade por si mesmo e culpa os outros pelo que pensa, sente e faz. _____
3. Ele tem MEDO de internalizar o poder, e em vez disso depende dos outros para se sentir poderoso e para se sentir bem ou mal. _____
4. Ele tem MEDO de ser íntimo. _____
5. Ele tem MEDO de ser compreensivo. _____
6. Ele se ESCONDE por trás do ressentimento ou da raiva porque tem MEDO de se sentir um fracasso. _____

Responda Sim ou Não:

7. Um homem de verdade tem MEDO de se magoar? Será que ele PRECISA encobrir seus sentimentos com raiva, ressentimento, retraimento ou agressão? _____
8. Um homem de verdade magoaria a esposa para evitar sentir alguns segundos de rejeição, ou desrespeito, ou desvalorização? _____

O Teste do Covarde dá um novo contexto aos valores tradicionais machistas em termos de medo, para mostrar a você a contradição nas definições culturais de masculinidade. Muitas culturas descrevem a masculinidade como coragem, a capacidade de afastar a dor e superar o medo, para proteger o que você mais valoriza. E, no entanto, as imagens populares de masculinidade com frequência implicam o pavor das próprias emoções. O bravo homem de uma antiga propaganda de cigarros cavalgou sozinho pelo deserto para fumar até morrer, porque falar com uma mulher podia causar uma emoção com a qual ele não conseguiria lidar. Isso é que é falta de poder!

Poder genuíno

O poder não é apenas a capacidade de fazer alguma coisa ou

Não discuta a relação

conseguir que outra pessoa faça algo. Por exemplo, você tem o poder de dirigir seu carro em direção à parede de um prédio, e pode até ser capaz de obrigar sua parceira a fazer a mesma coisa. Mas você seria poderoso se fizesse isso? Obviamente você seria um idiota se o fizesse. Atirar no próprio pé não é poder.

O poder é a capacidade de agir de acordo com os melhores interesses a longo prazo. É se comportar de acordo com o que você acredita que sejam as coisas mais importantes para você. Sua compaixão o motiva a melhorar, apreciar, conectar-se e proteger, enquanto seu ressentimento o faz desvalorizar aquilo que é importante para você. Qual será seu melhor interesse e, portanto, o que será mais poderoso em seu relacionamento?

Compaixão é poder.

O paradoxo da compaixão: se está disponível sempre que é necessário, então raramente é necessário

Nossa pesquisa mostra que quando as pessoas — homens e mulheres — se sentem seguras ao saberem que a compaixão e o apoio estarão presentes quando elas precisarem, elas ficam muito mais independentes. A preocupação de que não estejam disponíveis quando necessários cria a mentalidade de privação. Você pode pensar na mentalidade de privação da seguinte maneira. Se você não come há uma semana, será que vai comparecer a um jantar elegante e comer com o guardanapo no colo? Ou despejará a comida que puder na boca com a maior rapidez possível? Você provavelmente vai parecer mais com um lobo faminto do que com um professor de etiqueta. Bem, a última coisa que você quer é que sua parceira fique faminta como um lobo por apoio. Isso a fará pensar em suas necessidades emocionais o tempo todo e querer cada vez mais atenção, até que pareça a você que ela nunca terá o bastante. O truque é aplicar a compreensão de modo preventivo, em pequenas doses, de modo que ela saiba que sempre terá quando precisar. Depois que ela souber disso, dificilmente precisará dela.

Usando a vergonha como motivador

A ironia de evitar a vergonha é que você está evitando seu próprio instinto primitivo, o que aumenta a probabilidade de fazer algo que não devia fazer. Sua vergonha nunca lhe diz no que você está falhando; ela lhe diz que você precisa ser verdadeiro para com as coisas mais importantes em você como pessoa. Se você faz isso, começa a se sentir melhor. O melhor de tudo é que você pode aprender a usar o impulso para se retrair e o primeiro sinal de ressentimento e raiva para evitar o alarme da vergonha. O alarme lhe diz para ir para seu valor essencial e melhorar, apreciar, conectar-se ou proteger. Use a grade para praticar essa habilidade fundamental. Copie o esquema seguinte e tenha-o com você para praticar sempre que puder. O objetivo é transformar o primeiro sinal de fuga da vergonha (eu quero fugir etc.) em um sinal para chegar à pequena área e fazer gols de compreensão, apreciação, proteção e conexão. Nas primeiras vezes em que fizer, será difícil — você estará navegando contra os ventos do hábito. Mas ficará mais fácil a cada repetição. Antes que você perceba, a experiência da vergonha será uma sombra tênue na história de seu passado emocional.

Sempre que ela critica, reclama, fica com raiva, irritada, ressentida, etc.	Eu me sinto aborrecido, com raiva, ressentido, cansado, farto, etc.	Depois eu quero fugir, entrar por um buraco, gritar, bater portas, etc.	Mas se eu me obrigar a entender que o medo dela de isolamento, de privação ou danos vem do desejo que ela tem de me amar e se sentir amada por mim...	Eu quero protegê-la sem tentar controlá-la, dizer a ela que eu me importo com os sentimentos dela, apreciá-la e me ligar ao sentimento dela, mesmo que eu não consiga me ligar a ela fisicamente naquele momento.
---	---	---	---	---

Não discuta a relação

Agora volte e leia o esquema novamente — nunca é demais! Observação: Se você ou sua parceira sentem que podem precisar de trabalho extra na área da raiva, podem ir a www.compassionpower.com. A raiva pode ser um problema especialmente difícil se vocês já sofreram uma lesão na cabeça que tenha causado perda de consciência ou se bebem mais de um ou dois drinques por dia. A abordagem desse livro é mais preventiva do que curativa, para deixar seu relacionamento à prova de furacões de modo que ele possa suportar tempestades ocasionais. Deve ter o efeito de reduzir a frequência e a gravidade das tempestades. Se isso não acontecer, vocês podem precisar de ajuda adicional para curar as mágoas que causam sua raiva.

O próximo capítulo mostra como incorporar o comportamento de proteger e unir a sua rotina diária, o que facilitará muito a reação protetora em relação aos medos de sua parceira.

CAPÍTULO 14

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

GUARDAMOS O MELHOR PARA O FINAL. Se você chegou a este ponto do livro, já ganhou o direito à Fórmula do Poder no Amor, que é simples, mas profunda. A fórmula tem quatro passos que, quando praticados rotineiramente, criarão o amor além das palavras. A decisão de usar a fórmula está em suas mãos; isso significa que a intimidade é uma escolha pessoal que você pode fazer a partir de agora. Isso é verdade; você pode escolher se sentir ligado a seu parceiro, assim como pode escolher se sentir sem conexão alguma; e em geral você gostará mais de si mesmo quando escolher a conexão e se sentirá mal

Não discuta a relação

(ressentido, deprimido, ansioso, chateado, entorpecido) quando escolher a desunião. E aqui estão mais boas notícias. Você pode usar a Fórmula do Poder do Amor por conta própria. Não precisa da cooperação do parceiro. Ele não tem sequer que saber que você está fazendo isso. O que saberá é que seu comportamento emocional assumiu uma nova dimensão positiva porque sua escolha mental está profundamente conectada. Aqui estão os quatro passos.

A Fórmula do Poder do Amor

1. Fixe firmemente seu parceiro no coração durante quatro momentos cruciais do dia.
2. Abrace seis vezes por dia durante seis segundos.
3. Tenha pensamentos positivos sobre seu relacionamento.
4. Faça um contrato para dar amor com compreensão e generosidade.

O segredo para a grande mudança está nas pequenas emoções cotidianas. A idéia aqui é garantir que os pensamentos e comportamentos que enriquecem a conexão sejam uma parte de sua rotina diária. A Fórmula do Poder do Amor leva menos de cinco minutos por dia e certamente fortalecerá seu relacionamento. Aqui estão os detalhes de cada passo.

1. Fixe firmemente seu parceiro no coração durante quatro momentos cruciais do dia

Nós adoramos canções de amor porque elas expressam a conexão emocional de uma forma que a maioria de nós é incapaz de fazer rotineiramente. De vez em quando, ouvir canções de amor é ótimo, mas isso é desnecessário para uma conexão mais forte. O que é necessário é desenvolver uma rotina que inclua manter a pessoa mais importante de sua vida perto de seu coração. Para fazer isso pedimos que você pense

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

em um breve gesto que reconheça o significado do parceiro. Pode ser repetir uma frase como: “Você é tão importante para mim”. Ou: “Você dá valor a minha vida.” Pode ser simplesmente estender a mão para um breve afago, ou usar contato visual gentil. O que quer que você faça deve, evidentemente, vir do coração.

Depois que você decidir qual será o seu gesto afetuoso, pratique-o rotineiramente durante os quatro momentos cruciais de cada dia: (1) quando você acorda; (2) antes de sair de casa; (3) quando chega em casa; e (4) antes de ir dormir. Aqui está por que esses momentos são cruciais. Nossa pesquisa mostra que as emoções de baixa excitação levam um ao outro em um fluxo mais ou menos contínuo, algo como uma corrente que começa de manhã e se estende pelo dia. Se sua primeira emoção do dia é positiva, é mais provável que a emoção seguinte também seja. E então aumenta a probabilidade de que a seguinte seja positiva, e fica ainda mais provável que a seguinte seja positiva, e assim por diante. Em outras palavras, a experiência emocional não é imprevisível como girar uma moeda, quando as chances de cara ou coroa são sempre de 50%, independente de quantas vezes você jogue a moeda. As emoções influenciam muito aquelas que as seguem, formam fluxos positivos ou negativos que continuam a ganhar ímpeto como uma pedra descendo a colina, até que algo bom ou ruim no ambiente o mude. Pense em seus melhores dias. É quase certo que a maioria deles tenha começado com um pensamento ou gesto positivo. Se você começar cada dia aproximando o parceiro do coração, quer ele saiba ou não, dará início ao fluxo de suas emoções positivamente e melhorará muito seu relacionamento sem precisar conversar. Se você fizer esses breves reconhecimentos da importância do parceiro, verá em algumas semanas que esse é um dos melhores comportamentos que você pode ter para sua saúde e seu bem-estar geral.

Seu segundo reconhecimento diário deve ocorrer antes de você sair de casa de manhã. Esse dá a tônica para o tempo que os dois ficarão separados. O terceiro deve acontecer quando você voltar para casa à noite. Estabelecer um tom positivo para passar as horas antes de dormir juntos aumentará o nível de conforto de toda a casa. Por fim, pouco

antes de dormir, novamente, traga o parceiro para junto do coração. Esta rotina acalmará seus sonhos e transmitirá seu amor para amanhã seguinte.

2. Abrace seu parceiro seis vezes por dia por seis segundos

Em geral os abraços são a primeira coisa a fazer quando uma cadeia de ressentimento toma conta do relacionamento. Com o tempo, deixar de abraçar se torna uma fórmula para o desastre. É muito simples: quanto menos vocês se tocarem, mais ressentidos ficam. A rotina seguinte, que leva 36 segundos por dia, é planejada para reverter este ímpeto descendente de um relacionamento distante.

Abrace o parceiro, em um abraço envolvendo todo o corpo, por um mínimo de seis vezes ao dia, mantendo cada abraço por no mínimo seis segundos. Esta fórmula 6X6 não é arbitrária. Você provavelmente não abraça mais de uma vez ou duas por dia. Aumentar para seis vezes ao dia facilitará um novo nível de proximidade. O mínimo de seis segundos para cada abraço reconhece o fato de que no início alguns destes abraços serão forçados. Eles podem começar forçados, mas se tornarão mais autênticos no quarto ou quinto segundo, desde que vocês ainda estejam próximos e não tenham entrado no estágio do desdém da separação. Esse tipo de abraço aumenta os níveis de serotonina e proporciona um efeito calmante geral que pode ajudar a reduzir o apetite. Não é um mau negócio — você se sentirá melhor e menos tenso, irritado e triste em particular, e talvez perca um ou dois quilos enquanto tenta se sentir mais próximo.

3. Tenha pensamentos positivos sobre seu relacionamento

Esse é fácil. A certa altura de seu dia de trabalho, com a frequência que você puder, pare por dez segundos para ter pensamentos positivos sobre o parceiro. Liste-os a seguir:

1. _____
2. _____
3. _____

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

4. Faça um contrato para dar amor com compreensão e generosidade

Para esse passo, vamos lhe pedir para fazer um documento que declare: “É assim que eu mostrarei meu amor por você todo dia.”

Faça-o curto e simples, escreva-o como um compromisso legal e faça-o para ser cumprido todo dia. Para estruturar seu pensamento, procure completar esta frase: “Se eu o/a amasse, eu faria...”

Exemplos:

- Olhar nos olhos dele e dizer algo nele que eu realmente gosto.
- Dizer a ela como ela é importante para mim.
- Me permitir ser confortada por ele.
- Dizer a ela como eu gosto de vê-la feliz.
- Dizer a ele que eu acredito nele.
- Mostrar como minha vida é melhor por causa dela.

Aqui estão algumas coisas que nossos clientes pensaram. “Eu a partir de agora concordo em...”

- Falar numa voz gentil.
- Acender uma vela para você.
- Levar seu café da manhã na cama.
- Preparar o café da manhã para você.
- Colocar uma flor em sua bandeja.
- Colocar um bilhete de amor em um lugar que você possa encontrar.

Use esse formulário para seu contrato:

Não discuta a relação

COMPROMISSO

Pelo valor recebido (o privilégio de amar você), eu, _____
de [endereço], [cidade], [estado], determino que _____
de [endereço], [cidade], [estado], receberá o seguinte de mim
diariamente. Eu garanto que farei:

Implementar a Fórmula do Poder do Amor de forma rotineira será o início de sua jornada para um amor que está além das palavras.

Ao contrário do que pensa a maioria das pessoas, a intimidade não é baseada em preferências compartilhadas do que você gosta e desfruta — aquelas coisas que são ótimas, mas dão pouca profundidade a seus relacionamentos. Em vez disso, a conexão profunda é baseada em valores compartilhados, o que é mais importante para você. Os casais profundamente conectados compartilham alguns dos seguintes valores:

- O amor de algumas pessoas.
- Uma capacidade de algum tipo de conexão espiritual (para algo maior do que apropria pessoa, por exemplo, Deus, a natureza, o cosmos, a humanidade ou causas políticas e sociais).
- Uma capacidade de apreciar (embora não necessariamente as mesmas coisas ou da mesma maneira): a natureza; a beleza feita pelo homem (arte, música, arquitetura, artesanato etc.); uma conexão valiosa com certos grupos de pessoas (por exemplo, vizinhos, grupos sociais, políticos, religiosos ou escolares); uma capacidade de fazer coisas compreensivas.

Mantenha uma lista das áreas de intimidade — baseada em valores — que vocês têm agora ou podem desenvolver em seu

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

relacionamento. Incorporem esses valores nos quatro passos da Fórmula do Poder do Amor. Quando você colocar o parceiro perto do coração durante os momentos cruciais do dia, lembre-se de seus valores compartilhados. Quando estiver abraçando o parceiro, lembre-se de seus valores compartilhados; quando fizer uma pausa durante o dia para ter pensamentos positivos sobre seu relacionamento, lembre-se de seus valores compartilhados; e, por fim, use esses valores para dar amor ao parceiro, com compreensão e generosidade. Praticar essas rotinas criará um suporte emocional.

Suportes emocionais

Os casais precisam de suportes emocionais para que fiquem próximos, assim como os astronautas precisam de suportes durante uma jornada no espaço. Quando estão fora da espaçonave, os astronautas se mantêm ligados a ela e à vida por essa longa linha que representa seu suporte. Os suportes emocionais nos mantêm unidos sem nos amarrar.

Imaginem um cordão longo e flexível unindo os dois. Não importa o que você estiver fazendo ou sentindo, você continua próximo. Quando vocês estão em locais diferentes, estão próximos. Quando estão ocupados no trabalho, estão conectados. Mesmo quando estão com raiva um do outro, estão conectados. Para lembrar a si mesmo do suporte emocional que o conecta a seu parceiro, escreva a seguinte frase em uma folha de papel e leve-a para onde quer que vá. Faça uma segunda cópia e dê ao parceiro.

Meu suporte para você

Eu _____ Você

Eu fico conectado a você de várias maneiras. (Exemplos: Minha vida tem mais significado por sua causa. Temos uma história preciosa juntos. Quando tenho problemas, é você quem me conforta.)

Se você se imaginar constantemente conectado por um cordão invisível, todo o seu comportamento emocional com o parceiro mudará para melhor. Dê tempo a seu parceiro para que ele veja que seu novo interesse não é passageiro, e ele quase certamente reagirá com apreciação e afeto. O segredo de se sentir mais próximo do parceiro quando vocês estão juntos é se sentir mais próximo quando estão separados.

Os comportamentos diários de sua Fórmula do Poder do Amor darão uma nova sensibilidade a vocês para o mundo emocional do parceiro. Isto em si restaura o relacionamento de antes da cadeia de ressentimento tornar vocês pouco sensíveis para o que mais valorizam no outro. Esta rotina diária de 4 minutos e 45 segundos também o ajudará a se concentrar e a trabalhar melhor e, em geral, a valorizar sua vida. Em outras palavras, você estará reequipando o cérebro para mais proximidade. Através desses breves rituais diários de ligação que podem ser incorporados à sua rotina diária, vocês melhorarão muito o relacionamento sem precisar discuti-lo.

A saída para o medo e a vergonha

Mesmo com todas as melhores intenções e habilidades de relacionamento do mundo, vocês não evitarão totalmente incitar a vergonha ou o medo do parceiro. Felizmente, há uma maneira de se recuperar e se reaproximar rapidamente quando isto acontece e ocorre a inevitável desunião. A vantagem a mais de se reaproximar da forma que sugerimos é que reduz muito a probabilidade de que vocês repitam o erro. Chamamos o processo de três erres:

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

Reconhecimento

Remorso

Reparo

Reconhecimento

Para reconhecer o comportamento que provocou a vergonha ou o medo no parceiro, você deve ser capaz de enxergar do ponto de vista do parceiro. Essa pode ser uma experiência humilhante porque a maior dor ocorre por magoar a quem se ama. Reconhecer como seu comportamento — intencional ou não — magoa o parceiro criará desconforto em você. A angústia de admitir a falha é muito difícil. Ninguém quer sentir a agonia de ser a causa do sofrimento de outra pessoa, em especial alguém que você ama, e, no entanto, a única maneira de se livrar da dor é reconhecer a dor. Você deve ser capaz de reconhecer seus erros ou não poderá se reaproximar. A verdade é que mesmo que não admita, você em geral sabe quando magoou o parceiro. Você pode negar isso e sufocar seus sentimentos, mas a consciência ainda estará presente. Se você é homem, ter consciência de sua insensibilidade em relação à parceira despertará sua inadequação e você provavelmente reagirá com raiva ou retraimento. Se você é mulher, tornar-se consciente de seu comportamento doloroso provocará seu medo e você provavelmente reagirá invadindo o espaço dele, exagerando, criticando ou rejeitando seu amor. Quanto mais raiva, retraimento, críticas ou rejeição existir em seu relacionamento, mais você precisará de reconhecimento, remorso e reparo. E só porque a raiva e a crítica não estão sendo expressas abertamente, não quer dizer que elas não existam; elas podem assumir várias formas. A raiva pode se revelar como mudez, irritabilidade, controle, retraimento, zanga, ou ficar preocupado ou agressivo-passivo. A crítica pode assumir a forma de uma atitude de julgamento, condescendência, meticulosidade, crítica, verborragia, teimosia, dominação — as variações são intermináveis.

Você pode ver por que não estar disposto a encarar o próprio comportamento doloroso pode levar a um abismo entre você e seu parceiro.

O principal motivo para que o reconhecimento seja importante é esse: você não vai mudar um comportamento que não acha que existe. Enquanto negar o comportamento insensível que evoca o medo ou a vergonha no parceiro, não estará inclinado a agir de forma diferente. Isto significa que o medo, a vergonha e o ressentimento aumentarão. Ao contrário, o reconhecimento de seus erros induz à compaixão. Isso é verdade. Se seu parceiro vem a você com uma desculpa sincera pelo modo como o tem magoado, sua inclinação natural é ser compreensivo.

Reconhecer que você magoou alguém, isto é, ter discernimento sobre seu comportamento, pode acontecer no momento em que você realiza a ação ou em qualquer hora depois do fato. O ideal é que você se pegue no ato antes que a parte magoada tenha de chamar sua atenção. Lembra de Letícia e Bernardo, que deixaram que a dinâmica medo-vergonha tivesse força total enquanto iam para casa depois da reunião de ex-alunos? Letícia não reconheceu que tinha sido insensível com os sentimentos de Bernardo antes de ele explodir de raiva. Se ela tivesse percebido, mesmo enquanto estava falando ao telefone, poderia ter evitado magoá-lo ao pedir desculpas. Da mesma forma, Bernardo teria reconhecido a ansiedade de Letícia em relação a telefones e não teria tomado a questão como pessoal. Quando você reconhece o erro sem que alguém diga, já percorreu um longo caminho para a formação de confiança, porque a pessoa que está consciente de seus erros tem uma probabilidade muito menor de magoar você da mesma maneira novamente. Já uma pessoa que não reconhecerá seu caráter ofensivo dá pouca esperança para mudança e forma um muro de ressentimento.

Mesmo que só reconheça seu comportamento insensível depois que o parceiro levou-o a sua atenção, você ainda pode chegar aos passos dois e três, remorso e reparo. A propósito, nunca é tarde demais para reconhecer seus erros. À medida que você passar a conhecer a si mesmo e ao parceiro, mais claro ficará como você tem dificultado a confiança. Não espere por uma discussão para pedir desculpas. Apenas pense em como você se sentiria bem se seu parceiro chegasse um dia e dissesse

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

algo simples como: “Obrigado por me suportar.” Ou se ele estiver para fazer uma grande comemoração no aniversário de casamento, seja grata permanecendo com ele porque ele merece reconhecimento. Mesmo que sua insensibilidade tenha ocorrido muito tempo antes em um relacionamento do passado, nunca é tarde demais para reconhecer o papel que você teve na mágoa do outro. O reconhecimento pode não mudar o passado, mas você pode evitar que a mesma ofensa ocorra no futuro. Você pode se surpreender muito em descobrir como pedir desculpas a alguém de seu passado terá um efeito positivo sobre seus relacionamentos atuais, em especial se as desculpas forem acompanhadas pelo próximo passo, o remorso.

Remorso

Reconhecimento sem remorso é como dizer que você lamenta sem lamentar realmente ou tomar um banho sem sabonete. É melhor do que nada, mas pouco faz para fomentar a confiança ou reduzir a vergonha ou o medo. Dizer “eu sei que magoei você” sem sentir a mágoa é pouco para restaurar a conexão. Falar não muda a sua atitude. É preciso o aspecto corretivo do remorso para evitar que a insensibilidade ocorra novamente. O verdadeiro reconhecimento, isto é, reconhecer como seu comportamento magoou o parceiro, trará remorso a não ser que você esteja falando da boca para fora — ou que tenha a psique de um criminoso.

O remorso que você sente quando magoou alguém é uma mistura de pesar, culpa e arrependimento. Essa sensação é ruim e desagradável por um motivo. Depois que seu cérebro conecta seu comportamento ofensivo à dor do remorso, você evitará esse comportamento como a uma praga. Dessa forma, o remorso é corretivo. O desejo de evitar a angústia do remorso faz com que mantenhamos nossa palavra e nos Comportemos melhor. Não se pode confiar em alguém que não tem remorso porque ele não se preocupa se o magoou.

As pessoas maduras e saudáveis sentem remorso quando decepcionam ou magoam os outros, mas não pára por aqui. O remorso precisa ter pernas. Deve levar ao reparo, isto é, à ação corretiva, ou não

irá curar a mágoa.

Reparo

Se você tem reconhecimento e remorso, mas se recusa a se emendar, você se aproxima da reconciliação duradoura, mas não o bastante. Pois você ainda não desarmou a bomba medo-vergonha que se esconde nos porões de seu relacionamento. Aproximar-se, mas errar o alvo pode criar uma distância ainda maior e mais ressentimento enquanto a esperança de seu parceiro aumenta só para ser frustrada depois.

Quando você provoca o medo ou a vergonha do parceiro, os dois se magoam. O reparo cura a mágoa dos dois. Somos uma espécie dada ao perdão; o reconhecimento, o remorso e o reparo tornam possível para seu parceiro perdoá-lo, e para você perdoar a si mesmo.

O reparo pode vir de muitas formas. Por exemplo, as mulheres tendem mais a fazer um reparo verbal. Isto é ótimo, desde que o discurso seja acompanhado da ação. Para que o reparo funcione, seus atos devem parecer diferentes. Se Letícia dissesse: “Eu lamento por ter dado mais importância ao telefonema do que a você, por favor, me perdoe”, e na ocasião seguinte atendesse o telefone da mesma maneira, o reparo não teria ocorrido. Se ela dissesse um simples “desculpe” e depois continuasse sintonizada em Bernardo em vez de no telefone na ocasião seguinte, seu reparo seria eficaz. Porque as mulheres tendem a falar de um problema até a morte, um homem ficará mais impressionado com uma mudança no comportamento dela do que em uma ladainha de desculpas. Mesmo que a tentativa de reparo dela seja sincera, ele ficará cético e só perdoará quando o comportamento dela provar que as palavras são confiáveis. E aliás, ela só vai se perdoar quando mudar as maneiras. É muito mais eficaz falar menos e fazer mais. Deixe que seus atos façam a reaproximação com o parceiro.

Os homens, por outro lado, tendem a falar menos, se falarem, em suas tentativas de reparo. Um homem tem uma probabilidade muito maior de fazer o reparo com um novo comportamento, como: “Vamos tomar um sorvete”, ou “Posso te ajudar em alguma coisa?” Pode haver

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso

problemas se a mulher estiver sentada esperando que ele venha a ela com uma versão feminina de reparo em vez de reconhecer o novo comportamento melhor, porque este é o jeito como ele faz conexão. Uma queixa comum que ouvimos dos homens é: “Eu mudo, mas ela não vê. Só o que ela vê é o que eu faço de errado.” Imagine como é desestimulante dificultar as tentativas de reparo com pouco ou nenhum reconhecimento por parte do parceiro.

Moral da história: Não espere que seu parceiro faça o que você faria.

É muito mais fácil ver o comportamento ofensivo do parceiro do que ver o seu próprio e, ao contrário do que se acredita, as mulheres não são melhores nisso do que os homens.

Em mais de cinquenta anos de experiência conjunta trabalhando com casais, nem Pat nem Steven viram uma mulher levando o parceiro à terapia e dizendo: “Eu sou uma pessoal de convivência muito difícil, por favor, me ajudem a ser uma parceira melhor.” Homens e mulheres lutam igualmente com a capacidade de ver a vida pela visão ampliada. Mas se você conseguir praticar os três erres — reconhecimento, remorso e reparo — junto com a Fórmula do Poder do Amor, focalizar na sua motivação e “mergulhar” sempre que necessário, você encontrará um amor que está além das palavras.

CONCLUSÃO

Se quiser um grande amor, terá de pensar pequeno

É ÓTIMO TER FINS DE SEMANA românticos, jantares íntimos e férias, mas não espere que estas coisas tenham algum efeito positivo e duradouro em seu relacionamento. A não ser que sejam acompanhadas de uma rotina de amor, é mais provável que elas tenham um efeito negativo: exaustão física ou a depressão psicológica de voltar à rotina de sempre. (E isso antes de chegarem as contas do cartão de crédito no final do mês.) Para alcançar um amor além das palavras diariamente, você precisa nutrir os pequenos momentos de intimidade.

Como já explicamos, você pode se sentir íntimo sempre que quiser, simplesmente escolhendo se sentir íntimo. Você até pode fazer isso unilateralmente, em sua cabeça, se seu parceiro não estiver disponível você pode fazer isso quando estiver irritado com o parceiro com a mesma facilidade de quando estiver arrebatado por ele — se você verdadeiramente quiser. E por que você iria querer, se ele está agindo como um imbecil ou ela está sendo uma megera? Bem, por um motivo:

será menos provável que ele aja como um imbecil se for próximo a você e ela terá uma probabilidade menor de ser uma megera se souber que você se importa com seus sentimentos. Mas o motivo mais importante é que você gosta mais de si mesmo quando se sente unido às pessoas que ama do que quando não se sente assim. Você gosta mais de si mesmo quando é legal com o parceiro do que quando não é. Você gosta mais de si mesmo quando é verdadeiro para com as coisas mais importantes em você do que quando não é.

Uma das expressões mais destrutivas que surgiram da terapia moderna e dos livros de auto-ajuda é “Conseguir atender a suas necessidades”, ou sua variação, “E eu?”. Essas palavrinhas, e as atitudes auto centradas que elas representam, têm feito mais para promover o ressentimento e menos para nutrir o amor, a compaixão e a conexão do que quase qualquer coisa que tenha passado na terapia de casal. Elas contrariam abertamente uma conhecida lei da interação humana: é dando que se recebe. Se quiser compaixão, terá de ser compreensivo; se quiser amor, terá de ser amoroso; se quiser cooperação, terá de cooperar; se quiser apreciação, terá de apreciar, diariamente.

Livre-se da vergonha e do medo à noite

Aqui está algo pequeno, mas poderoso que você pode fazer toda noite para se livrar dos restos de vergonha e medo ocultos que possam ter se acumulado durante o dia. É um simples abraço noturno para transformar o medo e a vergonha. Mas não entra na contagem dos abraços seis vezes seis abraços por dia; e mais provavelmente durará mais de seis segundos.

Enquanto estiverem abraçados, procurem sentir o medo sob sua ansiedade, estresse ou depressão. Sinta o fracasso se escondendo por baixo da tensão, das exigências, dos ressentimentos ou desânimos do dia. Não tentem conversar. Só permitam que o calor do abraço elimine todo vestígio de medo e vergonha. Acalmem-se mutuamente e sintam-se tranqüilizados pelo outro. Deixe que o abraço os convença de que sua conexão é mais importante do que qualquer coisa que vocês tenham e qualquer motivo para sentir vergonha.

Se quiser um grande amor, terá de pensar pequeno



Compaixão
Conexão

Os momentos mais poderosos entre duas pessoas acontecem quando suas emoções ressoam juntas, atenuando as diferentes vulnerabilidades e elevando os corações ao simples prazer. Quando a intimidade aprofunda mais do que o falar, as mulheres superam as limitações sufocantes de suas ansiedades e os homens abandonam o comportamento destrutivo de sua tentativa de evitar a vergonha. A melhor proteção contra o medo e a vergonha é a compreensão, e uma intimidade que é tão profunda, flexível e resistente que cria o amor além das palavras.

