Marabel Morgan

A Mulher Total

ZELO

Rio de Janeiro
2010

Do original em inglês *The Total Woman*
Copyright © 1973 by Marabel Morgan
Copyright © 2010 da edição em português Editora Zelo Ltda.

Coordenador Geral: Carlos Oliveira
Coordenador Editorial: Mauro Rocha
Capa: Rafael Brum
Preparação: Nádia Maria Correa Suhett
Revisão: Talagarça Editora
Projeto Gráfico: Talagarça Editora
Diagramação: Talagarça Editora
Impressão: Geográfica
Acabamento: Geográfica

© 2010, Editora Zelo Ltda.
Todos os direitos reservados e protegidos conforme Lei 9.610 de 19.02.98. Nenhum trecho desta obra poderá ser reproduzido ou transmitido por quaisquer meios atualmente conhecidos ou que venham a ser criados no futuro, salvo mediante autorização prévia por escrito da editora, dos autores ou dos detentores legais dos direitos autorais.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(SNEL, Rio de janeiro, RJ)

M849m

Morgan, Marabel
A Mulher Total. Marabel Morgan. Trad. Virgínia Lácia R. de Souza/
Rio de Janeiro : Editora Zelo, 2010.
1ª ed.
160 p. ; 20 cm

ISBN 978-85-63103-01-7

1. Mulheres.
2. Felicidade no casamento.
I. Título CDD 248.4

ZELO

Rua Visconde de Inhaúma, 37, 12º andar - Centro
CEP 20091-007 – Rio de Janeiro – RJ – Tel.: (21) 2223-2440
editora@editorazelo.com.br

A Mulher Total
Código para pedidos: 017

Sumário

Primeira Parte - A Mulher Organizadora 7
1 - Introdução 9
2 - Remindo o Tempo 21
3 - Decoração Interior 29
Segunda Parte - Viva o Homem! 37
4 - Aceite-o 39
5 - Admire-o 47
6 - Adapte-se 57
7 - Aprecie seu Homem 69
Terceira Parte - Sexo 75
8 - Pintando a Casa 77
9 - Pedras no Colchão 85
10 - Supersexo 97
Quarta Parte - Construindo Pontes 109
11 - Desobstruindo Caminhos 111
12 - Abençoados Sejam 125
13 - Fonte de Energia 145
14 - Conclusão 153

Primeira Parte

A Mulher Organizadora

1 - Introdução

Penso em termos de superlativo, esperava, portanto, que meu casamento com Charlie Morgan fosse o melhor do mundo. Ambos estávamos determinados a dar o que tínhamos de melhor um para o outro, mas meu conhecimento era nenhum a respeito do que isso iria exigir.

Acreditava na história de Cinderela, o casamento significava cortinas onduladas na janela da cozinha, morangos no café da manhã e um amor sempre apaixonado.

Meu relacionamento com Charlie era maravilhoso, e as perspectivas eram excelentes. Compreendia suas vibrações, estávamos sintonizados nas mesmas ondas de transmissão. Durante o período do nosso noivado, passava horas em meu apartamento estudando advocacia e, entre um caso e outro, compartilhava seus sonhos e receios comigo. Falava de suas ambições na vida, contava seus projetos para o nosso futuro. E quando me falava dos casos mais freqüentes que estudava, se entusiasmava ao citar delitos e contratos de jurisdições. Entendia muito pouco destas conversas, mas ouvia atentamente porque o amava. Pensava na sorte que tive ao encontrar um homem tão comunicativo, pois o que mais ouvia eram notícias de casais onde o marido pouco conversava com suas esposas.

Julgava Charlie um falador voraz. Na noite em que me pediu em casamento quase estourou meus tímpanos antes daquele momento mágico. Era o dia de meu aniversário e estávamos comemorando com um delicioso jantar em Miami Beach. Charlie falava enquanto eu comia. Depois, fomos de carro até a beira da praia apreciar o mar.

Que noite maravilhosa! Uma imensa lua cheia brilhava sobre as ondas cintilantes. Estrelas faiscavam naquela atmosfera de sonho e me sentia tentada a alcançar uma. Sentados dentro do carro, observávamos aquela cena de beleza infinita enquanto as ondas rolavam até a areia da praia.

Charlie tinha uma pequena pilha de presentes para mim. Eram lindos, e Charlie muito amável, mas nada romântico. Falava sem parar, o que não combinava com a atmosfera que nos cercava. Contente, me aconcheguei no calor de seus braços e continuei o ouvindo, já sonolenta. Meu estômago satisfeito e o ritmo hipnótico das ondas me fizeram adormecer.

Não sei por quanto tempo dormi, mas subitamente as palavras de Charlie me acordaram. -... E é isso que espero de minha esposa, dizia ele. Meu amado, com sua mente analítica, tinha esboçado as qualidades que gostaria de encontrar em uma mulher! O que ele teria dito? Não escutei! Qual seria sua proposta?

Respondi prontamente, entretanto, quando ele me pegou ansiosamente em seus braços e perguntou: - Quer ser esta mulher? Nessa hora minha sonolência acabou. Fiquei totalmente desperta. Ele se debruçou sobre o banco de trás, e desta vez apareceu com uma caixinha de veludo, e colocou um anel maravilhoso na palma de minha mão.

Estava me pedindo para ser sua para sempre. Que alegria senti nesse momento! Entretanto, um pensamento importuno apagou minha alegria e impediu que eu dormisse naquela noite. Quais seriam as características que Charlie desejava em uma esposa? Não podia admitir o fato de haver dormido enquanto ele as descrevia.

Deveria ter ficado acordada. Poderia ter poupado a mim e a Charlie anos de angústia.

Nós nos casamos durante as agitadas duas últimas semanas do primeiro semestre e desfrutamos de uma maravilhosa lua-de-mel na Flórida. Os dias eram ensolarados, e as noites salpicadas de estrelas. Verdadeiramente, a vida de casada era morangos para o café da manhã e amor o tempo todo.

Com o bronzeado da Flórida e os corações felizes nos mudamos para um apartamento de três cômodos.

Nossos poucos pertences e responsabilidades limitadas me permitiam muito tempo livre. Arrumava as camisas de Charlie e gastava horas fazendo docinhos para ele.

Enquanto os meses passavam, contudo, nossas vidas ficaram mais complicadas, e gradualmente nos modificamos. Estava perplexa ao notar que Charlie tinha parado de falar. Estava distante e preocupado. Em vez de falar de coração aberto, não conversávamos mais um com o outro. Em resposta às minhas perguntas sobre seu trabalho e os acontecimentos do dia, recebia um grunhido indecifrável. Certa vez segurei seu queixo e disse: - Psiu! Lembra-se de mim? Olhe nos meus olhos. Estou falando com você!

Certa noite após um monólogo (meu), cheguei à conclusão de que Charlie sempre foi do tipo silencioso, apenas forçava a si mesmo para falar, antes do nosso casamento, a fim de me conquistar. Se eu quisesse manter uma conversa agradável, pensei, seria com minhas amigas.

Entretanto, Charlie e eu éramos amáveis um com o outro, e dizía mos coisas como: - Por favor, passe o sal. Começamos a viver como se tudo estivesse bem. Mas não estava. Sempre julguei poder manter uma conversa agradável com qualquer pessoa, mas meu marido abalou minha confiança em mim mesma.

Você já se sentou em frente a seu marido em um restaurante lotado e imaginou: - Que posso dizer a este homem com quem vivo, e de

quem sou íntima? Este pensamento me deixou desconcertada. Certa noite, jantando com várias pessoas que conversavam animadamente, não consegui criar em minha mente uma observação inteligente para dizer ao homem que amava.

Todas as noites quando Charlie chegava do trabalho, uma nuvem de melancolia e tensão, pairava sobre ele e entrava em nossa casa também. Esta nuvem era quase palpável. Sua chegada deveria ser o ponto mais alto do meu dia.

Estive esperando o dia todo para amá-lo e cuidar dele, mas esta nuvem de tensão impregnava a atmosfera de nosso lar. Por alguma razão desconhecida, estávamos afastados. Havia uma barreira entre nós.

Com o passar dos anos, a situação se agravou. As barreiras se tornaram insuperáveis. Ignorava suas causas e, certamente, não sabia como destruí-las. Algumas vezes elas duravam dias, semanas e até meses. Sentia-me impotente e infeliz. Queria que nada interferisse entre nós, principalmente esse inimigo intocável e obscuro, que não podia definir e lutar contra.

Devo aprender a me adaptar. Milhares já fizeram antes de mim. E me adaptei. Vários anos se passaram. Nossa pequenina Laura chegou, e dediquei minha vida e meu tempo para ela. Ainda meditava sobre a falta de comunicação com Charlie, e compreendi que nosso tempo de romance e ternura havia passado lentamente. Tivemos nossos momentos, foram breves, e eu ansiava por romance.

Recordava nosso período de noivado. Como Charlie era romântico! Seus beijos eram fabuloso s, mas agora tão escassos. Onde estava meu querido apaixonado? Após breves anos de vida a dois, me encontrava suspirando em frente à televisão. Quando o herói na tela tomava a heroína em seus braços, desejava ardentemente que Charlie fizesse meu coração bater descompassado em seus abraços novamente.

Todos os artigos que lia sobre casamento explicavam como as mudanças ocorriam durante a vida de casado.

O amor desliza de um ponto culminante de paixão durante o namoro para uma espécie de amor mais estável e acomodado posteriormente. Ao ver meu marido, inclinado em sua cadeira em frente à televisão noite após noite, pensava: - É isso, nosso amor se acomodou. E não gostava nem um pouco.

Passo a Vida a Reclamar...

Aos quatro anos de idade, Laura frequentava o curso de férias sobre religião. Diariamente, chegava em casa cantarolando uma canção encantadora: "Gosto de toda gente, passo a vida a cantar; sou franca e sou sincera, em mim podem confiar"... Certa noite, após ouvir a música pelo menos nove vezes, Charlie me olhou de modo particular e começou a rir. – Ouça, ele disse, esta musiquinha foi feita para você: "Importuno toda gente, passo a vida a reclamar; sou franca e sou sincera, em mim podem confiar"!

Riu novamente, mas fiquei aniquilada. Pensei: - Será que ele está brincando ou passo a vida reclamando mesmo?

Apesar de minhas explosões esporádicas, gostava de pensar que era muito calma e sincera. Considerava-me esposa e mãe amantíssima, que enfrentava maravilhosamente as situações difíceis, e que nunca levantava a voz. Naturalmente, esta não era uma imagem verdadeira, mas não estava preparada para a observação tendenciosa de meu marido.

No dia seguinte, limpei a casa com muita energia porque alguns amigos do norte viriam nos visitar. Entre outras tarefas curiosas, poli a mesa de jantar até torná-la resplandecente. Charlie chegou em casa momentos antes de nossos convidados e esvaziou sua pasta, livros, chaves troco e outros objetos – adivinhem onde? Na mesa de jantar resplandecente.

Devo admitir que minha reação foi forte demais. Quando a explosão atômica acalmou-se, Charlie me olhou friamente e disse com raiva: - Puxa, você perde o controle por tudo e por nada, não é?

Fiquei magoada até o fundo do coração e chocada com sua observação. Será que não tenho o direito de reagir violentamente? Perco o controle facilmente? Perguntei a mim mesma? Por que estou tão nervosa? Que está acontecendo entre nós? É verdade que eu vivia sempre de mau humor. Uma definição mais perfeita seria "rabugenta". Neste estado, a vida não era agrad ável. Nem eu mesma gostava de minha companhia nessas ocasiões. Como poderia esperar que minha família gostasse?

Tentaria melhorar. Preparei um jantar delicioso na noite seguinte e estava disposta a ser uma esposa mais amável. Entretanto, surgiu uma discussão inesperada. Enquanto comíamos purê de batatas, Charlie anunciou casualmente que, na noite seguinte, iríamos jantar com alguns de seus associados. Sem malícia, deixei escapar um "Ah! Não podemos ir". E comecei a falar dos planos que já tinha feito.

Um olhar terrível, gelado, passou pelo rosto de meu marido. Continuei firme em minha posição. Friamente, tentando claramente se controlar, me perguntou: - Por que você me desafia em toda decisão que tomo?

- Te desafio? Repeti. – Não te desafio.

- Luto e discuto com as pessoas o dia inteiro, continuou, e não pretendo chegar em casa à noite para brigar ou discutir com você.

- Brigar? Protestei com calma, nós não brigamos.

- De agora em diante, ele disse, quando fizer algum plano para sairmos, vou te avisar com vinte minutos de antecedência. Você terá tempo para se aprontar, e pouparemos toda esta discussão.

Depois disto, meu maravilhoso jantar ficou abalado. Corri para cima e chorei. Senti como se meu pequeno mundo estivesse desmoronando sobre mim. O que mais me perturbou no momento foi o fato de ter somente vinte minutos para me preparar para qualquer acontecimento. Minha própria vida seria um mistério para mim. Assustei-me com a intenção de Charlie. Sabia que ele estava falando sério.

Quando percebi que ele não iria subir para me consolar, tive que parar de chorar. Comecei a pensar sobre nosso casamento e o que estava acontecendo exatamente.

Nós nos amávamos. Desfrutávamos de um relacionamento melhor do que muitos casais que conhecia. Mas como marido e mulher, certamente, não tínhamos unidade de espírito.

Sabia que aquelas poucas explosões não significavam um divórcio iminente, mas sabia também que não nos conduziam ao êxtase. Fazendo um balanço naquela noite no quarto, tive que admitir que, definitivamente, não estávamos indo bem. Não estávamos caminhando para frente.

Algo drástico deveria ser feito! O provérbio "Pau que nasce torto, morre torto", se tornava uma possibilidade nítida para nós. Daqui a dez anos, odiaríamos um ao outro! A mediocridade nunca me atraiu, em qualquer área da vida, quanto mais no casamento. Não queria um casamento marginal, queria o melhor. Naquela mesma noite decidi modificar o rumo conflituoso em que estava.

Charlie, o Torcedor

A mudança começou com minha busca de conhecimento. Comprei todos os livros sobre o casamento. Comprei todos os livros sobre o casamento que pude encontrar. Lia à noite até sentir as pálpebras pesadas. Fiz diversos cursos. Estudei sobre psicologia. Estudei a Bíblia. Certos princípios começaram a surgir repetidamente, e fui aplicando ao meu casamento com resultados surpreendentes.

Enquanto ia aprendendo a viver de acordo com aqueles princípios, minhas atitudes iam mudando de dia para dia. Quase que imediatamente, Charlie começou a se modificar também. Já falava comigo como antigamente. Às vezes mal podia conter sua ansiedade de me contar as coisas. Sentia-me como se estivéssemos namorando novamente. O casamento era uma coisa boa. As barreiras haviam sido destruídas. Olhando nos meus olhos como antes, Charlie começou a compartilhar comigo seus sonhos e atividades. Certa noite, sentados na cama, conversamos durante horas acerca de nossos sentimentos mais íntimos. Mal podia crer que aquela comunicação de almas estava de volta.

Percebi que novamente sorríamos um para o outro. A esta constatação, meu coração se angustiou. Como havíamos nos afastado. Como eram raros os sorrisos. Um pequeno e divertido incidente familiar me levou a pensar com tristeza: - Puxa, há quanto tempo não ouvíamos boas risadas por aqui!

Em vez de se esparramar em sua cadeira em frente à televisão toda noite, Charlie e eu começamos a sentar, abraçados, no sofá. Fazia ùm carinho toda vez que passava por mim em casa. Começamos a agir como adolescentes apaixonados, e não como um casal cansado, programado e acomodado. Foi uma emoção muito grande, posso lhes afirmar!

Com a comunicação restabelecida, romance não ficou muito atrás. Finalmente, compreendi que meu distante marido ansiava por romance tanto quanto eu. Certa noite, depois de estarmos adormecidos por horas, ele me acordou, me abraçou e disse com ternura: - Querida, só queria dizer que a amo muito. Logo depois, se virou para o outro lado e adormeceu imediatamente.

Talvez seu marido a acorde regularmente no meio da noite para dizer que a ama, porém, em seis anos de casada meu marido nunca o havia feito. Continuei acordada por longo tempo depois, revivendo aquele momento. Pensei: – Será a aplicação destes princípios o motivo desta mudança maravilhosa na atitude de meu marido com relação a mim?

No dia seguinte, no café da manhã, Charlie disse para nossas duas filhas: - Quem gostar da mamãe, bata palmas! E todos aplaudiram com entusiasmo. Esta demonstração, vinda de meu próprio e sério marido me invadiu de alegria. Meu sóbrio advogado, um torcedor? Era demais!

Mais tarde, durante a mesma semana, assistíamos às finais de um jogo de tênis, e no meio das rebatidas, meu marido me abraçava, me puxava para perto dele. Sempre foi muito reservado em público, e não gostava de me dar as mãos. Seu comportamento se tornou tão evidente que um de nossos amigos observou: - Que há com vocês dois? Estão apaixonados, ou algo assim? Respondi, com vontade de pular e gritar: - Sim, e deixe te contar como isto aconteceu!

As mudanças em minha vida começaram a afetar o padrão de vida de Charlie de maneira palpável. Começou a trazer presentinhos para mim toda noite. Nunca havia me presenteado antes. Era algo que não fazia, e eu não me sentia ofendida por isto. Era econômico, e ambos aceitávamos o fato. Até seus amigos brincavam a respeito de um teste que ele aplicava antes de comprar qualquer coisa: - É necessário? Podemos dispor do dinheiro? Podemos viver sem comprá-lo? Bem, quando chegava ao número três, quase tudo já havia sido peneirado.

Certa tarde, me telefonou para certificar se eu estaria em casa às 3 horas da tarde. Não imaginava o que poderia ser, e me surpreendi ao ver um caminhão trazendo uma nova geladeira. Durante anos insisti com Charlie para comprar uma nova, e durante anos ele recusou. Todos os lugares em que moramos já possuíam uma geladeira, e sempre quis uma livre de germes de desconhecidos. Meu marido dizia: - É ridículo. Esta funciona. Para que comprar uma nova? Agora, sem insistência ele começou a me oferecer o que sempre desejei.

Nos meus tempos de rabugenta, havia suplicado a Charlie que me deixasse decorar a sala de estar. Insisti por três anos. A decoração daquela sala se tornou motivo de polêmica. Ofendia minha personalidade. Odiava até passar por aquela sala.

Finalmente, importunei e insisti tanto, que Charlie, desesperado, anunciou: - Olhe, adoro a sala de estar exatamente como está. Não vamos mudar e não quero mais ouvir falar sobre o assunto, nunca mais. Senti-me especialmente infeliz naquela noite, porque sabia que o havia colocado contra a parede, e agora o assunto estava encerrado.

Alguns meses após haver tomado a decisão de me modificar, Charlie disse casualmente durante o café da manhã: - Estive pensando, querida. Acho que você pode prosseguir com seu projeto e fazer o que quiser na sala de estar, no que diz respeito à decoração. A propósito, acho que você pode fazer a mesma coisa na sala de jantar e na copa também. Bem, parei de chupar a laranja e corri para abraçá-lo!

Este amor novinho em folha nos trouxe uma vida a dois novinha em folha. Os resultados da aplicação de certos princípios ao meu casamento foram tão revolucionários que senti necessidade de transmiti-los aos outros, em quatro aulas, no curso "A Mulher Total", compilado neste livro. De fato, muitas das ilustrações utilizadas neste livro são exemplos reais tirados das aulas do curso "A Mulher Total".

Por exemplo, uma de minhas amigas veio assistir às aulas como último recurso. Ela e o marido estavam pensando em divórcio, e não se falavam há meses. Certa manhã, na cozinha, sua filhinha de cinco anos escutava os pais gritarem um com o outro, quando de repente disse: - Quando crescer, não vou me casar. Não quero ser como você e o papai. Esta mãe se sentiu golpeada em sua consciência, pois sabia que estava pintando um quadro terrível para sua garotinha.

Ao fim da primeira aula, esta mulher ignorava como poderia cumprir sua tarefa, mas estava determinada a tentar. Quando chegou para a aula na semana seguinte, estava radiante. – O que vi nesta semana foi inacreditável, ela disse. Meu marido não falava comigo quando comecei, mas cumpri todas as tarefas. Ele nunca me trouxe um presente antes, mas na semana passada me presenteou com duas camisolas, dois ramos de rosas e um abridor de latas.

Alguns amigos perguntaram por que desejo contar tudo isto. Compreendo que o conteúdo deste livro pode parecer material de revista e, de alguma forma, é verdade. A única razão pela qual desejo compartilhar tudo isto reside no fato de que minha vida se modificou para melhor. Se outra mulher pode aprender e lucrar com meus erros, por que não transmitir tudo isto?

Este livro não tem a intenção de ser a última palavra sobre o casamento, longe disto. Não pretendo fornecer respostas automáticas ou regras para todo problema marital. Creio ser possível, mas fazer com que qualquer mulher reconquiste seu marido em apenas poucas semanas. Revivendo o romance,

restabelecendo a comunicação, destruindo barreiras, introduzindo calor em seu casamento. Depende de cada mulher. Todas têm o poder.

Se, através da leitura e aplicação destes princípios, você se tornar uma Mulher Total, tendo a seu lado um marido que a ama mais do que nunca, meus esforços ao escrever este livro terão sido recompensados.

2 - Remindo o Tempo

O dia de uma típica dona-de-casa americana começa cheio de boas intenções. Logo que seu marido e filhos saem de casa, ela enfrenta com disposição suas tarefas cotidianas. A casa inteira grita: – Me limpe! Por onde começar? Os pratos? As camas? Passar a roupa? As compras, as tarefas, os carros? No meio de todo este drama, o telefone toca. Esta manhã foi uma amiga que tem problemas com o marido. Ouvir por vinte minutos uma história dolorosa a faz recordar a própria situação. Em meio a toda confusão reinante, levanta as mãos em sinal de desespero. A metade da manhã já se foi e ela pensa: - Para que tudo isto? Deprimida se serve de outra xícara de café.

Agora, ela tem várias escolhas para o resto do dia. Pode lamentar, fazer o papel de mártir, ou tentar uma fuga, comendo bombons ou assistindo à sua novela favorita. Quando as crianças retornam da escola às 3 horas da tarde, grita com elas porque está com raiva de si mesma.

A esposa de um médico esteve recentemente discutindo este problema, com o qual está se deparando todas as tardes. Seu marido deu o diagnóstico de "síndrome das 4:30 da tarde". – Diariamente, por volta das 4:30 da tarde, ela disse, me arrasto até a cozinha e penso: Fazer o quê! Que vou fazer para o jantar? Os sintomas são relativamente fáceis

de prever. Primeiro, ela dá uma olhada na geladeira, desejando que a comida degele como por milagre. Depois, procura preguiçosamente por um pacote de galinha ou atum congelado, sabendo que qualquer um destes pratos será classificado com um "agh" por seu marido. Frustrada, ela junta as crianças dentro do carro, se descabela no trânsito das 5 horas da tarde para chegar ao supermercado, e volta para casa com dor de cabeça e um quilo de carne moída. Quando seu marido entra em cena ela já não aguenta mais. Está demasiadamente cansada para ele. Culpa-o de sua existência mundana e procura dissipar suas frustrações em outras atividades. Às 10 horas da noite pega no telefone e conversa durante 45 minutos com sua amiga, enquanto seu marido assiste à televisão. Quando ele faz algum gesto em sua direção, ela começa a costurar ou limpar alguma coisa.

Seu marido se sente solitário e confuso, e pensa consigo mesmo: - Ela não deseja mais a minha companhia. Se sentindo rejeitado, se torna indiferente ou mal-humorado, ou às vezes vai para a cama, procurando uma fuga.

Talvez você seja como muitas mulheres que dizem: Desculpe-me, mas estou ocupada. Tenho sete filhos, quatro carros e excesso de trabalho. Conheço várias esposas amarguradas e extenuadas que se transformaram em calmas e suaves Mulheres Totais! Resgatando seu tempo, você também poderá vencer a síndrome das 4:30 da tarde.

Um Plano de R$20.000,00

Quando Charlie M. Schwab era presidente da companhia de aços Bethlehem Steel, propôs um desafio incomum a Ivy Lee, seu consultor. – Me diz como conseguir maior produtividade durante meu dia. Se seu método funcionar, pagarei o que pedir.

Lee entregou a Schwab um pedaço de papel. – Escreva as coisas que você terá que fazer amanhã, disse ele. Schwab escreveu. – Agora, numere estes itens na ordem de sua verdadeira importância, continuou Lee.

Schwab as numerou. – A primeira coisa que você terá que fazer amanhã, disse Lee, é começar a trabalhar no item nº 1 até terminar. Após isto, vá para o nº 2 e não o deixe até que o complete. Depois, comece e continue o nº 3. Se você não puder terminar tudo o que precisa fazer, não se preocupe. Pelo menos, terá realizado as tarefas mais importantes e não se distrairá com tarefas de menor significado.

– O segredo é fazer isto todos os dias, continuou Lee. – Avaliar a importância das coisas que você tem que fazer... estabelecer prioridades...fazer um plano de ação...e obedecê-lo. Faça isto todos os dias. Após ter se convencido do valor deste sistema, induza seus homens a praticar. Teste tantas vezes quantas quiser. Depois, mande-me um cheque no valor que, a seu ver, esta idéia representa.

Em poucas semanas, Charlie Schwab enviou um cheque de R$20.000,00 a Ivy Lee. Tempos mais tarde, Schwab afirmou que aquela foi a lição mais lucrativa de todas as que aprendeu em sua carreira como homem de ne gócios.

Se dá resultados em uma fábrica de aço, também dará em sua "fábrica" no lar. Ofereço-lhe este plano, é seu. Grátis! Você terá mais tempo, realizará muito mais, e não será uma mulher ocupada demais para seu marido.

Robe e Sandálias

Se acaso seu marido chegasse em casa dentro de dez minutos, o que ele veria? Olhe à sua volta. As portas dos armários estão abertas? Os brinquedos espalhados de um canto a outro da casa? Os pratos sujos ainda na pia e o aspirador de pó na sala? Não se desespere. Aqui vai o método para que sua casa fique digna de um rei e continue assim, e ainda sobre um tempo que será dedicado só a você mesma.

1º- Pare por um momento agora e escreva tudo que você tem a fazer amanhã. Você entrará em pânico se esperar até amanhã. O

dia estará exercendo pressão sobre você. E não se preocupe se a lista parecer infinita! Você poderá ter muitas tarefas acumuladas.

Apenas anote em uma folha de papel todas as pequenas coisas que você terá que fazer amanhã. Uma amiga minha faz anotações em pedacinhos separados de papel. Em vez de utilizar uma lista única, ela tem anotações em cada cômodo da casa, bem como dentro dos carros. No entanto, admitiu que seu programa diário varia do caos à coincidência. Outra amiga me contou: - Faço uma lista, mas mentalmente, poupando assim o tempo que levaria em escrever. A partir de agora, escreva. Deixe sua lista ter o trabalho de lembrar do que precisa fazer. Você tem coisas muito mais importantes para pensar.

Se inclua na lista. Reserve um tempo para você todos os dias. Inclua suas costuras, manicure, livros favoritos, trabalhos no jardim ou mesmo uma soneca. Coloque tudo na lista, senão nunca conseguirá fazer. Jackie Kennedy mantinha uma lista de hora em hora, quando era a Primeira Dama na Casa Branca, e tinha um batalhão de criadas e serventes. Lembre-se de que você é a Primeira Dama de sua casa, seja ela branca, amarela, grande ou pequena.

2º- Estabeleça prioridade a todos os itens de sua lista. Numere os itens de sua lista. Quando seu marido solicita algo, espera que você faça sem ser necessário que ele fique lembrando. A próxima vez em que ele atribuir um trabalho a você, escreva e dê prioridade total em sua lista. Tantos maridos ficaram convencidos da eficácia deste plano que, em vez de solicitar algo a suas esposas, eles mesmos escrevem o que querem na lista.

Dê prioridade às tarefas desagradáveis. Tente resolver logo pela manhã, quando está descansada, em vez de tentar às 4 horas da tarde, quando já não aguenta mais nada.

Uma Mulher Total não pode ser eficiente quando pensamentos importunos pairam sobre sua mente durante todo dia. Inicie a lista com coisas que você tende a adiar. Não esconda sob o tapete suas fraquezas mais acentuadas. Encare-as como debilidades e tente resolvê-las, logo, na parte da manhã.

3º- Amanhã, comece com o nº 1 e não deixe até terminar. Depois, se dedique ao nº 2 até finalizar. Faça o mesmo com o nº 3 até o fim da lista. Complete cada tarefa.

O fato de realizar um trabalho e não precisar voltar a ele proporciona grande satisfação. Quando você, desde cedo, vai riscando pouco a pouco de sua lista as tarefas cumpridas, vai sentindo a sensação do dever cumprido.

Adoro riscar da lista cada item à medida que termino, me sinto encorajada a prosseguir imediatamente com o próximo.

Não se preocupe por não realizar tudo o que contém na sua lista, pois os itens mais importantes terão sido cumpridos. Olhe para tudo o que você já fez, na certeza de que não poderia haver outra maneira de ser mais produtiva.

4º- Mantenha seu programa diário em um fichário ou faça uso de uma agenda com espaço suficiente para conter suas anotações. Deste modo, você manterá uma relação de suas atividades. Além disto, terá um registro de quando enviou pelo correio aquele envelope, de quando o terno do seu marido voltou do tintureiro, ou de quando chamou o bombeiro.

Enquanto se dirigia para o supermercado uma noite, Margarida notou um bando de carros no estacionamento da igreja. Perguntou a si mesma o que poderia estar acontecendo quando, de repente, no meio do caminho entre a igreja e o supermercado, se lembrou que nesta noite teria uma reunião com o comitê e ela deveria presidir a reunião. Correu de volta à igreja e, por estar vinte minutos atrasada, dirigiu a reunião de robe e sandálias.

No dia seguinte nos contou sobre sua "calamidade" durante uma aula de nosso curso. Em vez de utilizar uma lista única, havia colado uma nota para si mesma na tampa do fogão, mas saiu pela porta da frente.

Planos de A a Z

O primeiro item do meu plano de R$20.000,00 é "Preparar o jantar antes do café da manhã". Quando tentei pela primeira vez, devo admitir que esta idéia me enjoou um pouco. Sempre tentei

escapar da cozinha o mais rápido possível. Mas descobri que poderia alcançar meu objetivo e ainda ganhar certa margem de tempo para o jantar.

Como? Decidindo no dia anterior o que farei para o jantar e escrevendo os pratos escolhidos no topo da lista. Todas as manhãs faço a salada ou a sobremesa ou, então preparo os ingredientes do jantar. Muitas Mulheres Totais põem a mesa do jantar que já prepararam às 9 horas da manhã, e nunca são atingidas pela síndrome das 4:30 da tarde. Você também pode fazer o mesmo, preparando sua mente para isto. Pode terminar todas as tarefas caseiras antes do meio-dia. Pode ter um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar.

Sou uma otimista incurável. No entanto, sendo casada com um advogado, tive que aprender a prever todo e qualquer problema que pudesse acontecer em dada situação. Às vezes penso: - Se isto pode dar errado, provavelmente dará! Tal pensamento me mantém com os pés na terra. Desta forma, estou sempre pronta para o pior. Se tudo dá certo, ótimo. Fico surpresa a feliz. Caso contrário, coloco em ação o Plano B.

Com frequência, acontecimentos inesperados, que não constam de meu plano de R$20.00,00, aparecem em meu caminho. Uma das crianças adoece, amigos aparecem subitamente, ou a máquina de lavar enguiça. Quem sabe? Meu marido às vezes telefona e me convida para almoçar fora. Sabendo perfeitamente que a vida é cheia de imprevistos, tento não entrar em pânico quando ocorre algo imprevisto. Tento permanecer calma e colocar em prática o Plano B ou C ou D, dependendo das mudanças que sou obrigada a fazer durante o dia. Estou aprendendo a olhar com agrado as interrupções.

Certo dia, uma vizinha chegou em minha casa parecendo esgotada. Ria, em vez de chorar, ao me contar: - Bem, já estou colocando em prática o Plano G, e você acredita que ainda não perdi a calma? É incrível como encaro meus problemas agora. É quase como um desafio tentar fazer com que o Plano B dê tão bons

resultados como meu plano inicial, Esta brincadeira de A a Z é como jogar com a sorte, e estou vencendo!

Vi ali uma Mulher Total feliz e flexível.

Aprenda a lucrar com desapontamentos e decepções. Não é masoquismo, é sabedoria.

Inclua em seu plano os imprevistos. A adversidade pode aperfeiçoá-la em vez de torná-la amargurada. Na Bíblia, Tiago diz: "Quando todo tipo de dificuldades e tentações ocorram em suas vidas, irmãos, não as tomem como intrusas, mas acolham-nas como amigas."

Deus permite os desgostos para que os homens aprendam a confiar n'Ele. O rei Salomão, o mais sábio dos homens, sabia disto. Desenvolveu um hábito maravilhoso para evitar dores de cabeça. Diariamente orava, verificando sua lista: - "Faça seus trabalhos com Deus, e seus pensamentos se firmarão." Minha lista agora faz parte de minhas orações. Em troca de esforços inúteis, preciso de sucesso. Esta prática oferece uma nova e excitante dimensão à vida.

Aquelas que colocaram à prova o Plano de R$20.00,00 juram que é eficaz. Já modificou muitas vidas. Colocando em prática, qualquer que seja seu temperamento, você se tornará mais organizada e eficiente. Realizará mais com muito menos esforço do que imagina. Com seu jantar preparado, pode mergulhar em um bom banho de espuma, que também fará parte de seu plano. Terá energias de reserva, e se sentirá realizada, o que a tornará predisposta para uma vida feliz.

Quanto a seu marido, ficará entusiasmado. Todo homem aprecia a ordem, e ficará particularmente contente por achá-la dentro de sua própria casa. Ficará satisfeito com você, com suas conquistas e sua sensação de bem-estar. Sendo organizada e eficiente, você despertará novamente as chamas da paixão.

Amanhã é um novo dia. Desperte para seu plano de R$20.000,00.

3 - Decoração Interior

Jim e Donna Robinson voltavam das montanhas com as crianças. Durante duas semanas sua garotinha de dois anos havia ocasionado a Donna um trabalho louco, e Donna vinha reagindo em consequência. Sentia-se extremamente frustrada pela falta de descanso e de calma. As férias haviam sido perda de tempo.

A fim de amenizar a tensão, Jim parou o carro em uma cidadezinha pequena e fora do comum. Antes do almoço, deram uma volta no parque e no cemitério. Desfrutavam dos momentos mais serenos de toda a viagem. Caminhando através dos túmulos, Donna distraidamente lia os epitáfios, e chegou até a sepultura de uma mãe. A inscrição dizia: "Foi a luz do sol em nosso lar".

Durante o almoço, Donna ficou pensando consigo mesma: Se eu morresse aqui hoje, esta seria a última coisa que diriam de mim. Desde aquele instante decidiu fazer tudo que estivesse ao seu alcance para ser a luz do sol em sua casa, e o restante de suas férias se tornou mil vezes mais agradável.

Você tem o poder de elevar o moral de sua família, ou de reduzi-lo a zero. A atmosfera de sua casa é determinada por você. Se está alegre, seu marido e filhos provavelmente estarão também. Se está insuportável, sua influência, por certo, se fará notar, pois o exemplo de vida determinará de modo significativo a atmosfera de seu lar.

Como você encara suas tarefas diárias? É uma companhia agradável, mesmo que seu marido não aprecie seus esforços? Sabe que sua felicidade pessoal depende da atitude que decidir adotar? Pois é verdade. O escritor americano, Norman Vincent Peale disse que atitudes são mais importantes que fatos. Você pode decidir agora o nível de vida que irá levar, independente das atitudes de seu marido.

Certo marido afirmou: - Estou cansado de pagar tantas contas de compras! Faça o favor de para de gastar tanto dinheiro! A loja favorita, onde sua esposa fazia as compras, estava em liquidação. Portanto ela pensou que seu marido a estava maltratando deliberadamente. Como resposta a essa atitude, ela demonstrou estar realmente aborrecida vários dias. Não tinha disposição para fazer nada em casa. A pilha de roupa suja crescia assustadoramente e, por ela, poderia ser levada pelo vento leste para bem longe. Estava deprimida emocional e fisicamente, porque sua atitude determinou seu comportamento.

Um casamento perfeito não é apenas achar a pessoa certa, e sim estar com a pessoa certa. A maioria das mulheres que conheço gostaria de melhorar seu papel como esposa e mãe, que está intimamente ligado às coisas que realizam. No entanto, seu papel como mulher é algo que elas são.

Uma moça na aula estremeceu e disse: - Tenho muito a fazer em matéria de decoração interior. Tudo indica que estarei ocupada por bastante tempo. Tinha razão. Decorar internamente suas atitudes requer algum trabalho, mas os resultados obtidos superam qualquer esforço.

O Plano do Vencedor

Você poderá se tornar a luz do sol em seu lar, porém, primeiro, deverá aprender onde se encontram as nuvens. Sócrates disse: - Você conhecerá a verdade e ela o tornará livre".

Falar é fácil, mas como se conhecer a si mesmo?

De início, penso que ajuda muito escrever para você mesma sua filosofia de vida como mulher. Isto leva algum tempo e

requer colocar a faculdade de pensar em funcionamento, mas proporciona muitos benefícios o fato de você registrar suas idéias a respeito da vida.

Como roteiro, pode se perguntar: Quem sou? Para onde vou? Por que estou aqui? Se detendo nestas perguntas, poderá chegar às respostas. Uma das moças entrou em pânico ao ouvir esta sugestão, por não ter uma filosofia de vida. Mais tarde, comentou: - Este trabalho foi o maior desafio de minha vida. Escrever minhas idéias me forçou a avaliar exatamente meus objetivos. Agora ela sabe.

Se você sabe alguma coisa sobre futebol, (o jogo que hipnotiza seu marido semana após semana), você sabe que cada time tem um plano de ataque. O técnico com os melhores planos terá o melhor time. Você tem um plano para o jogo de sua vida? Existe algo na mulher que sabe o que quer, que a torna uma companheira muito interessante. Como se tornar este tipo de mulher?

O Sonho Possível

Dê uma boa olhada "técnica", para dentro de você.

Comece fazendo uma lista de quatro colunas: seus valores, suas fraquezas, objetivos a longo e a curto prazo.

1- Faça uma lista de seus valores; há um grande potencial dentro de você; recursos latentes nos quais ainda não penetrou. Descubra aquilo que você faz bem feito. Qual é seu passatempo favorito? Seus talentos domésticos lhe trazem satisfação? Todos deliram com seus pratos? Você faz os outros se sentirem bem? Você contribui para a sociedade com uma habilidade ou aptidão especial? Use seus talentos ocultos. Desenvolva-os. Você poderá se sentir melhor do que jamais imaginou!

2- Quais são suas fraquezas? Classifique honestamente as áreas nas quais se sinta insegura. Será necessário considerar suas fraquezas à luz de sua infância. Esta poderá ter sido feliz ou trágica, ou um pouco de cada. Naturalmente, estes anos tiveram uma influência tremenda em sua maneira atual de reagir. Este condicionamento acompanhou-

a em seu casamento. Quaisquer que sejam seus antecedentes, seus problemas internos só poderão ser resolvidos agora. Este fato deve enchê-la de coragem.

Escreva seus momentos mais embaraçosos, suas mágoas, seus receios. Relembre seus momentos de sucesso e veja como ajudaram a construir seus valores de hoje. Escrever seu passado contribui para fazê-la compreender a si mesma.

Não é necessário mostrar a ninguém o que você escreveu. O que está registrado é você, exposta abertamente. Não é mais preciso representar um papel. Por que você atuou assim? Por que sua família progrediu por isto? Considere os valores e fraquezas de seus pais. De que você gostava em sua mãe, em seu pai? E de que não gostava? Quando está nervosa, como se consola? Você chora, come, ou gasta dinheiro?

Leve o tempo que precisar para realizar esta pesquisa interior. Escreva seus pensamentos. Isto constitui uma terapia maravilhosa e compensa o esforço. Ressentimentos são como caquinhos de vidro no pé. Machucam lá dentro, inconscientemente talvez, mas machucam. Quando você retira o caquinho, quando coloca uma etiqueta no problema e o encara, a ferida poderá cicatrizar-se.

Este exercício poderá não eliminar nenhuma de suas fraquezas, mas contribuirá para transformar tais fraquezas em valores. O técnico que conta somente com um fraco jogador de meio de campo, deve fazer com que todos os outros possam compensá-lo.

3- Escreva seus objetivos imediatos – não os objetivos que você tenha determinado para o seu marido. Anote as metas que você pretende alcançar como pessoa, como esposa e como mãe.

Tente. Pare de ler agora e escreva seus objetivos atuais. Depois, divida em colunas para amanhã, para a semana, para um mês. Faça uma lista de tudo que lhe vier à mente. Não tente ser muito profunda. Alguns de seus objetivos básicos, talvez, pareçam tão simples.

A esposa de um vendedor me contou que seus objetivos mais imediatos eram manejar bem sua casa, cozinhar comidas gostosas, ser mãe aberta ao diálogo, ser mais divertida e menos negligente.

Começou a manhã seguinte com uma atitude diferente. Sentiu-se útil por estar trabalhando em prol de seus objetivos.

Outra moça fez uma lista de seus objetivos, queria convidar seu chefe para jantar, limpar os armários, fazer ginástica, parar de fumar, colocar sua correspondência em dia e emagrecer. Perder peso tornou item número um em sua lista de prioridades. Perdeu cinco quilos em seis semanas. Seu marido adorou seu novo corpo e a presenteou com muitas roupas novas. Ninguém viu uma mulher mais feliz.

Sua lista de objetivos, a curto prazo, poderá também servir como "peneira" no exame de pequenas coisas que, na verdade, não merecem atenção imediata. Coisas como arrumar a gaveta de peças íntimas ou polir as pratas podem ser transferidas para o seu plano de R$ 20.000,00 para ama nhã, ou podem ser adiadas por duas semanas.

4- Defina seus objetivos a longo prazo: O que você espera ser em dez anos? Seja específica. Observe os campos de sua vida onde você gostaria de se aperfeiçoar como esposa e mãe. Você pode alcançar seus objetivos? Seu sonho não é impossível.

Complexos e Tal

Uma das moças escreveu sua filosofia e trouxe para a aula. – Acredito que meu marido ma ama, o que é uma bênção, eu porém, não tenho certeza de amá-lo. Amo a Deus e a meus filhos. Talvez seja a mim mesma que eu não ame. Pareço viver na terra do nunca e certamente gostaria de viver na terra do aqui e agora.

Muitas mulheres americanas hoje em dia parecem nunca haver aceitado a si mesmas. – Se eu fosse mais bonita! Sonham. – Se eu tivesse mais dinheiro, se tivesse casado com outro homem! Se, se... Que maneira trágica de viver! Pouquíssimas mulheres se casam com milionários. Poucas mulheres são rainhas de beleza. Mesmo que o fossem, isto não traria necessariamente satisfação. Recentemente, uma ex-Miss América revelou que ela tinha complexos e que não aguentava se olhar no espelho.

Jesus disse: "... Ama o próximo como a ti mesmo". Se você não ama a si mesma, é incapaz de amar a outros, porque não terá nada a oferecer. Além disso, se você não se ama, seu marido não poderá amá-la integralmente também.

Há quem diga que o salmista Davi se achava feio, porém maravilhosamente feito por Deus. Se você pode se modificar, faça, ou então se aceite como uma criação de Deus.

Hoje, após seu banho, olhe para seu corpo cuidadosamente, em frente ao espelho. Diga para essa mulher, no espelho: - Me aceito como sou, com gordurinhas, imperfeições e tudo. Pode não ser tão fácil quanto parece, mas é muito importante. Encare cada fraqueza, de forma realística e aceite o fato de que existem. Você é humana, e como todos, tem suas limitações. Portanto, bem-vinda a bordo. Não seja exigente demais consigo mesma, nem se despreze tanto.

Uma amiga me disse uma vez:

- É quase como se eu precisasse de permissão para gostar de mim mesma. Talvez pareça egocentrismo o fato de amar a nós mesmos, mas é altamente necessário, se você deseja amar a outros, incluindo seu marido.

Quando você o amar, terá uma boa imagem de si mesma.

Isto significa que você gosta de ser você. Tudo vai dar certo e você realizará o que se propôs. Sentirá uma sensação de bem estar.

Quando entender, aceitar e se amar, estará livre para ser você. Shakespeare disse:

"Acima de tudo: seja verdadeiro consigo mesmo,
E, tão certo quanto a noite segue o dia,
Falso com nenhum homem será".

Tinha razão Shakespeare, mesmo há quatrocentos anos atrás. Seja sincera consigo mesma e seja você mesma. Você é uma grande pessoa, do jeito que você é!

Equilíbrio e confiança em si mesma são disponíveis a qualquer mulher. Descubra quem você é realmente e para onde se dirige. Desenvolva suas convicções. Tenha coragem de viver de acordo com suas idéias. Desfrute do lugar único que você ocupa.

Compreensão, aceitação e amor são processos. Podem não acontecer em um dia, uma semana ou um ano. Mas se você começar, já está a caminho. Está preparando para se aproximar de seu marido, de seus filhos, amigos e do mundo. Não será mais mera espectadora.

Pode dar um pulo para dentro da vida quando se sentir segura de si mesma. As coisas não acontecerão diante de você, você estará acontecendo.

Tarefas

1- Faça uma lista de tudo o que você precisa realizar amanhã. Estabeleça prioridades e, então, dedique-se ao Plano de R$ 20.000,00.

2. Escreva sua filosofia de vida. Pergunte-se: - "Quem sou, para onde vou e por quê?"

3. Arrole seus valores e suas fraquezas. Seja realista e honesta. Então, por um ato de sua própria vontade, aceite suas fraquezas. Faça o propósito de superar seus valores através de passos específicos.

4. Determine um objetivo específico, para alcançar a partir de hoje. Pense nos passos a dar a fim de alcançá-los. Incorpore esta lista a seu plano para a próxima semana.

5. Determine um objetivo a longo prazo e procure torná-lo seu.

Segunda Parte

Viva o Homem!

4 - Aceite-o

Sandy e Tom são recém-casados. Conheço ambos desde seu noivado e venho observando seus altos e baixos desde o casamento. Sandy fez o curso da Mulher Total recentemente e me escreveu após várias semanas para contar sobre seus resultados.

- Há dois anos atrás, ela contou -, Eu disse o famoso "sim", mas dentro de mim pensava que esta palavra não significava o começo de alguma coisa, pois já sentia que deveria recomeçar. Queria modificar meu marido, e comecei a tentá-lo, sutilmente a principio, depois abertamente. Aí que meus problemas começaram. Agora, parei de importuná-lo e comecei a aceitá-lo como é. Ele está se sentindo um novo homem e nós, um novo casal. Mil vezes obrigada pelas aulas!

A verdade é que a maioria de nós se casa com um homem com intenções ocultas de modificá-lo. Gastamos anos de nossas vidas de casadas tentando fazer isto - polir suas arestas, sugerir o que ele deve fazer, como atuar. Por que somos tão tolas? Isto nunca dá certo! O pobre marido se esconde em sua concha para se proteger de nossos ataques alucinados, jurando nunca mais se dirigir a est a mulher implacável que um dia foi sua noiva.

O homem precisa ser aceito como é, exatamente como é. Esta atitude de aceitação integral de sua parte é que irá convencê-lo de

que você realmente o ama. Sua necessidade de aceitação total não é de estranhar, eu mesma sinto necessidade de ser aceita. E você? Garanto que todos nós.

Você não tem uma amiga íntima, a quem pode contar tudo que vai dentro de você, sem restrições? Eu tenho. Podemos sentar no quintal ou falar ao telefone e me sinto à vontade para conversar de coração aberto. Posso ser eu mesma, sem medo de ser rejeitada, criticada ou aconselhada. Ela não irá me ridicularizar ou rir de mim. Sinto-me livre para ser eu mesma sem representar um papel. Ela me ouve e gosta de mim como sou. Gosto dela porque ela gosta de mim.

Você julga que pode fazer menos pelo seu marido? Não pode aceitá-lo como aceitaria uma boa amiga? Seu marido necessita de sua aceitação para que também se sinta livre. Desta forma, o tempo dele nunca será bastante para você. Todas as barreiras entre vocês dois se destruirão.

Meu Marido, meu Amigo

Infelizmente, sou insuportável por natureza. Não porque queira - parece que as coisas simplesmente vão acontecendo. Importunar os outros é meu passatempo. Durante o dia inteiro ordeno às crianças:

- Apanhem suas roupas, escovem os dentes, não se levantem da cama!

Quando meu marido chega em casa, naturalmente continuo a comandar:

- Leve o lixo para fora de casa, seja gentil com mamãe, sorria para os outros, e assim por diante.

Seis anos seguidos importunei Charlie com os mesmos assuntos, dia após dia. Finalmente, ele não pôde mais aguentar. Uma noite me falou com firmeza:

- Chega de me importunar! Já ouvi, desde a primeira vez. Não sou seu filho, sou seu marido!

Fiquei um pouco chocada a principio, mas não consegui tirar da mente aquelas palavras. Senti-me impotente.

Não concebia que o lixo poderia ser levado para fora de casa se eu não lembrasse Charlie de fazer a cada hora. Afinal, só estava tentando ajudar!

Repassei mentalmente a semana anterior e me detive em câmara lenta, nas cenas mais marcantes. Notei que as reações de Charlie haviam caído na rotina. Se o importunava sem parar, ele simplesmente me ignorava, pois já havia ouvido da primeira vez. Se não se calava, como sempre costumava fazer, Charlie explodia.

- Você está sempre me mandando levar o lixo para fora de casa, explodiu ele uma noite. - Hoje já me pediu quatro vezes. Você sabe que no fim o lixo sempre é retirado. Mas me recuso deliberadamente a fazer até que você pare de me importunar! Atormentado, lutava pelo direito de ser ele mesmo, me contrariando para provar que era o líder!

Começava eu a assumir as características de uma segunda mãe, e, segundo os psiquiatras, não havia possibilidades de meu marido se sentir romântico ao lado de uma segunda mãe. Percebi que se continuasse a importuná-lo incessantemente, iríamos nos afastar cada vez mais. Percebi também que suas reações costumeiras poderiam levá-lo ao ressentimento e/ou escapada para o curso de golfe, o escritório ou mesmo outra mulher.

De uma coisa estava certa, importuná-lo não dava bom resultado. Decidi aquela noite a não insistir sobre a história do lixo. Não diria uma palavra, mesmo que lá ficasse por semanas a fio. Mas para minha surpresa, Charlie levou o lixo para fora naquela mesma noite, sem qualquer colaboração de minha parte! Incrível!

Aí decidi a não importuná-lo mais. Morderia minha língua em troca. Diria o que queria uma vez e deixaria que a decisão fosse tomada por ele. Finalmente, compreendi que o lar do meu homem é seu castelo, ou pelo menos deve ser. Deve se sentir livre

na intimidade de seu próprio castelo, livre para fazer o que quiser, mesmo que isto signifique dependurar suas roupas nos móveis da sala, rabiscar as paredes ou comer pizza 47 dias seguidos. Importuná-lo por trivialidades só pode levá-lo a subir pelas paredes ou sair pela porta de casa.

Certa dona de casa escreveu para a conselheira conjugal Ann Landers, lhe pedindo que encorajasse todas as esposas a importunar seus maridos como método seguro para mantê-los saudáveis: A esposa, dizia a carta, deve i mportuná-lo se ele come demais, se bebe demais, fume demais, se não faz ginástica, etc. Finalizava a carta com um apelo: Por favor, aconselhe a todas as mulheres que amam seus maridos a importuná-los. Este procedimento tornará as suas vidas mais longas.

A resposta de Ann foi genial: - E quem gostaria de viver mais, desta forma? Desculpe, mas não concordo. Importunar nunca foi meio de manter os outros vivos. Já matou, contudo, muitos casamentos. Todo homem considera que ser importunado é pior que ser morto a bicadas por um pato.

Se você precisa extravasar suas reações, é mais seguro chamar uma amiga como válvula de escape. Chame uma amiga que possa guardar suas confidências e que não levará a mal suas implicâncias. Alivie com ela suas tensões e não em seu marido cansado. Implicâncias e críticas não contribuem para casamentos duradouros ou maridos saudáveis.

Importunar é o oposto de aceitar. Se você é intolerante, sabe que é difícil eliminar esta característica. Corte o mal pela raiz, admitindo verbalmente suas falhas. Você irá descobrir que, quando aceitar seu marido, não precisará mais importuná-lo. Só este pensamento é capaz de levá-lo ao êxtase.

Uma esposa me contou que venceu este hábito após 18 anos: - É impressionante. Seus defeitos não me incomodam mais. Não são mais motivo de preocupações minhas. Tento me concentrar em suas características positivas e o amo muito mais que antes.

Seu marido é o que é. Aceite-o assim. Este princípio é tão antigo quanto a própria vida. Deus nos aceita como somos. Mesmo que não mereçamos, Ele ainda nos ama. Ele não tem restrições. Seu amor é incondicional. E, como Ele nos aceita, através de Seu poder, nós também podemos amar e aceitar os outros, incluindo nossos maridos.

Uma mulher rejeitou esta idéia. - Já deixei de amar meu marido, como posso aceitá-lo? Ele não merece ser aceito. Este parece ser o panorama em tantos lares! Qual seria a cura para esta doença matrimonial?

Primeiramente, a Bíblia ensina que as esposas devem amar seus maridos. Se você perdeu o amor que tinha pelo seu marido por que não pedir a Deus para recuperá-lo? Em segundo lugar, se você deseja que seu casamento tenha êxito, deve decidir aceitá-lo, ciente de que, caso contrário, seu relacionamento não será gratificante. A decisão é sua, você pode escolher entre continuar vivendo cheia de ressentimentos ou aceitar seu marido.

Se sua escolha recair sobre esta última, como começar? Simplesmente se disponha a aceitá-lo como é. Por um ato de sua vontade, determine a não tentar modificá-lo apesar de tudo. Este é o supremo amor.

Foi notável a mudança que observei em um casal.

A esposa havia pensado longa e profundamente antes de tomar esta decisão. Assim que o fez, seu marido detectou a mudança imediatamente. Disse ela: - Ele mudou tanto, está tão amoroso e generoso. Quer me dar dinheiro a toda hora. Vou começar a aceitar só para vê-lo feliz.

Algumas mulheres não são importunas verbalmente, mas as vibrações de sua não-aceitação são captadas em alto e bom tom. Suspiros profundos frente à pia da cozinha, a mártir silenciosamente acalenta suas mágoas. - Aceito meu marido, pensa ela. Tenho suportado seus erros durante anos sem dizer palavra, mas ele

nunca irá mudar. Não direi palavra. Continuo em sua companhia só por causa das crianças.

Tolerância não é aceitação. Sua intolerância somente leva seu marido a se sentir incompleto e indigno. Percebe que não é aceito, e não é capaz de amar totalmente.

Seu marido necessita de sua aceitação principalmente durante as fases de fracasso aparente. Se ele já se sente por baixo, não o rebaixe mais. Nunca o compare com outro homem. E lembre-se, ele nunca confiará em você quando sentir que o critica ou tenta mudá-lo. A vida é muito curta para se deter nas fraquezas dos seres humanos. Concentre-se em seus valores.

Seu homem precisa se sentir importante, amado e aceito. Se você não aceita sua maneira de agir, quem irá fazê-lo? A Mulher Total apóia as peculiaridades de seu marido, seja a respeito de saladas, sexo ou esporte. Torne seu lar o refúgio no qual ele se abriga. Ofereça ao seu marido o luxo, sem preço, de uma aceitação incondicional.

O Homem, não o Plano

Como estive dos dois lados da cerca, posso indicar onde a grama é mais verde. Durante os anos iniciais de meu casamento conduzi uma cruzada da qual era a única participante com o objetivo de tornar meu homem um molde. Motivo especial de irritação para mim era ver Charlie constantemente ao telefone falando com seu corretor de ações. Conspiravam pelo menos doze vezes ao dia e, a cada telefonema, me tornava mais e mais aborrecida. Primeiramente, tinha ciúmes do tempo que Charlie passava ao telefone. Em segundo lugar, me preocupava de forma doentia com a idéia de que Charlie pudesse perder todas as nossas economias.

Um dia o corretor, que também era amigo da família, sabendo que Charlie estava no escritório, me chamou ao telefone e deu o seguinte conselho: - Deixe seu marido fazer o que quiser no mercado de ações. Nunca diga o que ele deve ou não fazer com o dinheiro dele. Fique fora da jogada e cuide da cozinha.

Fiquei morta de raiva! Enfureci-me com os dois! Mas o velho e experiente senhor sentiu minha animosidade. Percebeu que eu não aceitava o papel de Charlie como provedor, e não estava me submetendo à sua liderança como chefe de família.

Hoje, minhas atitudes mudaram e somos ambos muito mais felizes. Decidi apoiar os planos de meu marido e, se isto parece impossível, pelo menos dou meu apoio a ele.

Seja sincera se você também tomar esta decisão. Seu marido poderá ficar surpreso com sua mudança de atitude, e reagir com suspeitas. Seu amor não pode ser despertado por tramas concebidas por uma esposa calculista.

Certa esposa disse, acusadoramente, a seu marido: - Venho atuando de maneira radicalmente diferente há duas semanas e você não se modificou em nada! Ele respondeu: - Você já passou por "modificações de duas semanas" antes. Estou tentando me convencer de que estas serão permanentes. As cinzas de seu amor estavam adormecidas por tantos anos, que mais de uma centelha era necessária para reacender seu fogo. Sua tentativa de manipulação falhou. Seu marido já se queimou antes.

Uma vez que você aceita seu marido, já não é mais necessário se preocupar com seu papel de conselheira. Ele não precisa de seu conselho, e sim, de sua aceitação. Você o pressionará tremendamente, e receberá em troca esta mesma pressão. Aceitando-o, ele provavelmente começará a revelar suas idéias e pode ser que até decida a fazer exatamente o que você tanto esperava!

Aceitar seu marido é o primeiro passo para fazê-lo reviver, e esta atitude é eficaz. Libere-o para que ele possa se tornar um Homem Total. Seu marido tem este potencial, mas será incapaz de alcançar enquanto você o impedir de assumir sua própria individualidade. Aceite-o, como ele é hoje. Aceite suas fraquezas e valores "... no melhor e no pior, na riqueza e na pobreza, na doença e na saúde... deste dia em diante".

5 - Admire-o

Todo psiquiatra afirma que as necessidades básicas do homem, além de uma vida sexual gratificante, são aprovação e admiração. A mulher necessita de amor, o homem admiração. Nós, mulheres, estaríamos em melhor posição se nos lembrássemos desta importante diferença entre nós e a outra metade.

Há poucos dias atrás, uma mulher me falou:

- Meu marido não me preenche. Nunca me conta o que está realmente sentindo, nunca expressa seu amor. Parece uma pedra de gelo!

Seu marido, como tantos homens americanos, pode se assemelhar a um cântaro vazio emocionalmente. Pode parecer incapaz de ter emoções e de expressar seus verdadeiros sentimentos. Por quê? Lembre-se de que sua educação provém de uma sociedade que o ensinou a não chorar quando machucasse a perna. Em vez de abraçar o titio, apertava sua mão. Os adultos, geralmente, não estavam disponíveis para ouvi-lo, portanto ele aprendeu a guardar seus sentimentos para si mesmo.

Por outro lado, as garotas podiam chorar e manifestar abertamente suas emoções. Fomos encorajadas a beijar nossas bonecas, as tias e a baba. Crescemos cheias de emoções, sabendo, basicamente, como expressar nosso amor.

Mas um dia a diversão começou. O Senhor Pedrade-gelo se casou com a Senhorita Paixão. Não é de admirar que ela se sinta frustrada, pois ele nunca demonstra suas emoções.

Você já parou para pensar porque seu marido não derrete quando você diz quanto o ama? Mas tente dizer "Admiro-o", e observe o que acontece. Se você deseja liberá-lo para que ele expresse seus pensamentos e emoções, comece a derramar admiração naquele cântaro vazio. Primeiro, tente preenchê-lo, até que ele tenha algo para dar. E, quando o cântaro ultrapassar sua capacidade, adivinhe quem irá lucrar com isto? Exatamente aquela que se empenhou em enchê-lo: você!

Ame seu marido e o reverencie diz a Bíblia. Isto significa admirá-lo. Reverenciar, de acordo com o dicionário, quer dizer "respeitar, honrar, estimar, adorar, louvar. apreciar e admirar".

Como mulher, você anseia ser amada por seu homem. Certo?

Como homem, ele anseia ser admirado por você. E a primeira necessidade é a dele. Isto irrita a algumas mulheres, até que compreendam que elas têm certos valores que um homem não tem. Considero como grande valor, não como fraqueza, o fato de dar pelo puro prazer de dar. Está em sua natureza dar. O ex-presidente do s Estados Unidos, Calvin Coolidge, disse uma vez: "Jamais alguém foi honrado por ter recebido algo. Honra é recompensa para aqueles que deram algo de si".

É de você que seu marido precisa para se sentir especial. Casou com você porque a achou a mais encantadora entre todas. Pode o mundo lhe prestar todas as homenagens, porém, acima de todas, ele necessita de sua admiração. Precisa dela para viver. Sem isto, ele não terá motivação.

Um jovem executivo se encontrava faminto de admiração. Sua esposa, no entanto, antes de pensar nele, queria realizar a si mesma. Explicou ela:

- Por que devo ceder primeiro? Casamento é um contrato pelo qual as divisões são feitas meio a meio. Não cabe a mim dar tudo.

Seu marido se lançou de corpo e alma nas atividades profissionais, trabalhando por longas horas após o expediente. Desta forma, esperava preencher suas necessidades internas.

Durante uma aula sobre a Mulher Total, esta esposa compreendeu que ela tinha o poder de preenchê-lo com a admiração que ele buscav a. Começou a admirá-lo. Seu relacionamento começou a melhorar. Uma noite, ele lhe disse:

- Algo de maravilhoso está acontecendo. Não sei bem o que é, mas é bom demais. Por algum motivo, você parece mais alegre!

Admire seu Herói!

Faça esta experiência durante uma semana. A começar desta noite, decida a admirar seu marido. Por um ato de sua vontade, determine a preencher seu cântaro, que deve estar tão seco quanto a terra quando não chove.

Seja positiva. Lembre-se de que os elogios o encorajarão a falar.

Admire-o enquanto ele fala com você. Concentre-se no que ele está dizendo. Deixe-o saber que você o aprecia. Coloque sua revista de lado e olhe para ele. Mesmo que não lhe interesse quem ganhou o jogo de futebol ontem, sua atenção é importante para ele, e ele precisa de você. Faça-o sentir que ele é o seu herói.

Não o interrompa ou fique preocupada. Um piloto me disse uma vez:

- Quando minha mulher se mostra indiferente, e não da atenção ao que falo, fico abalado por dois ou três dias.

A indiferença é a pior de todas as respostas.

Uma mulher me telefonou na noite em que seu marido pediu divórcio judicial mente. Quando ela perguntou a seu marido o motivo, ficou chocada com sua resposta:

- Voce sempre toi completamente indiferente à minha vida. Nunca se importou com o que fiz ou pensei.

Tato é imprescindível em todo casamento, aquela habilidade especial para ver os outros com os mesmos óculos que colocamos

para vermos a nós mesmos. Por exemplo, dê uma boa olhada em seu marido. Acontece que ele adora o corpo que tem. É o único que possui, e vive dentro dele. Seu desejo é que você também o adore. E só há uma forma de saber que você adora o corpo que ele tem: diga a ele.

Talvez isto soe um pouco estranho a você. Você poderá mesmo o considerar comum. Caso afirmativo, seu marido provavelmente está faminto de apreciação. Assegurar que ele é importante para você como esperava ser é, pois, seu privilégio.

Concentre em seu corpo, quando ele chegar em casa hoje à noite. Olhe para ele, observe-o atentamente. Talvez já tenham passado muitos anos desde que você olhou para seu marido com vontade de vê-lo realmente. Tente olhá-lo com os olhos de outra mulher, sua secretaria ou sua vizinha. Isto pode ajudar a colocá-lo em foco.

Diga-lhe que adora seu corpo. Se você julgar que pode engasgar nesta frase pratique-a até que saia naturalmente. Se, recentemente, você não o tem admirado de alguma forma, seu marido deve estar emocionalmente sedento. Você não deve saciá-lo de uma só vez. Portanto, comece devagar. Faça um elogio por dia e veja como ele resplandece diante de você.

Procure suas qualidades. Mesmo o homem mais feio tem qualidades que merecem ser admiradas - mas estamos falando sobre o homem maravilhoso com quem você se casou. Dirija seus elogios ao homem que costumava fazer seu coração bater mais rápido e tornar seus lábios trêmulos. Admire aquele que você julgava muito acima da multidão de homens comuns.

Descubra suas características mais viris e faça-o saber que elas lhe agradam muito. Sua barba por fazer, por exemplo. Barbear-se pela primeira vez deve ter sido um grande acontecimento em sua vida. Mas não é você que reclama, irritada:

- Ai! Por que você não faz a barba, de vez em quando? Meu rosto vai ficar em carne viva!

Se você reforça a imagem masculina de seu marido, seu elogio poderá levá-lo a escanhoar aquela barba de fim de semana. Diga-lhe gentilmente:

- Querido, sua barba é muito cerrada para minha pele delicada...

Admire-o pessoalmente. É por isto que ele anseia.

Você gostaria de ouvir dele, hoje à noite, elogios a respeito do chão que você limpou tão bem, ou palavras como: "Você está linda, hoje!" Da mesma forma, ele gostaria de ouvir como ele é forte e simpático e como a empresa que ele dirige é fenomenal.

Amanhã de manhã observe seu marido ao espelho. O que ele vê é um rapaz de dezoito anos, firmes músculos abdominais e uma vasta cabeleira. Não importa qual é a idade dele; a imagem que vê não tem gordurinhas nem cabelos ralos. Da mesma maneira que ele vê o que quer, deseja que você também veja o rapaz de dezoito anos. Naturalmente, isto não é de espantar. Qual a idade da mulher que você vê no espelho? Minha própria avó admitia se achar, ainda, na casa dos vinte.

A esposa de um dentista contou que havia deixado escapar uma noite:

- Olhe, você está ficando gordo e careca. Está um susto. Por que não encara a realidade? Não é mais uma criança.

O primeiro tiro havia sido disparado. Seu marido se sentiu inferiorizado e, para se proteger, lançou-lhe uma chicotada, apontando suas fraquezas de maneira brutal. Não podendo responder racionalmente ao comentário de sua esposa, procurou feri-la como só ele podia fazer.

Um dia determinei como tarefa do curso que as moças, naquela noite, deveriam admirar o corpo de seus maridos. Uma delas foi para casa e começou a trabalhar em sua tarefa. Seu marido era mais baixo que ela, mas muito bonito. Em todos os seus anos de casada ela nunca havia colocado sua admiração em palavras. Significava, portanto, um grande passo. Não sabia bem como começar, apesar de ser seu próprio marido. Enquanto seu marido

lia o jornal naquela noite, ela se sentou a seu lado no sofá e começou a acariciar seu braço. Pouco depois, ela parou e apertou seu braço na parte superior. Inconscientemente, ele contraiu seus músculos, e ela disse:

- Nunca pensei que você fosse tão musculoso!

Parando de ler o jornal, ele a olhou e perguntou:

- O que mais?

Estava tão faminto de admiração que queria ouvir mais!

No dia seguinte, ela contou o fato à sua amiga, que decidiu também fazer a experiência. Seu marido tinha braços finos, mas ela elogiou seus braços apesar disto. Duas noites depois, ele sumiu na hora do jantar. Foi descoberto na garagem, fazendo exercícios com pesos. Queria tornar seus músculos mais fortes, para que ela os admirasse.

Aliás, admiração pode operar maravilhas com suas crianças. Por exemplo, a mãe de um garoto sempre o importunava pedindo para sair do carro e abrir a porta da garagem. Uma tarde, ela lhe disse:

- Tommy, aposto que um garoto com músculos como os seus pode levantar a porta da garagem num segundo.

Isso foi tudo. E esta era a dose de que ele precisava. Nunca mais foi necessário pedir a Tommy que abrisse a porta.

Se você se aproximar da maneira certa, seu marido não se importará de ajudá-la, também. Em vez de lutar para abrir uma lata e acabar quebrando uma unha, pergunte se ele pode lhe emprestar suas mãos fortes por um momento. Fazer demonstração de sua força lhe dará prazer, mesmo que seja por uma simples lata de sardinhas.

Que eu saiba, somente uma vez esta regra falhou. Uma esposa pediu a seu marido, um jogador de futebol, que lhe desse uma mão musculosa para abrir uma lata. Finalmente ele disse: - Afinal, o que está havendo? Há cinco meses você vem abrindo estas latas de comida para bebês e, de repente, parece que perdeu as forças! Não exagere, portanto. Peça a ele para ajudá-la somente nas latas que você não conseguir abrir.

Ouvi uma esposa dizer: - Me sinto culpada por usar astúcia feminina com meu marido. Parece-me desonesto. Seu ego já é tão marcante, que não necessita maior expansão. E seu corpo nada tem de perfeito. Por que mentir para conquistá-lo? Quero satisfazê-lo, mas também ser honesta.

Se você tem confiança em si mesma, não precisa ter medo. Em vez de se sentir ameaçada, você sentirá alegria ao lhe dar satisfações. Como você sabe, nenhuma mulher pode expressar amor por seu marido, a não ser que se ame a si mesma. Amando a si mesma, você poderá dar de si verdadeiramente. Poderá dar sem pensar em retribuição.

Não sou partidária de que você deva mentir para satisfazer seu marido de maneira superficial e irreal, isto não seria uma satisfação. Mesmo um tolo pode perceber falsos elogios. Mas insisto no fato de que seu marido necessita de admiração sincera. Procure suas qualidades para elogiá-lo.

Considere suas fraquezas e pequenos complexos. Larry tinha uma cicatriz muito feia em seu pescoço, resultado de um acidente, e passava todo tempo esfregando-a. Sabendo como isto o incomodava, sua esposa disse-lhe um dia:

- Adoro esta sua cicatriz, querido. Você parece tão másculo e viril!

Esta observação proporcionou-lhe grande alívio interior, liberando-o da sensação desagradável de seu complexo.

Se o relacionamento entre você e seu marido anda meio problemático, é provável que você encontre dificuldades ao tentar descobrir suas características elogiáveis. Se este for seu caso, relembre os dias em que você estava convencida de que ele era o único. Naquele tempo, o que você amava nele?

Um casal de idade estava tão distanciado, que a esposa não conseguia achar nada para admirar em seu marido. Fazendo um esforço voluntário, se recordou dos dias da Depressão, quando

ele, através de moderação e economias, conseguiu manter unida a família, com a sagacidade de um homem de negócios. Quarenta anos depois, portanto, ela veio timidamente falar para seu marido como havia admirado sua liderança financeira naqueles tempos. Sua reação foi de surpresa, pois sua esposa não lhe dirigia palavras de apreciação há muitos anos. Olhou-a com olhos descrentes, lágrimas lhe vieram e, embora não achasse maneira de expressar verbalmente sua apreciação, foi especialmente carinhoso naquela noite. Sua esposa considerou surpreendente o fato de que uma observação colhida de um passado tão distante pudesse causar tal reação. A partir de então, seu relacionamento se tornou muito mais gratificante.

Um casamento não pode se estagnar. Você pode manter o seu excitante e florescente, sendo esta a única maneira para que seja bem sucedido. Ao final de um longo dia, palavras de alento serão bem-vindas pelo seu marido. Pouco antes de terminar a aula, o marido de uma das alunas veio buscá-la, dizendo:

- Este é um homem parcial em busca de uma Mulher Total! Prepare-se!

Faça reviver o ânimo decaído de seu marido ao final de cada dia. Isto não é usar de esperteza ou ardis femininos, é manifestação de amor. Se você preencher suas necessidades, ele não irá procurar uma fuga - de nenhuma espécie – para seus problemas.

É possível, no entanto, que você tenha marido que nada faça, a não ser beber cerveja, vestido com suas roupas de baixo. A responsabilidade da família pode estar sobre seus ombros, porque, em algum momento durante o caminho, você usurpou o papel de seu marido. Suas atitudes intolerantes podem ter desviado o vento de suas velas, e adormecido o desejo de fazer algo por você.

Seu marido pode estar esperando palavras que atuem como um reconstituinte, apesar de distância ou ressentimentos que possa haver entre vocês. A vida é feita de pequenas coisas aparentemente inconsequentes, mas, frequentemente, são estas que modificam o rumo dos acontecimentos. À sombra de todo grande homem

há uma grande mulher, amando-o, satisfazendo-o. Há algumas exceções a esta regra, mas são irrelevantes.

A personalidade grita: "Me ame, me satisfaça" O amor, com sua eloquência, diz: "Me deixe satisfazer suas necessidades". Esta noite, faça seu marido saber, sinceramente, como você o aprecia, e observe aquele cântaro encher e derramar. Onde a intolerância falha, a admiração sincera dá resultados estupendos.

6 - Adapte-se

Uma segunda-feira pela manhã Bobbie Evans, esposa do jogador de futebol Norm Evans, surgiu à minha porta aborrecida e magoada. O time de futebol iria chegar à noite e ela deveria apanhar Norm no aeroporto. Bobbie precisava desabafar sua raiva com alguma amiga antes de jogá-la em seu marido. Estava cansada da programação infindável dos jogos, dos compromissos e entrevistas, e de sua responsabilidade dobrada com os crianças. De fato, a pergunta de seu garoto, de cortar o coração, "O papai nunca mais virá jantar em casa?" impeliu-a a buscar uma solução.

Sentia-se só, esquecida, abandonada. As perspectivas não eram alentadoras. Fiquei sem saber o que lhe dizer. Insistir que ele deixasse o futebol? Exigir mais tempo dele em casa? Ameaçá-lo? Tudo isto já foi tentado durante dois anos, sem que nada se modificasse. Deveria aconselhá-la a conter seu amor? Fazê-lo implorar sua afeição? Bancar a mártir? Havia tentado, também. Resultados? Nenhum.

O que eu lhe disse, ela não gostou. Mais tarde, admitiu:

- Fiquei tão furiosa, que quase me levantei e me retirei. Não havia ido à sua casa para ouvir que eu deveria me adaptar ao modo de vida de meu marido.

Adaptar-se era a única coisa que eu sabia que daria certo.

Bobbie, lhe disse, adapte-se, de coração, ao modo de vida do Norm, mesmo que ele desapareça de casa por semanas. Quando ele estiver em casa, torne o ambiente tão atraente que ele não vai querer se afastar de você. Não o faça se sentir culpado, ao contrário, trate-o como um rei e faça-o sentir prazer por estar ao seu lado.

Bobbie chorou um pouco, mas, finalmente, secou os olhos e sorriu.

- Vou tentar, disse ela.

As primeiras palavras de Norm, quando desceu do avião e notou o rosto radiante de sua esposa foram:

- O que aconteceu com você? Está diferente!

Nada havia modificado, a não ser a atitude de Bobbie.

Decidiu adaptar-se.

Dois anos mais tarde, em doce comunhão, Norm falou uma noite:

- Amo-a tanto neste momento que, se você me pedisse para deixar de jogar futebol, eu faria.

Sua esposa não o fez, entretanto. Havia se adaptado ao modo de vida de seu marido. Digno de menção é o fato de que Norm se tornou um jogador "Ai-Pro NFL", um jogador total, e sua mulher, uma professora do nosso curso "A Mulher Total". Nunca vi tanta felicidade.

É Assim que Quero

Quais são as causas da maioria dos problemas matrimoniais? Considero o conflito entre duas personalidades distintas o culpado: seu ponto de vista contra o ponto de vista de seu marido. Caso sejam iguais, ótimo. Do contrário, como acontece geralmente, surgem os conflitos.

Por exemplo, seu marido chega em casa exausto, após um dia de trabalho, desejoso de paz e tranquilidade. Trancada dentro de casa durante todo o dia, você deseja sair, passear. Está formado o conflito, e cada um grita: eu, eu, eu.

Dinheiro também pode ser o causador de um conflito armado. Vocês economizaram e ele quer comprar um carro novo, enquanto que você deseja atapetar a casa. Seu programa no sábado é fazer compras, mas seu marido tem a falta de imaginação de querer ir ao jogo. E assim vai.

Todo casal tem seus problemas. Como duas personalidades diferentes podem conciliar suas opiniões? Alguns não conseguem. Frequentemente, tais conflitos são resolvidos através da separação.

O remédio para os conflitos matrimoniais está contido na Bíblia: "Vocês esposas devem ser submissas a liderança de seus maridos, do mesmo modo como se submetem ao Senhor." Deus planejou as coisas para que a mulher obedecesse a seu marido. Antes de gritar e atirar este livro longe, ouça o que tenho para falar.

Primeiramente, ninguém a obrigou a se casar. Se você não deseja se adaptar a um homem, a solução seria permanecer solteira. Ora, se você se casou, mas não vem se adaptando, provavelmente já percebeu que o casamento não é a experiência gloriosa que você antecipava.

Em segundo lugar, você pode pensar: "Não é justo, tenho meus direitos. Por que ele não pode se adaptar a mim, antes? Talvez então me detenha a pensar em algo que possa agradá-lo". Conheço vários casais que já tentaram este método, sem sucesso. A menos que a esposa se adapte ao modo de vida de seu marido, não há como evitar os conflitos que certamente ocorrerão. Em terceiro lugar, note bem que eu não disse que a mulher é inferior ao homem, nem que deve adotar posição de subserviência frente a todos os homens, nó entanto uma esposa deve se colocar sob a liderança de seu marido.

Em quarto lugar, outra pequena frase pode causar alguma consternação: "... do mesmo modo como se submetem à vontade do Senhor." Talvez você esteja pensando: - Não me submeto ao Senhor. Nem o conheço. Isto já passou de moda. Mesmo que acreditasse n'Ele, submissão é outra coisa."

O fato é que Deus ordenou o casamento. Deu certas regras básicas que, se aplicadas, redundarão em sucesso no casamento. Do contrário, a união no casamento não poderá ser edificada, devido aos conflitos inerentes entre a vontade de seu marido e a sua. A evidência e claramente visível. Em algumas cidades mais pessoas estão se divorciando do que casando.

Homem e mulher, embora iguais em posição, são diferentes em função. Deus ordenou que o homem fosse o chefe da família, o presidente, e sua esposa a vice-presidente executiva. Em toda organização há um líder e no seio da família não é exceção. Não há meio de alterar ou melhorar este arranjo. Em certas ocasiões, algumas famílias tentaram inverter esta situação e elegeram uma mulher como presidente. Quando esta ordem é alterada, a família fica de cabeça para baixo. Tal sistema geralmente começa a falhar após um curto período de tempo. Permitir que seu marido seja o presidente da família é agir com visão comercial.

Ó, Rei, Vive Eternamente!

Certa vez me perguntaram se este processo de adaptação colocaria a mulher em uma posição de "escrava-ama" frente a seu marido. Uma Mulher Total não é uma escrava. Graciosamente, ela opta por adaptar-se à maneira de seu marido mesmo que, às vezes, desesperadamente não queira fazê-lo. Ele, em troca, responderá agradecido, tentando deixar as decisões a cargo dela e satisfazendo seus desejos. Pode, inclusive, estragá-la com mimos.

O casamento já foi comparado à monarquia, onde o marido é o rei, e sua esposa a rainha. Em casamentos reais a decisão do rei e a última palavra, para seu país e para a rainha. A rainha não é, certamente, sua escrava, pois sabe onde seu poder repousa. Ela é a rainha. Senta, também, no trono. Tem o direito e, de fato, a responsabilidade de expressar seus sentimentos, e o faz, naturalmente, de maneira real. Embora o rei confie firmemente no julgamento da rainha, se houver diferença de opinião, é o rei que toma a decisão final.

Agora espere, sei exatamente o que você está pensando. Lembre-se, já passei por tudo isto, também. E se o rei tomar uma decisão errada? É uma situação penosa, especialmente quando você sabe que está certa; e isto acontece várias vezes. A rainha deve acompanhá-lo, sem restrição. A rainha não deve importuná-lo nem resistir às suas decisões após serem decretadas. Lembrem-se daqueles julgamentos apressados!

A mulher é quem manda em muitos casamentos hoje em dia. Em outros, marido e mulher têm voz ativa, e suas decisões frequentemente entram em conflito. Em outros ainda, o que mais se ajusta, sobrevive. Nenhum destes casos intensifica o romance. As emoções mergulham, verticalmente, para zero, e o marido pergunta a si mesmo: - Como me meti nessa confusão?

A esposa de um advogado me contou depois de uma aula: - "Não fui educada a me adaptar a homem algum. De fato, justamente o oposto. Ensinaram-me, quando criança, a não confiar nos homens. Os homens só pensam em si mesmos, e, se você tem que viver com um para o resto da vida, acabe com ele antes que ele acabe com você".

Toda esta propaganda gravada em seu pequeno computador durante a infância certamente causou grandes obstáculos atualmente.

Gostaria de mencionar aqui que, no começo, tinha dúvidas como todo mundo, sobre esta adaptação. Mas como mudei de ideia! Vejo agora que um homem não deseja uma esposa importuna, mas também não quer um capacho. Quer uma mulher com dignidade, opinião e coragem, mas que deixe a decisão final a seu cargo.

Adaptar-se não é sempre fácil, contudo. A não ser que você me julgue irreal, devo compartilhar uma experiência pessoal idiota. Não me orgulho disto, no entanto, foi o que fiz.

Em outra viagem de férias, alguns amigos nos convidaram para uma pesca submarina. Estava cansada e desejava dormir ao sol naquela tarde, e não manter uma conversação em um barco. Charlie me pediu para acompanhá-lo, chorei e supliquei para não ir. Ele disse: - Não vou sem você. Fomos ambos convidados e

iremos juntos ou não iremos. Mesmo assim, não mudei de ideia. Desta vez, era meu marido que suplicava minha companhia, e eu disse não.

Venci. Não fomos pescar, mas posso afirmar que não valeu a pena. Sim, sentei à beira da piscina durante toda a tarde, mas estava imersa em sentimentos de culpa por haver arruinado último dia de nossas férias. O pior de tudo foi o fato de que não nos comunicamos, em nenhum sentido, durante os três dias seguintes. Mais tarde, pedi desculpas, e fui perdoada. Mas a mágoa deveria desaparecer aos poucos. Acredito que me senti pior que ele e espero haver aprendido a lição de uma vez por todas. De que vale ter um relacionamento tenso com a pessoa que você ama e com quem vive?

Adaptar-se às suas atividades, seus amigos, e sua corrida não é sempre fácil, mas é acertado. Sei disso agora. E sei que, quando não quero me adaptar, é meu problema, não dele. Às vezes, lhe digo: "De seu ponto de vista, você está certo, mas do meu ponto de vista, eu estou certa. Podemos nunca concordar, mas tenho que lhe dizer como me sinto."

Algumas vezes levo um bom tempo para me adaptar, mas os benefícios são imensos. Muito mais importantes que presentes, são os momentos de ternura sem preço. Semana passada, Charlie tomou meu rosto em suas mãos e cobriu-o de beijos suaves, como eu faço com meu bebê. A doçura deste momento me enche de coragem.

No dia 15 de janeiro de 1972, Margrethe Alexandrine Thorhildur Ingrid tornou-se a Rainha Margrethe II da Dinamarca. Desde a infância foi educada para a tarefa de se tornar rainha um dia. Recebeu a mais refinada educação, treinamento militar, e estava preparada, sob todos os aspectos, para ser rainha.

Seu marido, Príncipe Hendrik, não preenche qualquer função constitucional, a não ser como marido da rainha. Mas não é segredo o fato de que, em casa, quem manda é Hendrik. - Desde pequena, disse Margrethe no dia de seu noivado, - acreditava que, mesmo estando em primeiro lugar oficialmente, poderia me colocar em segundo lugar no casamento.

Se uma rainha de verdade, que poderia exigir subserviência de seu marido, pensa deste modo podemos nós, rainhas, fazer por menos?

Em outubro do ano passado, Charlie queria assistir a um jogo de futebol na mesma noite em que deveríamos estar presentes em um casamento. Ansiava assistir à cerimônia, vocês devem saber como eu me sentia. Mas Charlie declarou expressamente querer minha companhia para ir ao jogo. Desejando ser duas pessoas, finalmente consenti em ir com ele sem fazer beicinho. Charlie sabia que era um grande sacrifício para mim, e foi doce e gentil comigo por muitos dias depois. Mais tarde, pensei comigo mesma por que ele não havia dito "Vá ao casamento", pois sabia o quanto eu queria. Ainda não sei o porquê, mas o que fiz foi certo e trouxe suas recompensas.

Várias semanas mais tarde, discordamos a respeito dos planos para o dia de Ação de Graças. Charlie queria ficar em casa, fazer algum trabalho em casa, e desfrutar do ambiente da família, enquanto eu desejava passar uns dias fora. Discutimos ambas as alternativas, porém, obviamente, juntos só poderíamos fazer uma coisa. Finalmente, concordei que ele deveria se divertir naquele fim-de-semana, e que participaria, de boa-vontade e animação, de qualquer programa que ele planejasse. Para minha surpresa, ele anunciou algumas horas mais tarde: "Faça as malas, vamos sair por alguns dias!"

Rendinhas em Pijamas de Flanela

Carl e Betty foram casados por doze anos. Os dez primeiros foram de lutas financeiras, mas Carl havia adquirido uma quantidade considerável de títulos do governo, de modo que, de um dia para o outro, seu modo de vida se modificou. Compraram um sitio. Diante deste sucesso inebriante, Carl disse a Betty, entusiasticamente:

"Agora, poderemos viajar e nos divertir mais". Mas Betty sempre foi caseira, e não gostava de viajar. E nem queria se divertir mais. Quando Carl a convidou para acompanhá-lo em uma viagem de negócios à Alemanha, ela se recusou, usando as crianças como desculpa.

Betty está divorciada. Ainda mora naquela casa adorável, com suas duas crianças. Carl encontrou outra pessoa para desfrutar com ele de seu excitante modo de vida. No casamento, só há sentido se ambos remarem na mesma direção. Do contrário, você andará em círculos - ou como Carl, descerá do barco para se dirigir rio abaixo.

Júlia, uma beldade do sul, se casou com um homem que adorava acampar. Não era do tipo que gostava da vida ao ar livre e, geralmente, ficava em casa quando Jim saia em seus passeios pelo mato. Ela mencionou seu problema em uma das aulas, e disse: "Não suporto estes passeios pela selva, mas irei com Jim da próxima vez. Sei o quanto ele adora tudo isto."

Naquela noite, em vez de se enrolar com seu bordado enquanto Jim preparava o material do acampamento, se aproximou dele na garagem para lhe fazer companhia. Enquanto ele trabalhava ao acaso, ela não falou muito, mas ficou perto dele. No dia seguinte, Jim chegou em casa cheio de "boas notícias", como ele falava. Julie pensou que ele havia vendido as barracas, mas quando ouviu as notícias sorriu debilmente e engoliu seu desapontamento. Jim exibia a compra dos melhores colchões de acampamento existentes!

Chegou o verão e arrumaram as malas, partindo, com suas três crianças, para percorrer o país acampando. Sempre me lembrava dela, ou até mesmo me preocupava, até que um lindo cartão postal chegou de Wyoming por volta do mês de julho.

O cartão dizia:

"Até agora a Mulher Total sobreviveu a mordidas de mosquitos, um pé quebrado, temperaturas altíssimas e baixíssimas, e agora a chuva, com um sorriso. Maquilagem no rosto todas as manhãs desde as sete horas (agh), e babadinhos até em meu pijama de flanela. Estou me tornando uma Mulher Total. Finalmente, Jim se tornou um homem Total e nos hospedamos agora em motéis encantadores, quentes e secos, com água corrente e, acima de tudo – ELETRICIDADE."

Vamos?...Vamos!

Alguma vez seu marido já sugeriu um programa que considerava excitante, e você respondeu: "Sim, mas...?" Pode ter sido um simples pedido como: "Vamos andar de bicicleta depois do jantar?". Mas você, instintivamente, se opôs: "Sim, mas..." Fazendo isto, você encharcou ou afogou sua ideia com água fria. Não importa qual era a ideia dele, ou qual foi sua desculpa. O efeito assustador foi o mesmo que desafiar sua liderança. Ele não pôde conduzi-la, interiormente se sentiu ofendido com o fato e, com você.

Você não imagina quantas vezes discorda de seu marido em todos os assuntos. De fato, ele já deve ter se fechado em copas há anos devido a isto. Da próxima vez que ele fizer uma sugestão, responda, se for possível, com um entusiasta: "Vamos!" Talvez você tenha que levantá-lo do chão, mas a recompensa disto vale a pena. Se sua sugestão não o atrair, use todo seu autocontrole para não falar sem pensar. Enquanto ele fala dos seus planos, resolva emocioná-lo, aceitando sua ideia gentilmente. Se uma amiga houvesse feito a mesma sugestão, talvez você a tivesse aceito alegremente. Pode fazer menos pelo seu homem?

Quando em férias, Charlie e eu discutimos sobre o local onde vamos comer mais do que qualquer outra coisa. Quando não comíamos onde queria, ficava tão aborrecida que quase engasgava com a comida. Pude ver como meu "direito" exclusivo de escolher o restaurante só nos levava à indigestão.

A vida é muito mais fácil quando eu simplesmente lhe digo minha preferência, e deixo-o tomar a decisão final, seja a respeito de onde vamos comer ou morar. Se eu não puder apoiar o plano, pelo menos apoiarei o homem.

Digo a Charlie: "A decisão é sua, vou apoiá-lo no que decidir." Quando confio em seu julgamento sem restrições, observo que ele não tira vantagem de mim, seja a respeito de restaurantes ou negócios. Provavelmente, fica tão grato pela liberdade de escolha

que lhe concedo, que não age tolamente. Pesa suas decisões cuidadosamente, e com frequência solicita minha opinião. Quando isto não acontece, não temos barreiras ou guerra fria: só uma boa comunicação.

Dando continuidade à sua tarefa de adaptar-se ao modo de vida de seu marido, Joan, uma dona-de-casa de Palm Beach, foi para casa ansiosa para fazer as primeiras tentativas. Planejou um jantar maravilhoso, carne, vinho, candelabros e música. Cedo descobriu, entretanto, que embora os mais bem feitos planejamentos não se realizam conforme a expectativa, o princípio de adaptação ainda é valido.

Primeiramente, Joan passou a ferro seu "sexy" vestido vermelho e, com rolos no cabelo, mergulhou em um banho de espuma. Dois minutos depois, a porta da frente bateu, e seu marido entrou as quatro horas da tarde! Ela ia gritar: "Por que veio tão cedo para casa?" mas não deixou esta frase escapar. Estava decidida a se adaptar a seus planos. Quando ela o beijou com calor, ele disse: "Que tem para o jantar? Estou morrendo de fome. Vamos comer logo." Lá se foi o jantar das sete à luz de candelabros, mas Joan se vestiu e correu para a cozinha.

O sol ainda brilhava quando ela acendeu as velas e serviu o jantar as cinco e vinte. Repentinamente, as cinco e quarenta e cinco, seu marido saiu de casa para um jogo de cartas com os amigos. - "Estarei em casa por volta de meia-noite", disse ele. "Não fique acordada me esperando."

Mais tarde, na aula, Joan nos contou como ficou frustrada. "Fiquei pálida, mas não disse palavra. Silenciosamente amaldiçoava o curso da Mulher Total, mas ao caminhar com ele até a porta, jurei tentar mais uma vez. Queria tanto manter uma boa atitude. Murmurei em seu ouvido: "Sentirei sua falta, querido. Estarei esperando quando você voltar." Por incrível que pareça, ele chegou em casa as oito e tivemos momentos maravilhosos naquela noite".

Recentemente, num jogo de futebol, ouvi uma esposa dizer à outra: - "Sei que seu marido é doido por futebol. Você é maníaca por futebol, também?" A outra respondeu, sorrindo: "Amo meu marido".

A Sra. Albert Einstein foi entrevistada. - "Você entende a teoria da relatividade de seu marido?" Ela sorriu: "Oh! não, eu só sei como ele aprecia seu chá." Isto é o amor em poucas palavras.

Apesar do nome de Abraão ser conhecido por toda a terra como fundador de uma grande nação, parte desta grandeza deve ser creditada à sua esposa, Sarah. Se nos basearmos nos passos de Sarah, teremos sucesso.

Que fez Sarah de tão especial? Que a tornou um exemplo a ser imitado? Foi uma mulher notável, mas não começou assim. Na verdade, demorou longo tempo para adquirir sua sabedoria. Quando se casou com Abraão, seu nome era Sarai, que significa "litigiosa e má", enfim, insuportável. Embora fosse a rainha local de beleza, não possuía beleza interior. Muitos anos se passaram antes que percebesse que tornar um bom casamento em um casamento maravilhoso dependeria muito dela.

Deus ordenou-lhe que se submetesse a Abraão. Finalmente, decidiu se adaptar a seu modo de vida. Começou a atender a todos os seus desejos, e ele lhe devolvia os favores! Começou a chamar Abraão de "Senhor". Não foi ideia dele, e sim dela. Esta mudança de atitude levou Deus a mudar seu nome, para Sarah, que significa "princesa". Que mudança! De "má" para "princesa". Seu casamento começou a se tornar emocionante quando Sarah completou noventa anos e Abrahão noventa e nove! E' não é interessante notar que, quando Sarah começou a obedecer a Abraão, Deus lhes presenteou com o filho prometido, Isaac? Isaac quer dizer "risada". Antes que Sarah se adaptasse, não havia risadas em casa. Abraão amava tanto seu jeito calmo e gentil que, quando ela morreu aos cento e vinte e sete anos, chorou e se lamentou durante vários dias. Ficou inconsolável.

Somente quando uma mulher cede sua vida a seu marido, o reverencia e adora, e deseja servi-lo, é que ela se torna realmente linda para ele. Torna-se uma jóia sem preço, a glória da feminilidade, sua rainha!

7 - Aprecie seu Homem

Acompanhei Charlie em uma viagem de negócios alguns meses atrás. Certa noite, nos encontramos no escritório de advocacia de Los Angeles, antes do jantar. No alto do edifício, em uma sala que dava vista para Beverly Hills, o advogado nos contou sobre se u sócio, que havia falecido seis semanas antes. - "Foi a pessoa mais impressionante e inesquecível que conheci", disse. - "Morreu com apenas cinquenta e nove anos. Antes de sofrer o ataque do coração, compartilhou comigo algumas de suas ideias sobre a vida. Várias vezes me disse: - "Quando você envelhece, vai descobrindo que o mais importante na vida é a lealdade, e a pior e mais dura de aceitar é a ingratidão."

O maior atributo - a lealdade. O pior - a ingratidão. Enquanto refletia sobre as últimas palavras do advogado, compreendi que eram, até certo ponto, opostos. A ingratidão é quase o oposto da lealdade. Aquele proeminente advogado da Califórnia deve ter se queimado de uma vez. Sua afirmação trazia subentendido que um ato cruel de ingratidão já havia o ferido no fundo do coração.

Nem Oito, nem Oitenta

Maridos também se sentem profundamente magoados. Um deles observou: - "Talvez seja a época em que vivemos, mas todos

parecem tão pouco reconhecidos. E minha mulher é a primeira. Não tenho alegria em lhe oferecer nada, principalmente porque ela é tão ingrata". Uma esposa ingrata não traz alegria a seu marido, no entanto, tantas mulheres são culpadas de gritante ingratidão. Esqueceram palavras simples como: "- Obrigada", e todas as ações e emoções que tais palavras contêm.

Caso seu marido chegue em casa hoje a noite e, ao abrir a porta, venha trazendo uma caixa de bombons ou um buquê de rosas, qual seria sua primeira reação suspeita ou alegria? Quero crer que muitas esposas não demonstrariam apreciação, e sim, reagiriam das seguintes maneiras:

a) Diria: "- Onde você esteve?"

Tradução: "- Você andou fazendo alguma coisa, e estou desconfiada!" Instantaneamente, seu marido capta tais vibrações. Para ele, você é o juiz e ele subitamente subiu ao banco dos réus. Sente-se culpado e condenado mesmo que se sinta com a consciência limpa.

b) Ou diria: "- Bem, já não era sem tempo!"

Tradução: "- Mereço este presente há meses. Meus esforços passaram despercebidos. Você está muito atrasado". Seu marido testemunhou uma transformação. Sua esposa se tornou uma credora, e ele verdadeiramente devia aquelas flores há meses. Em vez de doador, se transformou em devedor.

c) Outra poderia dizer: "- Você embrulhou estas flores novamente, ou a casa funerária fechou cedo hoje?"

Tradução: O preço de seu presente está em proporção direta ao seu amor por mim. Não posso me emocionar com estas flores. O marido, chocado, vê sua esposa como uma balconista, e ele é o pão-duro que, timidamente, escolheu o artigo mais barato da loja.

d) Finalmente, poderá dizer, com voz fraca: "- Bombons, que gentileza"!

Tradução: "- Justamente o que eu precisava! Você não sabe que estou de regime, seu bobo?" O marido olha para aquela mulher

insaciável completamente frustrado. Tudo o que tenta resulta em fracasso. Desta vez, novamente. É incapaz de satisfazer seus desejos.

Na maioria das vezes, a reação de uma esposa se enquadra em um dos casos acima, e todos são exemplos de ingratidão. Ocasionalmente, contudo, ela pode reagir ao contrário, e dizer, "- Querido, que lindo!" Mas, por dentro, diz consigo mesma: "- Sorria, de qualquer forma."

Esta valorização exagerada não engana a ninguém, especialmente seu marido, que já viu este mesmo sorriso afetado em mil outras ocasiões. Sua reação é a mesma, não importa qual seja a motivação. É mera ingratidão em um disfarce diferente. Interiormente, seu marido se sente indigno de receber uma resposta sincera de sua esposa.

Atitude de Gratidão

Pare um momento e verifique seu medidor de gratidão. É culpada do horrendo ato de ingratidão? Aprecia as pequenas coisas pelas quais seu marido tanto luta para conseguir? Não falo apenas dos presentes de aniversário ou de Natal, e sim do dinheiro para as compras, contas de médico, e fronhas de travesseiro.

Apreciação envolve duas partes - interna e externa.

Primeiramente, uma esposa não pode ser grata se estiver batalhando pelos seus direitos. Caso ela sinta que tem o direito de ser convidada para jantar fora uma vez por semana, não poderá expressar gratidão sinceramente. Somente se ceder este direito a seu Criador, será ela capaz de apreciar jantar fora, desde que isto se transformará em um privilégio, em uma experiência inesquecível.

Em segun do lugar, a apreciação interna deve ser comunicada externamente, por meio de palavras, atitudes, ações, ou os três. Isto é fácil, uma vez que um coração grato deve fazer-se expressar.

Não permita que seus "direitos" a impeça de ser grata. Agradeça a seu marido por todas aquelas pequeninas coisas da

vida, e ele começará a dar-lhe aqueles extras que você sempre quis. Agradeça-lhe por manter a família. Se você trabalha fora, ele necessita de sua confiança e apreciação de maneira especial, pois sua masculinidade poderá ser ameaçada pelo seu salário.

No Natal passado, observava um marido comprar um perfume no balcão de uma loja. Dizia à vendedora: "- Pode me dar um destes presentes já embrulhados. Não importa o que eu compre para minha mulher, desde que seja bem caro. Ela sempre troca meus presentes."

Depois, sorriu e disse: "- Agora, gostaria de escolher um outro presente. É para minha secretária. Adoro observar sua reação. E passou vinte minutos escolhendo o presente certo!

Quando um homem presenteia sua mulher, sua única recompensa é o prazer que ela demonstra. Certa vez, um marido ofereceu à sua esposa uma pulseira, mas não foi do gosto dela. Toda alegria dele se desfez pelas reclamações constantes da esposa. Finalmente, ela a trocou por outra de que gostava. Seu marido nunca mais lhe comprou presentes; por que deveria?

Se você não ficar maluca por um presente, seja cuidadosa. Se possível, tente usá-lo. Demonstre sua apreciação pelo tempo que seu marido dispensou, em seus dias ocupados, para procurar seu presente. Caso você não goste mesmo do presente, não seja falsa, dizendo o contrário. Ainda pode lhe dizer como é gentil por se lembrar de você e não se esqueça de agradecer pela surpresa.

Charlie me contou o que aconteceu uma manhã em que levou nossa garotinha de três anos, Michelle, para visitar a avó. Enquanto descia do carro, Michelle o beijou e murmurou carinhosamente, "- Obrigada, papai". Charlie se sentiu como um rei durante todo o dia. Apreciação vinda de crianças enternece o coração. Pais precisam disto, também!

O equilíbrio perfeito entre a ingratidão e a valorização afetada é uma atitude de gratidão. Um sincero "Obrigada, querido", acompanhado de palavras e ações, satisfará qualquer marido, seja

por um casaco de peles ou um saquinho de pipocas. A advertência bíblica, "Mais abençoado é dar do que receber", é verdadeira. Não impeça a seu marido de ser abençoado!

Recentemente, recebi um cartão postal de uma ex-aluna, que havia generosamente usado os quatro "As": aceitar, admirar, adaptar e apreciar seu marido. Dizia o cartão:

A Mulher Total está nas nuvens - uma suíte maravilhosa, dando para o Oceano Atlântico, bem no coração de San Juan - um guarda-roupa novo e maravilhoso, e o cara mais bacana do mundo por companheiro. Este Curso é um negócio poderoso! "Nada é bom demais para minha querida!" - diz Bob. Aqueles quatro "As" são a chave para fazer reviver meu homem!

Tarefas

1- Aceite seu marido como ele é. Faça, por escrito, duas listas: uma de seus defeitos, outra de suas virtudes. Dê uma olhada longa e séria em seus defeitos e, depois, jogue fora esta lista. Não volte a este assunto jamais. Pense somente em suas virtudes. Leve consigo esta lista e recorra a ela quando estiver furiosa, triste ou alegre.

2. Admire seu marido todos os dias. Recorra à lista de suas virtudes se precisar de algo para começar. Diga alguma coisa gentil sobre o corpo de seu marido hoje. Integre seu ego espedaçado novamente com elogios.

3. Adapte-se a seu modo de vida. Aceite os amigos de seu marido, a comida e seu estilo de vida como se fosse seu. Peça para ele escrever as seis mais importantes mudanças que gostaria de ver realizadas em sua casa. Leia a lista sozinha, reaja sozinha, e decida a colocar em prática tais modificações com um sorriso. Seja uma mulher "Sim, vamos!" em algum momento todo dia.

4. Aprecie tudo que ele fizer por você. Sinceramente, diga-lhe "Obrigada", com atitudes, ações e palavras.

Conceda-lhe atenção integral, e tente não fazer chamadas telefônicas quando ele chegar em casa, especialmente após as oito horas da noite.

Terceira Parte

Sexo

8 - Pintando a Casa

Vamos começar voltando ao momento em que você viu pela primeira vez o homem que é, agora, seu marido. Especificamente, vamos considerar a primeira vez que ele viu você. Lembra-se como você o aguardava sempre impecável? Lembra-se daqueles longos banhos e depois, o talco, perfume e todos aqueles enfeites? Você se sentia tão confiante e extasiada que mal podia esperar para vê-lo Deslumbrante, você flutuava a seu encontro, sabendo que ele teria prazer em vê-la e em ser visto com você.

Bem, qual era sua aparência quando ele chegou à sua casa ontem à noite? Que vestia esta manhã quando ele saiu para trabalhar? Garotas, pode causar espanto o fato de que sua lua-de-mel terminou, e que, em vez de se sentir procurada, ambos se sintam enganados?

Mas isto não deve, necessariamente, ser assim. Saiba que você é aquela que ele deseja emocionar. Lembre-se que você é a única mulher que ele escolheu para viver exclusivamente. Escolheu-a entre todas as outras. É você que ele quer adorar. Em troca, você é a única que pode fazê-lo entrar em órbita no momento que desejar.

Faça o Fogo Crepitar

Uma das necessidades básicas de seu marido é se sentir fisicamente atraído por você. Ele ama seu corpo, de fato, o deseja ardentemente. Sua aparência exterior é o que os homens de negócios imobiliários chamam de a "atração do local", isto é, o aspecto da casa visto de fora. Será que a sua "atração do local" nesta semana é a mesma de há cinco anos atrás?

Muitos maridos correm para o trabalho deixando em casa uma esposa mergulhada numa xícara de café e vestida em desleixados trajes íntimos. Sua antiga noivinha sexy tem agora cabelos enrolados e cheira a bacon com ovos. Durante o dia todo, ele é cercado no escritório por deslumbrantes secretárias que exalam ondas perfumadas.

Isto é tudo o que seu marido pede de você. Quer que a garota de seus sonhos seja feminina, suave, irresistível quando voltar para casa. Precisa disto. Se você está suja, gordurosa ou exausta, ele vai lamentar ter voltado. Seu primeiro olhar diz que seus nervos estão em frangalhos, que o jantar provavelmente está arruinado, e outras coisas semelhantes. É uma cena terrível. É de admirar porque tantos homens voltam para casa tarde, quando voltam?

Foi uma sábia mulher que disse uma vez: "Um homem pode suportar quase tudo, menos o tédio". Seu marido está entediado? O mais rápido método para mudar este quadro é transformar sua aparência. Será que você estará fascinante hoje à noite?

Quando sua aparência é estonteante, você pode esquecer a si mesma e concentrar-se nos outros. No casamento, esta é a regra do jogo, concentrar-se no companheiro.

Lembrem-se, colegas, um homem pensa de modo diferente das mulheres. Antes que um homem possa valorizá-la pelo que é, deve antes ultrapassar aquela barreira visual da aparência de uma mulher. Portanto, sua figura às seis da tarde deve ter prioridade total! Aqueles primeiros quatro minutos de sua chegada em casa abrem caminho para a atmosfera de toda a noite.

Decida a ser uma atraente reguladora da atmosfera hoje à noite. Receba seu marido na porta com seus cabelos brilhando, o rosto maquilado, radiante, a roupa acentuada e elegante, mesmo que não vá a lugar algum! Ele vai se sentir mais animado ao voltar para casa, para você, quando sua fisionomia e atitude falarem: "Me toque, sou sua!"

Retorno Feliz

Se você se enquadrar nesta segunda cena, permaneça por mais alguns minutos naquele banho de espuma hoje à tarde. Se seu marido chega em casa às seis horas, tome banho às cinco. Sei que isto parece cômico, principalmente quando você tem dois filhos e quatro bocas famintas para alimentar às seis horas e sete minutos. Esta é minha situação, mas o banho de espuma faz parte de meu programa de qualquer forma. Não importa que as crianças olhem e admirem, se quiserem, mesmo assim, tome um banho quente, cheiroso e relaxante. Ao se preparar para seu encontro às seis horas, deite-se e deixe que as tensões do dia desapareçam. Pense no homem excepcional que está a caminho de casa para se encontrar com você.

Faça uma depilação completa e aguarde-o limpinha dos pés à cabeça. Esteja atraente para receber suas carícias e beijos. Para uma boca cintilante, use fio dental após escovar os dentes, depois escove de novo, e termine com um bom gargarejo. Depois disto, você poderá sorrir para qualquer pessoa.

Melhor do que se esconder de seu marido quando ele chega em casa, cansado, é esperá-lo na porta da frente. Transforme sua chegada num acontecimento feliz. Recebê-lo à porta perfumada e sorridente faz crescer sua confiança em si mesma. Você não vai apenas poder responder às suas tentativas de aproximação, você vai querer fazê-lo. Se estiver mal-humorado, será terrivelmente difícil permanecer assim, quando você surge cheirosa e deliciosa!

Baile à Fantasia

Certa manhã, Charlie comentou sobre as tensões do dia que teria que enfrentar. Não pude afastar da mente a imagem de sua cara fechada durante o dia. Sabendo como se sentiria cansado e derrotado, imaginei como poderia revivê-lo quando voltasse para casa.

Como tentativa, vesti meu baby-doll cor-de-rosa e calcei minhas botas brancas, depois de meu banho de espuma. Devo admitir que parecia tola e me sentia muito mais. Quando abri a porta para Charlie aquela noite, não estava preparada para sua reação. Meu marido quieto, reservado e pacato largou sua pasta no chão, e começou a me perseguir em volta da mesa de jantar. Já estávamos sem fôlego de tanto rir, quando ele me apanhou, ambos excitados com aquele velho sentimento de romance. Nossas duas meninas olhavam através da janela nossa fuga, se divertindo a valer. Passamos uma noite maravilhosa, e Charlie se esqueceu de tocar nos problemas daquele dia.

Já veio ao encontro de seu marido na porta de sua casa vestida de uma maneira afrontosamente sexy? Posso ouvi-la gritar: "- Ela deve estar brincando. Meu marido não é do tipo e, além disso, estamos casados há vinte e um anos!"

Não, não estou brincando, especialmente se você está casada há vinte e um anos. A maioria das mulheres se veste para agradar a outras mulheres e não a seus maridos. Seu marido precisa de você para tornar seus sonhos realidade.

Já ouvi várias mulheres reclamar: "Meu marido não se satisfaz somente comigo. Quer muitas mulheres. Que posso fazer?" Você pode se tornar em muitas mulheres diferentes para ele. Fantasias proporcionam variedade sem que ele precise jamais sair de casa. Acredito que todo homem necessita de excitação e grandes aventuras em casa. Deixe-o sempre em suspense ao abrir a porta, como se estivesse abrindo uma caixa de surpresas. Você está ardentemente sexy, ou fresca e bela. Transforme-se em ninguém ou em pirata-vaqueira ou vedete. Mantenha-o em guarda.

Você não se julga capaz? Eu também não. Levei sete anos até começar a usar este método. Decidi tentar seduzi-lo somente porque meu casamento precisava de maior motivação. Minhas tolas fantasias deram resultados tão fabulosos, que agora estou viciada. E Charlie também. A primeira fantasia, o baby-doll cor-de-rosa e botas brancas agora fazem parte de meu guarda-roupa mais conservador.

Para uma garotinha que comia milho em uma pequena cidade de Ohio, devo admitir que caminhei um bocado desde aquela época.

Você pode não querer usar uma fantasia toda noite mas deve caminhar nesta direção. Fique um passo à frente de seu marido. Mantenha-o em suspense. Se tiver crianças mais velhas, naturalmente deve usar discrição quando estejam presentes. Você pode não querer desfilar em transparências de nylon às cinco e meia da tarde ante os olhos atentos de seu filho de quinze anos. Mas as crianças vão adorar suas fantasias. Tornam a vida mais excitante. Imagine seu filho caçula dizendo a seus amiguinhos no parque: "Tenho que ir agora, ta legal? Quero ver o que mamãe vai vestir hoje à noite."

Um garoto saiu do colégio e passou lá no Curso para ver sua mãe. Quando a viu, disse: "Mamãe, você está tão bonita ultimamente. Espero achar uma mulher como você para minha esposa."

Connie, uma mulher sofisticada, riu alto quando soube que a tarefa da aula seria se vestir para a noite. "Não sou do tipo que veste roupas tolas, certamente", deixou escapar. "Meu marido acharia ridículo".

Nesta mesma semana, ela e o marido compareceram ao jantar anual da companhia. Uma das secretárias parou o trânsito com um longo transparente. O marido de Connie tinha os olhos vidrados. Casualmente, ela lhe perguntou: "Que você acharia se eu vestisse algo assim para recebê-lo qualquer noite destas?" Sua resposta a deixou em choque. "Oh! Querida, adoraria. Se soubesse que você estaria em casa me esperando com um vestido destes, toda a tensão do tráfego não me incomodaria. Para dizer a verdade, talvez até

saísse mais cedo do trabalho para escapar da hora do movimento!" Connie foi esperta. Tentou. Ele gostou!

Outra de minhas alunas diplomadas apareceu com um longo negro e transparente, cujo decote era formado por um cordão entrelaçado. Seu marido ficou mudo ao abrir a porte de casa. O elemento surpresa o apanhou completamente desprevenido. Mais tarde, ela me contou que a noite havia sido divertidíssima, e que ele havia sugerido um cruzeiro até Nassau na semana seguinte.

Outra garota fez o curso, que foi ministrado em uma igreja batista. Deu as boas-vindas ao seu marido vestida de meias de renda preta, salto alto e um avental. Só. Seu marido deu uma olhada, e gritou: "Deus do céu!" Ficou surpreso, mas extremamente satisfeito. Mal pôde jantar!

Certa senhora de meia-idade, casada há muitos anos, julgou esta parte da tarefa muito difícil. Cortou da lista a parte do baby-doll, mas colocou um vestido novo para o jantar e disse, tímida: "Querido, estou estreando este vestido sem sutiã." Seu marido quase não acreditou mas disse: "Este é um dos momentos mais felizes de minha vida, não quero que termine."

Tais histórias podem parecer incrivelmente ingênuas, mas posso garantir que acertará na mosca se usar uma fantasia. Duas últimas palavras de advertência antes de você começar; primeiro, não use uma fantasia como armadilha para manipular seu marido. Ele perceberá se você não estiver tentando agradá-lo, sinceramente, por amor. Certifique-se de que suas atitudes não destoem de sua fantasia.

Anita Bryant, uma ex-aluna do curso A Mulher Total, relata algumas de suas experiências em seu livro best-seller "Bless This House". Quando tiveram gêmeos, ela e o marido, Bob Green, se tornaram tão cansados mental e fisicamente, que perderam a energia e o interesse pelo sexo.

"- Chegamos a um ponto onde não nos preocupávamos nem em nos beijar antes de dormir", escreveu Anita. Ficava irritada com

o fato de Bob não segurar a minha mão ou me beijar, mas meu orgulho me impedia de mencionar isso. Além do mais, talvez parte da culpa fosse minha."

Recordando da tarefa de se vestir especialmente para o amor, Anita colocou na mala um robe novo e sexy, decidida a transformar uma viagem de dois dias em uma mini lua-de-mel. Durante a viagem, contudo, os planos foram por água abaixo. Anita começou a importunar Bob a respeito das refeições, horários dos vôos, e todo tipo de trivialidade. Quando ela se acalmou, Bob estava cansado, desgastado devido aos constantes aborrecimentos.

De volta ao hotel, Anita demorou longamente se preparando para o "show noturno" para seu marido. Bob entrou no quarto, deu uma olhada, perguntou se a camisola era a que ele havia lhe dado no Natal, e se virou do outro lado pra dormir. Anita ficou acordada durante quase toda noite, furiosa por não ter sido correspondida.

No dia seguinte, confessou sua frustração e desapontamento a Bob, que lhe disse: "- Ainda estava com raiva de você devido às suas reclamações. Você não me motivou porque eu sabia que você esperava tal resultado."

Anita se sentiu mortificada e humilhada pela verdade. "Então, que pode motivá-lo?", perguntou.

Bob permaneceu em silêncio por um momento, e depois disse seriamente: "Gentileza, Anita". Compreendeu, então, que sua vestimenta sexy consistiu em apenas metade da tarefa, sua atitude não esteve de acordo com sua aparência exterior.

Em segundo lugar, saiba reconhecer o ruído da porta do carro de seu marido ou sua batidinha na porta. Ansiosa por surpreender seu marido, uma dona-de-casa de Fort Launderdale se vestiu como cigana, com colares, pulseiras, pele nua, e cumprimentou um bombeiro igualmente surpreso!

Recentemente, disse a Charlie: "- Gostaria de estar maravilhosa e arrebatadora de manhã e aprontar as garotas para a aula, simplesmente não há tempo". "Está bem", ele disse com um

sorriso, "contanto que você esteja maravilhosa e arrebatadora quando eu voltar para casa".

Seu marido irá adorar também. E irá lhe amar por querer agradá-lo. Quando sua necessidade de uma mulher atraente e disponível for preenchida, ficará tão grato que começará a preencher suas necessidades. Faça a experiência hoje à noite!

9 - Pedras no Colchão

Sexo é o tema mais popular do mundo. Cartazes, revistas e cinema, todos gritam sexo. Inúmeros estudantes de primeiro grau hoje em dia podem discursas tecnicamente sobre sexo de maneira a fazer corar seus avós. Diariamente, médicos e cientistas declaram novas descobertas e publicam os resultados para o mundo ver. As listas dos "best-sellers" são monopolizados pelos livros sobre sexo. A maioria das revistas femininas traz, como artigo de fundo, uma reportagem sobre sexo. Sexo não é mais um tabu discutindo secretamente.

Por que, então, apesar de usufruir de maior liberdade sexual, as mulheres estão apreciando menos a sexo? Onde está o prazer no sexo?

Recentemente, a colunista Ann Landers informou que um ilustre advogado havia lhe dito que em dez divórcios, nove têm seu início no quarto. Na época, não acreditou. Mas hoje acredita. Durante quinze anos como colunista sentimental, descobriu que, quando um casamento encontra pedras no caminho, estas pedras estão no colchão. Em outras palavras, se um casal desfruta de boa relação sexual, farão um esforço muito maior para resolver seus problemas e continuarem casados.

Uma destas pedras no colchão é o casamento sem sexo. Certa vez, ouvi uma mulher dizer: - "Não podemos ter relações sexuais porque o quarto de nossa filha adolescente é ao lado do nosso. Ela poderia nos ouvir!" Pensei, quantos anos eles haviam passado assim. Tal história não é tão incomum quanto parece. Sei de muitos casos em que mulheres e homens inteligentes deixam de manter relação sexual por meses a fio. As razões são muitas e variadas, os resultados desastrosos.

Ann Landers recebeu outra carta interessante de uma esposa de trinta e cinco anos, casada há quinze, com três filhas. Dizia a carta: "Meu marido é uma pessoa gentil, e gosto muito dele. Mas, de agora em diante, só o quero como amigo. Ficaria muito grata se não tivéssemos mais relações sexuais.

"Não fique pensando que estou interessada em outro homem. Meu marido fica em casa toda noite, e não há nada errado com ele. Toma banho regularmente e não brigamos. Preciso saber se meu modo de pensar está correto. Por favor, seja franca e aborde os fatos de maneira direta".

Ann respondeu: "No que diz respeito a mim, está tudo bem. Mas, e seu marido? Se concorda, não há problema. As dificuldades começam quando há diferença de opinião".

Secretamente, muitas mulheres pensão assim. Gostariam de colocar o sexo de lado e continuar representando um casamento.

Sozinha de Novo, Naturalmente

Uma jovem mãe, cheia de vivacidade, confessou: "- meu marido é facilmente excitável, mas eu nunca me entusiasmei demasiado. Somos casados há nove anos, temos quatro filhos, entretanto, julgo nunca haver alcançado o orgasmo".

Inúmeras mulheres acreditam que sexo em casamento é fazer as coisas naturalmente. Quando nada vem naturalmente, se sentem desiludidas. Logo desenvolvem uma atitude defensiva e de fingida despreocupação. Interpretando mal o ocorrido, o marido julga que

sua esposa não lhe dá mais importância. Desamparado, anseia por romance. Tal estado é perigoso. Um homem casado não deve perambular por aí insatisfeito sexualmente. Uma Mulher Total sabe que sexo é vital em seu casamento. Um casamento só pode ser cotado como insuficiente quando marido e mulher não alcançarem satisfação no ato sexual.

Sexo não é meramente a junção dos órgãos sexuais do homem e da mulher. Pode e deve ser muito, muito mais. A palavra que outrora designava ato sexual era, no idioma inglês, "conhecer". Um homem e sua esposa devem conhecer um ao outro profundamente.

Fisicamente, o orgasmo é o maior prazer terrestre. Pesquisas médicas revelam que o orgasmo renova e restaura o corpo, resultando, daí, uma saúde melhor. Que terapia maravilhosa!

Emocionalmente, o orgasmo feminino, unido à alegria de se entregar ao marido, completa a mulher. Ambos se satisfazem e realizam.

Espiritualmente, para que o ato sexual atinja o clímax, ambos, marido e mulher, precisam estar conectados a seu Deus. Ao ocorrer isto, sua união é sagrada, cheia de beleza e, misteriosamente, os dois se transformam em um.

Através do ato sexual, homem e mulher se descobrem em uma nova dimensão.

Esta descoberta será unicamente parcial se algumas das peças do quebra-cabeças estiverem faltando. Ambos talvez se sintam vazios e solitários. Podem se sentir inquietos e separados. Para a mulher, torna-se uma experiência frustradora e mesmo destrutiva. Geralmente, esta frustração interior se reflete em outras áreas da vida. A mulher talvez se torne resmungona, estridente ou queixosa. E poderia se considerar feliz se seus problemas parassem por aí.

Os Primeiros Recém-casados

Originalmente, o sexo começou em um jardim. O primeiro homem se achava só. Os dias eram longos, as noites mais ainda. O

homem não tinha uma cozinheira, uma enfermeira, uma amante. Observando esta solidão, Deus lhe ofereceu a mulher, o melhor presente que um homem poderia receber.

Perto das roseiras do jardim, Deus realizou a primeira cirurgia, usando anestesia. De uma das costelas do homem criou sua companheira. Quando o homem acordou, ficou estupefato ao ver a estranha criatura a seu lado, olhando-o. Esfregou os olhos, verificou as costelas e exclamou: - "Onde você esteve durante toda minha vida?" (Esta é uma tradução sem compromisso, naturalmente. Suas palavras verdadeiras foram: "Esta é agora osso de meus ossos, e carne da minha carne".)

O homem se sentia incompleto sem a mulher, porque dele havia surgido, e ela se sentia incompleta sem o homem. Daí a necessidade urgente de se unir! Tudo foi idéia de Deus. Que grande romântico! Afinal de contas, a reprodução poderia ser processada por meio de um roçar de narizes! Vocês podem imaginar como se divertiram fazendo experiências e brincadeiras com seus corpos novinhos em folha, uma vez que naquele tempo não havia manual de casamento ou médicos para consultas.

Tal relação envolve a maior proximidade entre dois seres. A união sexual foi abençoada por Deus. Concebeu esta idéia através da criação de dois sexos em vez de um.

O Criador do sexo pretendia que suas criaturas o desfrutassem. Nunca devemos nos envergonhar de falar sobre algo que Deus não se envergonhou de criar. Deus visualizou sua criação e "olhai, foi muito boa". Foi boa... foi boa...foi muito boa.

Se sua vida sexual não a satisfaz, faça alguma coisa hoje mesmo. Talvez uma mudança de atitude seja tudo que você precisa, ou que ele precise. Chega a surpreender a ignorância de muitos maridos a respeito da vida sexual de suas mulheres. Foi em uma de nossas aulas que uma esposa ouviu pela primeira vez que ela, também, deveria experimentar o orgasmo. Em casa, contou o fato ao marido, um jovem executivo, que replicou: - "Não sabia que as mulheres também deveriam sentir orgasmo".

A reeducação de ambos revolucionou sua vida sexual. Este mesmo casal nos informou que certas tensões que pairavam em seu lar desapareceram inteiramente quando a mulher começou a experimentar satisfação sexual.

Geralmente, os homens se orgulham de sua conscientização sexual, mas seu marido pode não saber como satisfazê-la. "A Felicidade Sexual no Casamento", livro escrito por Herbert Miles, trata especificamente do mecanismo físico do sexo. Você e seu marido poderão julgá-lo de utilidade.

Há probabilidades de que sua incapacidade para experimentar o orgasmo tenha causas mais profundas, sejam psicológicas, sejam fisiológicas. As atitudes que podem afetar sua vida sexual, ou a de seu marido, são tantas e variadas que não poderia discuti-las neste livro. Muitos livros já foram escritos estritamente com esta finalidade.

Ao ler estes livros, talvez você sinta necessidade de ajuda profissional para alcançar a raiz de seu problema. Não se envergonhe de procurar tal ajuda. Não se repreenda por isto. Se você contraiu problemas psicológicos, provavelmente estes começaram muito antes que concebesse a idéia de sexo.

As atitudes de sua mãe com respeito ao sexo, por exemplo, podem consciente ou inconscientemente, ter influenciado. Certa avó admitiu haver sempre julgado o ato sexual um pecado, devido ao Salmo 51, que nos diz: '... minha mãe me concebeu em pecado". Isto afetou sua relação com o marido durante anos. Por sua vez, ela passou este conceito para seus filhos, cujas vidas também foram afetadas. O murmúrio exagerou.

Só recentemente, percebeu que Deus criou o sexo para nosso prazer, e que o versículo em questão se refere à natureza pecadora da humanidade. Todas as crianças nascem em pecado pelo fato de serem humanas. Diz também a Bíblia: "Assim como por um só homem entrou o pecado no mundo, e pelo pecado a morte; assim, também, a morte passou a todos os homens porque todos pecaram".

Este Salmo quer dizer na verdade que sua mãe era pecadora porque pertencia à raça humana, e ele, também, havia herdado este mal. O pecado original não foi o sexo, foi sim, o fato de o homem decidir seguir se próprio caminho, e não aquele apontado por Deus. O sexo já existia no mundo muito antes do pecado ser concebido.

Limonada Vitoriana?

Certa noivinha que viveu na era vitoriana registrou seus mais íntimos pensamentos em um diário. Nunca ficou só com um homem antes de casar. Certa vez, durante o namoro, a governanta deixou a sala para buscar limonada. Seu namorado aproveitou a oportunidade para pegar suas mãos, beijar seus lábios rapidamente, e voltar à posição anterior antes da limonada chegar.

Até o dia de seu casamento, ela e o rapaz, que foi escolhido pelo pai, haviam somente dado as mãos e trocado alguns beijos. Na noite de núpcias, o novo marido, que ela conhecia tão pouco, desejou consumar o casamento. Para a jovem, aquela noite foi de terror infindável. Para quem nada sabia além de dar as mãos, o ato sexual foi um choque. Devido a seus estritos padrões, a jovem donzela se considerou violentada. Nunca se recobrou desta primeira experiência, e nunca foi capaz de apreciar o amor de seu marido. O medo do desconhecido teria sido evitado pela preparação para aquela primeira noite e por uma adequada educação sexual, e não me refiro a experiências pré-matrimoniais.

Apesar de toda a tecnologia atual ainda hoje as mulheres transmitem seus medos sobre o tema para suas filhas. Uma das garotas me contou o conselho que sua mãe lhe deu antes do casamento: - "Você tem que suportar o sexo. Faz parte do casamento. Mas nunca demonstre que está gostando, pois seu marido a julgaria muito liberal".

Atitudes prejudiciais relacionadas ao sexo continuam a brotar. Uma senhora divorciada me falou: "O homem é, basicamente, inimigo da mulher. Pretendem subjugar e dominar, por isto precisamos competir. Os homens são, simplesmente, animais que

nos querem para satisfazer seus desejos lascivos". Mesmo com a relação instável, permaneceu casada durante três anos.

Segure-o, não se Negando

Escreveu o Dr. David Reuben, autor de "Toda Mulher Pode":

> *Como toda resposta sexual é controlada pela emoção (incluindo o orgasmo), toda mulher necessita rever cuidadosamente suas atitudes pessoais sobre o sexo, inclusive seus sentimentos com relação a seu marido e o relacionamento mantido por ambos. A incapacidade de atingir o orgasmo é, em alguns casos, uma recusa inconsciente, que busca se vingar do marido.*

O ressentimento pelo marido não significa que ele tenha falhado. Talvez o verdadeiro ressentimento da esposa seja contra seu pai. Após uma aula, certa mulher me contou que se sentia rejeitada quando seu pai a abandonou quando tinha sete anos de idade. Como ela o idolatrava, sua partida a desequilibrou emocionalmente. Transferiu esta hostilidade reprimida contra seu pai para todos os homens em geral, e, em particular, para seu marido. Ela disse: "Sofri muito quando meu pai saiu de casa, e acho que, inconscientemente, quero fazer meu marido pagar pela angústia que passei".

Quando pôde compreender a causa de sua desconfiança nos homens, se sentiu liberada dos grilhões do passado. Imediatamente seu marido notou sua diferença de atitude, e ambos passaram a desfrutar de um novo relacionamento no campo sexual.

Um psicólogo foi consultado por um casal que lhe revelou o drama de seu casamento. Começaram a namorar quando estudantes. Após um curto período de namoro, passaram a ter relações sexuais com regularidade. Casaram-se no verão e, devido a dificuldades financeiras, ambos deixaram de estudar.

Foi evidente a hostilidade intensa da mulher para com o marido durante a consulta. Sentia-se frustrada porque todos os sonhos de

sua vida haviam sido esmagados. Ela disse: "Nossa vida é um tumulto, nada deu certo como pensei, e a culpa é toda dele".

"Seu marido tem alguns defeitos e fraquezas", disse mais tarde o psicólogo, "mas o verdadeiro problema estava na atitude da mulher. Culpava o marido por não haver contido sua paixão antes do casamento, mas não podia admitir que poderia ter dito não. Agora, que se achava casada, não permitia que o marido a tocasse. Estava se negando ao sexo devido a seus sentimentos de culpa". Quando percebeu o problema, ambos começaram a trabalhar por uma solução.

Não use o sexo como arma, ou recompensa. Como diz a Bíblia: "Não recusem tais direitos um ao outro..." Deus entendeu a mulher. Sabia que era provável que usassem a preciosa posse do sexo para manipular o homem, e a aconselhou a não racionalizá-lo. Diz também a Bíblia: "Saciem-te os seus seios em todo o tempo e embriaga-te sempre com as suas carícias". A mulher deve amar seu marido constantemente e incondicionalmente. Se negar ao sexo como forma de punição poderá somente destruir uma relação.

Bill geralmente passava seus fins-de-semana jogando golfe com o amigo, Justin, e sua mulher, Marilyn, quase não o via. Marilyn sentia raiva de Justin e, nos fins-de-semana, guardava rancor pelo marido, também. Quando Bill voltava do golfe, Marilyn o punia, se recusando a fazer amor.

Na aula, aprendeu que seu marido necessita de outros amigos e de diversão, da mesma maneira que ela precisa das amigas e almoços. Aprendeu, também, que seu marido não irá satisfazer suas necessidades enquanto ela se negar a fazer amor. Marilyn decidiu a modificar sua atitude. Tempos depois, quando Bill se despedia para ir jogar golfe, disse num tom amoroso e compreensivo: "Divirta-se, querido". Embora uma ponta de ressentimento se manifestasse, ela começou a se preparar para quando Bill chegasse em casa.

Para sua surpresa, Bill voltou cedo aquele dia. Comentou que Justin o havia intimado a ficar para o jantar, e que ele não havia aceitado. Ao que disse Justin: "- Que há com você, sua mulher

agora o domina?" Ao que ele replicou: "Nada disto, sou eu quem quer vê-la!" Se este problema é seu, também, segure-o e não se negue, e talvez veja seu marido em casa cedinho toda noite.

Tais exemplos nos mostram o quanto está longe da cama a origem dos problemas sexuais. Novamente, a encorajo no sentido de fazer o que estiver ao seu alcance para destruir todos estes obstáculos. Satisfação sexual é imprescindível no casamento. Começará a desfrutar dos prazeres sexuais, aos quais tem direito, através de tentativas sinceras, abertas e honestas.

Fogos de Artifício ao Café da Manhã

O órgão sexual feminino mais importante é o cérebro. A menos que este permita: "Vá em frente", a mulher não poderá se satisfazer completamente. Nenhum homem pode excitar sexualmente uma mulher a menos que ela o queira. Certa senhora de meia-idade, que nunca havia experimentado o orgasmo durante anos de casada, me disse: "-Finalmente, deixei meu cérebro comandar: vá em frente, e conheci uma nova atitude. Pela primeira vez, descobri porque todos são tão entusiasmados acerca de sexo! Esta é a diferença entre suportar o ato sexual e entregar-se a ele".

Supersexo se constitui em 20% de educação e 80% em atitude. O que você sabe sobre o sexo pode não ser um problema, mas sua atitude pode se transformar em um empecilho. Felizmente, sua atitude pode ser modificada.

A grande fonte, que é a Bíblia, nos diz: "Digno de honra entre todos seja o matrimônio, bem como o leito sem mácula..." Em outras palavras, sexo é uma experiência exclusivamente matrimonial, porém, dentro destes limites, tudo é válido. Sexo é limpo e puro como saborear um queijo.

Escreve o Dr. David Reuben:

"Técnicas sexuais exóticas não são tão importantes para um homem quanto a certeza de que sua esposa o ama, se interessa por ele, e o deseja sexualmente. A

mulher que tudo faz para satisfazer as necessidades sexuais de seu companheiro dá um grande passo no sentido de imunizá-lo contra a fascinação exercida por outras mulheres.

A base da felicidade sexual, ou infelicidade, se encontra não no quarto, e sim, na mesa, ao café da manhã. As palavras que a mulher pronuncia quando ele sai para o trabalho pela manhã, podem determinar os acontecimentos da noite. O homem que julga correto compartilhar seus temores e esperanças mais íntimos com sua esposa, provavelmente nunca achará correto compartilhar seu leito com outra mulher.

Os fugazes momentos do orgasmo, na escuridão da noite, estão ligados às experiências mútuas, compartilhadas durante o dia, a semana, o ano. Uma vez que a mulher entenda isto perfeitamente, terá em mãos poderosa arma contra a infidelidade. A mulher que se recusa a satisfazer seu marido sexualmente, está, literalmente, lhe pedindo que vá embora."

Seu marido deseja uma companheira quente, reconfortante e ansiosa. Se você é mesquinha na cama, ele também será. Se você está sempre disponível para ele, não se preocupe, pois ele não irá procurar outra mulher. Satisfaça-o, sendo generosa, e receberá tudo de volta.

Pode ser que esta aproximação desejada ao seu marido seja um tanto demorada. Não se decepcione, nem com ele, nem com você. Você pode se modificar, desenvolvendo uma atitude adequada. Descobrirá que o prazer sexual lubrifica seu casamento, e o mantém marchando com suavidade.

Você pode não se julgar amante apaixonada, mas seu marido gostaria que assim fosse. Intimamente, ele pode estar pensando: "Como estou me saindo como amante?"

Se você se antecipa e tira prazer do sexo, seu marido terá confiança em si mesmo como amante. Levará consigo esta

confiança para o trabalho, e estará pronto a enfrentar o mundo, como se estivesse com a bateria carregada.

No casamento, o amor é confiança. Confiança envolve a rendição incondicional da mulher frente a seu homem. Talvez você não perca sua inibição do dia para a noite, mas com o tempo, isto ocorrerá. A liberdade mental abre o caminho para a liberdade física, e os fogos de artifício iluminarão seu céu!

10 - Supersexo

Sexo tem início às dez horas da noite na cama, supersexo é o clímax de uma atmosfera cuidadosamente preparada durante o dia. Sua atitude durante os primeiros quatro minutos após seu marido estar acordado, predispõe seu humor durante todo dia. Beije-o de manhã bem cedinho. A atmosfera adequada para o amor pode ser criada por você antes do café da manhã. Acaricie suas costas enquanto ele se levanta. Sussurre em seu ouvido. Cautelosamente vá até ao banheiro e lave os olhos antes que ele acorde.

Não se esqueça que seu marido pode suportar tudo, menos o tédio. A mesma camisola, mês após mês, não vai excitar nenhum homem. Experimente camisolas novas e ousadas. Será que você já pareceu tão sexy pela manhã, que seu marido chegou tarde ao escritório? Pelo menos, você pode fazê-lo desejar que pudesse ficar em casa.

Certa esposa muda a roupa de cama frequentemente, enquanto seu marido se veste para ir trabalhar. Enquanto borrifa o lençol com algum perfume, murmura: "- Querido, volte cedo para casa hoje à noite". Isto serve de incentivo ao marido por todo o dia. Se você espera uma relação sexual maravilhosa hoje à noite, deve começar definitivamente, pela manhã, com palavras. É primordial.

Edna St. Vincent Millay escreveu: "O que me magoa não é que o amor terminou, e sim, que foi embora aos pouquinhos". O casamento não é senão uma coleção destas pequeninas coisas.

Amanhã de manhã, quando seu marido sair para o trabalho, permaneça na porta e lhe dê adeus até que desapareça de vista. Faça-o desejar voltar rapidamente para casa.

Recentemente, em uma das aulas, uma linda garota, que chamarei de Janet, me contou o que aconteceu quando havia esperado, ansiosamente, a volta de seu marido à noite. Às quatro horas da tarde, ligou para seu escritório, e disse, meio nervosa: "- Querido, estou esperando por você ansiosamente. Desejo ardentemente seu corpo".

"- Ummmmmmmph", disse Jack, seriamente.

"- Há alguém com você, meu bem?, ela perguntou.

"- Ummmmhum", veio a mesma resposta.

"- Bem, até breve, querido", disse ela.

"- Ummmhum", foram sua últimas palavras.

E ambos desligaram.

Cinco minutos depois, o telefone tocou. Era Jack. Totalmente incrédulo, disse:

"- Você poderia repetir, devagar, o que me disse há cinco minutos?"

A continuação deste caso foi também divertida. Janet ligou para uma amiga, Bárbara, para lhe dizer do ocorrido. Bárbara não esperou para fazer o mesmo com o marido, Pete. Ligou para seu escritório e, quando uma voz masculina respondeu, disse: "Querido, só queria lhe dizer que desejo ardentemente seu corpo. Venha correndo para casa!"

"- Quem está falando?", perguntou a voz do outro lado.

Percebendo que foi outro homem, e não seu marido, que atendeu ao telefone, Bárbara desligou rapidamente, se sentindo inteiramente aborrecida.

Quando seu marido chegou em casa, disse: "- Espere até eu lhe contar o telefonema que Ron recebeu hoje. Foi

inacreditável"! (A propósito, ela nunca revelou quem foi a autora do telefonema anônimo.)

Ao ligar para o escritório de seu marido, se certifique que fala com o homem certo! Fale pouquinho, só o bastante para que perceba que você está ansiosa por ele. Serão as melhores notícias do dia.

Almoço Especial

Caso você prepare o almoço de seu marido em casa, experimente colocar junto um bilhetinho de amor. Ou mande, pelo correio, um lindo cartão para seu escritório (escreva a palavra "particular" no envelope), com palavras que o alegrem para o resto do dia. Ou apareça em pessoa. Conheço uma mulher que chegou ao escritório do marido na hora do almoço, com uma cesta de piquenique. A portas fechadas, almoçaram demoradamente. As secretárias, até hoje, ainda comentam sabre isto.

Prepare as atividades de seu dia de modo a estar total e ansiosamente pronta para seu marido. Um psiquiatra me disse: "Inúmeros homens se preocupariam menos com o trabalho – e com outras mulheres - se suas esposas soubessem lhes dar as boas vindas de maneira excitante."

Considero que, após um dia duro de trabalho, a maioria dos maridos não se preocupe com flores e candelabros no quarto. Meu marido, pelo menos, é assim. Mas aprecia meus esforços. É meu privilégio agradá-lo.

Esta noite, prepare uma atmosfera de romance. Coloque na mesa uma linda toalha, flores, prataria. Faça seu prato favorito. Acenda os candelabros durante o jantar.

Predisponha a estar disponível para ele. Programe seu dia, para evitar atrasos. O inimigo número um do amor é a cansaço. Mas se você utiliza seu plano de R$ 200.000,00, estará sempre fresca, e terá energias para ser amante apaixonada.

A regra seguinte é preparar seu corpo. Deixe suas preocupações se dissiparem num banho de espuma. Naturalmente, você estará

perfeitamente depilada, perfumada e sedutora em uma roupa maravilhosa. Talvez você esteja pensando: "Como posso me sentir sedutora pesando oito quilos a mais?" Isso não tem importância, seu marido a escolheu porque a ama. Concentre-se em seus aspectos positivos, que ele o fará, também. Não poderá tirar os olhos de você. E o que é melhor, ficará sabendo como você se interessa por ele.

Prepare-se para o ato sexual hoje à noite. Isto faz.parte de sua tarefa do Curso. Na segunda semana do Curso, as alunas devem se preparar para o ato sexual toda a noite, durante uma semana. Quando, em uma aula, designei esta tarefa a todas, uma mulher murmurou: "Que pensa que sou, maníaca por sexo?"

Outra moça contou a uma das professoras: "- Tentei cumprir a tarefa na semana passada, mas não pude ir até o fim. Preparei-me somente. para seis da noite. Na segunda-feira estava cansada demais." A professora lhe deu nota 8, mas seu marido lhe deu nota 10!

Uma mulher de Fort Launderdale nos contou como se preparou para o amor durante sete noites seguidas, "seja como fosse, quando fosse e onde fosse", mas foi seu marido que não aguentou. "- Não sei o que está acontecendo com você, meu bem", disse ele com um sorriso fraco, "- mas seja o que for, estou adorando!"

Segredos de Amante

Em seu livro "Como ser uma amante casada e feliz", a escritora, Lois Bird, pergunta: "Seu marido a escolheria para amante? A amante seduz. A esposa submete. Todas nós sabemos quem ganha mais bombons".

Não aprovo, de maneira alguma, a amante. Ocasionalmente, entretanto, devíamos verificar as causas desta competição. Nell Kimball, escritora antiga, publicou suas memórias. Em seu livro, nos conta sobre as "garotas de programa", sempre cheirosas, perfumadas, arrumadas e enfeitadas. Nunca são vistas sob luzes fortes, só em quartos com penumbra. Nunca negam seu corpo ou

falam sobre dor de cabeça. Nunca criticam ou depreciam. O homem é sempre o patrão. Eleva seu ego. Torna o sexo algo excitante. .

E vocês, garotas? Sexo tornou rotina? Seu marido a escolheria para amante?

Como Marilyn Monroe se tornou o anjo do sexo?

Por que foi tão desejada por dez milhões de americanos? Em seu livro "Marilyn", Norman Mailer diz: "Ela então aparecia como um novo amor, pronta e aguardando, entre os lençois, em um sopro claro de uma rara manhã, como se houvesse saído de uma caixa de chocolate, tão desejável, curvilínea, tão curvilínea que meus dedos sentiam cócegas de perambular pelo seu corpo. Sexo era sorvete para ela. "Pegue-me", dizia seu sorriso. "Sou fácil! Sou feliz. Sou um anjo do sexo - garanto."

Entrevistada pelo Miami Herald sobre as atividades fora do escritório entre as moças do escritório e seus chefes, perguntaram a uma secretária: "- Os homens. falam muito sobre suas esposas no escritório?"

"- Quase nunca", disse ela. "Durante todo o tempo em que trabalhei em um escritório, nunca ouvi um homem dizer: sou casado com a melhor mulher do mundo." Sempre me surpreendo quando uma mulher vai ao escritório. Nunca tem a mesma aparência que seu marido. Acho que os homens ficam mais bonitos com a idade, mas com a mulher, infelizmente, acontece o contrário.

"- Parece que a mulher tem que fazer muito mais esforço para ser uma esposa excepcional. Deve ser atenciosa, dedicada e atraente, especialmente quando o marido tem 35 ou 40 anos. Não acordaria e serviria seu café parecendo uma bruxa se soubesse como as moças no escritório são lindas. Seria muito mais gentil. Tentaria viver no mundo do marido."

Lembre-se que a atmosfera da noite é preparada nos primeiros quatro minutos que seu marido chega em casa. Seus sentidos estarão antecipando comida e sexo. Se quiser fazer amor hoje à noite, ame-o extravagante e devastadoramente. Se você derrama sobre ele seu amor, incondicionalmente, é certo que ele corresponda.

Se você se sentir subitamente preparada para o sexo, depois de meses de recusa, não se surpreenda se ele não lhe der boa acolhida, ou demonstre aparente desinteresse, preocupação ou suspeita. Talvez ele precise confiar em você. Prepare-se, seja paciente, os resultados não irão tardar.

Cruzeiro Noturno

Será que você já chegou à conclusão de que fazer amor na cama com as luzes apagadas, semana após semana, mês, após mês, pode se tornar monótono para seu marido? A nota é 8 para quem prepara somente seu rosto para o amor, e não o local e a hora. Se o quarto é a única solução, pelo menos torne-o romântico. Um antigo livro sobre o amor diz que flores naturais são imprescindíveis. Música também. Borrife seus lençóis com uma colônia. Afogue seu marido de amor.

Hoje à noite, para variar, depois que as crianças forem dormir, coloque um candelabro no chão, e seduza seu marido sob a mesa do jantar. Ou o leve para o sofá. Que tal na rede? Ou no jardim? Mesmo que não leve sua idéia a cabo, a sugestão e excitante. Seu marido poderá dizer: "- Não temos uma rede!" Mas você pode dizer: "Ah, querido, havia esquecido!" Se você tem imaginação e é criativa, ele irá adorar.

Para os que são entusiastas de passeios de barco, sei de uma mulher que preparou um jantar numa cesta de piquenique e saiu com o marido para velejar à noite. Ela disse que foi uma das noites mais excitantes de sua vida de casada.

Um médico, em Houston, deu a uma mulher o seguinte conselho: "Vejo que você está se adaptando aos mesmos moldes de minhas antigas pacientes. A maioria delas é saudável, sociável e talentosa. Nenhuma se sente realizada, e todas são neuróticas. Meus conselhos já não podem beneficiá-las, mas as mulheres mais jovens podem mudar de caminho. Meu conselho é: Ame seu marido antes de tudo. Mais importante ainda, não o ame jamais à noite!" Que receita espantosa! Este médico sabia que o tédio se instala quando o sexo

se torna rotina. Aconselhou-a a fazer amor de manhã ou de tarde, mas nunca no famoso horário das dez e meia da noite.

Analisando as causas de seu casamento haver terminado em divórcio, a Sra. Mackey Brown nos diz como poderia ter evitado este final infeliz em um artigo intitulado "Como manter seu casamento vivo até à meia-idade", publicado na revista Mc Calls. "Meu marido me julgava sem imaginação para fazer amor, certamente, seria mais aconselhável usar a imaginação para buscar novas alternativas, soluções para revivê-lo, antes que fosse tarde demais". "Nunca escapamos de férias sem as crianças; o sexo se tornou um ritual monótono, quase sem sentido, a não ser como meio de aliviar as tensões. Nunca saímos para um calmo jantar a do: s, para dizermos um ao outro: "- Quem é você e como vai?" Quando nossos filhos cresceram e saíram de casa, ficamos a nos olhar atônitos na mesa do jantar, estranhos em uma terra estranha.

Concorda com isto o Dr. David Reuben:

> *"A mulher nunca pensaria em servir a seu marido toda noite a mesma comida congelada que anunciam na televisão, mas às vezes lhe oferece a mesma resposta sexual congelada toda noite. Sexo, como as refeições, perde muito de seu sabor quando pode ser predito. Naturalmente, este é o chamariz utilizado pela outra mulher, ela oferece a ilusão de que sexo será diferente. Mas se a esposa se acha emocionalmente ligada a seu marido, será difícil que outra pessoa possa lhe dar maior satisfação."*

Escreveu o colunista e doutor, George W. Crane: "Esposas bem sucedidas são artistas soberbas, pois compreendem que é vital valer por um harém para seu companheiro! A arte da sedução envolve inúmeras encenações românticas!"

Oferta Escassa

Responda, ansiosamente, às tentativas de aproximação de seu marido hoje à noite. Mesmo que você tenha a aparência de pano

de pratos molhado, seu marido irá adorar fazer amor com você, se você estiver ansiosa e gostar de fazer amor. Se você o seduzir, não haverá palavras para descrever sua alegria. O amor se converterá em puro êxtase.

A Bíblia se detém muito sobre aspectos do amor no casamento. Na moderna paráfrase, há uma passagem que diz: "O homem deve ser continuamente intoxicado pela delícia e o êxtase do amor sexual de sua esposa." Sei de um exemplo onde um psiquiatra, aconselhou um marido a "se intoxicar continuamente", lhe indicando a manter relações sexuais catorze vezes ao dia! Diante disto, que são seus problemas? A esposa afirmou que ele exagerava, ele disse, no entanto, que a oferta era escassa. Este é um caso onde o paciente cismou de seguir as ordens do médico ao pé da letra, mesmo que causasse sua morte! Alegou que, pelo menos, morreria com um sorriso no rosto.

O ato sexual é um ato de amor. Expresse seu amor lhe dando tudo que puder. As mãos de uma mulher nunca devem permanecer imóveis quando faz amor. Acaricie-o ternamente, para assegurá-lo de que você o deseja. Diga-lhe: "- Eu o amo", com suas mãos.

Testes psicológicos revelam que as crianças que são privadas de carícias sofrem emocionalmente, quando adultos. A necessidade básica de ser amada, tocada e reconfortada continua durante a vida, e a de seu marido, também. Ele depende de você para se certificar de que é desejado. Necessita desta confiança neste aspecto onde é vulnerável.

Seu marido deseja que você sinta atração sexual por ele. Quer que você aprecie o ato de amor tanto quanto ele. Se você falha, ele se sente destruído. Intimamente, se sente completamente fracassado. Acredite nele e diga isto. Faça-o saber que ele é seu objetivo especial na vida.

Expresso das Onze

Hoje à noite, quando estiver fazendo amor, lembre-se que seu cérebro é seu controle central. Mantenha-o atento no assunto em

pauta. Pense no corpo de seu marido, não no que irá fazer para o jantar de domingo. Um dos segredos da vida é concentrar-se no momento que está vivendo. Viva o presente não o ontem, ou o amanhã, mas o agora! Este é um dos segredos do supersexo.

Seu marido sente necessidade de palavras para criar uma atmosfera propícia, da mesma forma que você. Não se feche. Os dias do cinema mudo já vão longe. Seu marido irá responder aos sons do seu amor. Automaticamente, ele não sabe o que lhe agrada e o que você não gosta. A única forma dele saber é através de você. O prazer dele aumentará quando souber que está agradando a você. Diga-lhe que você o quer. Trate-o como se ele fosse um amante maravilhoso, e ele se tornará um amante maravilhoso.

Se seu marido é como o expresso das onze, e fica apenas alguns minutos com você, a mudança em sua atitude pode levá-lo a demorar mais. Desejará ficar mais tempo fazendo amor com você. Vendo como você se interessa por ele, passará também a preencher suas necessidades.

Uma advertência importante: não jogue água fria no ardor do momento, no início do romance. Qualquer palavra negativa, mesmo dita indiretamente, pode esfriá-lo completamente. Se seu marido sentir que você não está com ele naquele momento, ficará menos que satisfeito, e perceberá o fato como se lesse sinais de fumaça.

Não desfaça a atmosfera. Conte-lhe amanhã sobre aquele pára-lama amassado. Não lhe pergunte se fechou a porta dos fundos. Não deixe escapar frases que comecem, por, "aliás..." Tome cuidado com suas respostas negativas ou desculpas. Às vezes, estas são sutis, outras vezes, não. Qualquer homem pode sentir o que se esconde atrás de um - "De novo?" ou "Você quer mesmo?" Outras são mais difíceis de interpretar, como - "Hoje não, estou com dor de cabeça..." Uma dor de cabeça na segunda-feira à noite pode ser séria ou sutil. Uma dor de cabeça que dura uma semana, contudo, pode ser muito séria, mas nada sutil.

Algumas vezes você não se sente tão ardente quanto ele, mas ainda pode responder carinhosa e compreensiva. Ame-o tantas

vezes quantas ele quiser, se for possível. Se precisar recusar, seja gentil. Faça-o saber que você não o esta rejeitando, e que está pronta a atender suas necessidades em outros aspectos.

Companhia, não Competição

Sexo pode restaurar um mau humor ou uma divergência de opinião. Certa mulher sentiu que foi mal interpretada por seu marido. Seu orgulho tomou conta do território e ela se recusou a ceder até que ele mudasse. A Bíblia aconselha: "... não se ponha o sol sobre a vossa ira." Não permita que a amargura ou o ressentimento se enraíze dentro de você, pois as consequências são profundas.

Corte o mal pela raiz. Não deixe que seu rancor dure até o dia seguinte. Não há lugar para ressentimentos em um casamento feliz. Parte deste problema pode ser sua necessidade de amor e sexo. Converse sobre o assunto e modifique sua atitude. Geralmente, só isto já resolve o problema.

O amor nunca tem exigências. Significa aceitar seu marido e seus sentimentos incondicionalmente. Ele não precisa de competição em casa; já sofre dela no trabalho o dia inteiro. Em troca, deseja sua companhia e seus elogios.

Um casal maduro não exige perfeição. Não persegue objetivos falsos, que terminam sempre em desilusão. Deseja trabalhar, junto, pelo próprio bem, tudo o que resulta em um ajustamento sexual feliz.

Não prive seu marido do ato sexual mesmo quando ele se comporta como um urso feroz. Poderá estar cansado quando chegar do trabalho. Precisa ser mimado, amado e confortado. Satisfaça seu estômago com comida, alivie suas frustrações com sexo. O ato sexual reconforta o homem. E pode reconfortá-la, também.

Recentemente, dei uma conferência em um clube masculino, onde tive a oportunidade de relatar aos presentes as tarefas que assinalam para o supersexo. O motivo das tarefas, expliquei, é

que o sexo reconforta o homem. Obtive uma reação totalmente inesperada. Aqueles sofisticados homens de negócio começaram, espontaneamente, a gritar, a bater nas mesas e a fazer barulho batucando com as colheres nos copos.

De acordo com o livro "Como ser uma amante casada e feliz", a arte de fazer o amor pode e deve ser desenvolvida até o grau máximo. Você pode se tornar perfeito como o pintor holandês, Rembrandt van Rijn, na arte de fazer o amor. Ou pode permanecer como mera troca tintas. A propósito, certo marido sentia em sua esposa uma avó, porque ela sempre dormia com uma grande camisola de flanela. Esplêndidos serão os benefícios que você pode conseguir em se tornar um Rembrandt na arte de amor. Você pode começar hoje mesmo a ser um gênio! Hoje é uma noite especial para o supersexo. Prepare-se, aguarde e aproveite!

Tarefas

1. Prepare a atmosfera para o amor de manhã. Faça com que seu marido goste de olhá-la, de estar com você, de conversar com você. Acompanhe seu marido até o carro, e se despeça dele até que desapareça de vista.
2. Em um dia desta semana, chame-o por telefone, mais ou menos uma hora antes do final do expediente, para lhe dizer: - "Só queria lhe dizer que desejo ardentemente seu corpo!" E siga para seu banho de espuma.
3. Surpreenda-o com uma camisola nova e sapato de salto alto quando abrir a porta. A variedade é o tempero do amor.
4. Prepare-se mental e fisicamente para o ato sexual todos os dias durante uma semana. Certifique-se que suas roupas estejam de acordo com suas atitudes. Seja a sedutora, não a seduzida.
5. Caso julgue que sua situação envolve problemas mais profundos, quer psicológicos ou fisiológicos, procure a ajuda de um profissional.

Quarta Parte

Construindo Pontes

11 - Desobstruindo Caminhos

Sexta-feira Charlie chegou em casa com o olhar carrancudo. Seu dia deveria ter sido duro. Fomos convidados para jantar fora aquela noite, eu estava toda contente e animada. Recusando-me a permitir que ele estragasse minha noite, comecei a tagarelar. Ele me olhou com fúria e agiu como se eu não estivesse na sala. Como não havia razão para que ele estivesse zangado comigo, me senti irritada. Finalmente, decidi não mais ser gentil, e me vesti em silêncio.

A caminho da festa, me sentei o mais perto possível da porta do carro, magoada pela barreira de gelo entre nós. Pensei, ressentida comigo mesma: - "Se não estivesse dando aulas na droga daquele Curso, ele ouviria uma ou duas coisas."

Quando chegamos à festa, colocamos as máscaras da sociedade, e cumprimentamos a todos: - "Como vão vocês? Estamos ótimos". Todos os casais pareciam extremamente felizes e alegres ao chegar, e imaginei se também não estariam zangados um com o outro.

Não trocamos uma palavra na festa. Na volta, pensei comigo mesma: - "Espere aí. Que está acontecendo? Somos americanos civilizados e já completamos a maioridade. Não podemos continuar agindo como crianças".

Charlie teve um dia difícil no escritório, e precisa de meu amor mais do que nunca. Olhei para ele e disse docemente: - "Você teve um dia duro, e ultimamente temos tido tantos compromissos. Ambos ficamos ressentidos com esta situação".

Este pequeno comentário pareceu aliviar a tensão e Charlie começou a falar. Com impetuosidade saíram os pensamentos que estavam girando dentro dele. Senti imensa alegria ao descobrir, novamente, que "A resposta branda desvia o furor". Além do mais, meu comentário preparou a atmosfera do dia seguinte. Charlie falou no café da manhã: - "Sinto tanto amor por meus semelhantes esta manhã!" Devido à conversa da noite anterior, suas frustrações se dissiparam, se sentia compreendido. Sentia-se cheio de amor, ansioso para compartilhar com o mundo.

Silêncio é Obstinação

Robert Louis Stevenson escreveu: "O casamento é uma longa conversa, matizada de disputas". Uma boa comunicação é essencial para um bom casamento, mas frequentemente este ingrediente parece estar tristemente faltando. Recordo-me de um desenho animado que caricaturava o homem e a mulher das cavernas se olhando. Dizia a Mulher das Cavernas: - "Agora que aprendemos a falar, experimentemos conversar na mesma língua!"

Nós, mulheres, somos tão diferentes da estranha e maravilhosa espécie masculina. Geralmente, partimos de premissas inteiramente diferentes quando tentamos nos comunicar. Um homem conversa com sua mulher para expressar suas idéias e pensamentos. A mulher deseja falar de seus sentimentos e emoções. Por exemplo, quando foi a última vez que você perguntou a seu marido: "Você me ama?" Você sabe que ele a ama. Já lhe disse, mas você sente uma necessidade emocional de ouvir esta frase de novo, mais uma vez, novamente.

A mulher expressa seu amor por palavras, e espera palavras em troca. Um homem expressa seu amor por ações - pelo ato sexual, ou

lhe oferecendo um livro de cheques, ou comprando uma casa. Ela deseja palavras e carinho, ele lhe dá bens materiais. É de espantar que, de vez em quando, haja imobilidade na comunicação?

Uma mulher compreensiva é algo raro hoje em dia.

Compreenda aquele com quem você vive e a quem ama. Ofereça a seu marido esta liberdade e luxo, e ele a adorará por isto. Seu casamento vai começar a esquentar, e isto é uma promessa.

Maridos Mais Felizes e Saudáveis

O amor não pode suportar a distância. Marido e mulher devem revelar se esperam compreender um ao outro. Não há sensação mais gratificante do que se sentir compreendida. Se você se sente confiante, seu ânimo se levanta, e você está pronta para enfrentar o mundo.

Os caminhos para a comunicação em seu casamento estão obstruídos por falta de uso? A circulação pode estar apenas ligeiramente impedida, ou encerrada, deixando o caminho dificilmente transitável. Você pode ser uma desbravadora de comunicação, e a psicoterapeuta de seu marido e obter a como resultado um marido mais feliz e saudável. Espero que encontre nas sugestões abaixo terapêutica eficiente:

1. Seja uma boa ouvinte atenciosa: quando Charlie iniciava conversa em um jantar, julgava que esta era minha deixa para começar a falar com a pessoa a meu lado. Em casa, acontecia o mesmo. Lia revistas enquanto ele falava, ou trabalhava em qualquer coisa, lhe dando somente metade de minha atenção. Naturalmente, perdia muito do que ele gostaria de me dizer. Julgava que podia ler, ouvir e ganhar tempo, além disto!

Descobri, pela experiência e pelo erro, que Charlie se sentia magoado com minha indiferença. Queria que eu olhasse para ele, concentrasse minha atenção em cada palavra sua. Gostaria que eu ouvisse suas histórias, mesmo que já tivesse contado uma dúzia de vezes. Como a maioria dos maridos, queria que eu fosse sua fã número um, e provasse isso sendo uma ouvinte atenta.

Certa noite, pediu que eu ouvisse seu argumento para o julgamento na manhã seguinte. Já havia apresentado este caso três vezes, escutei por uma hora. Não queria que o escutasse ou lesse revistas, queria minha atenção integral. Amei-o enquanto o escutava, meus olhos fixos em seu rosto. Quando dizia uma frase particularmente brilhante, sorria satisfeita. Quando a linguagem me parecia difícil, franzia a sobrancelha e refletia. Descobri estar gostando de seu discurso.

Na manhã seguinte, o achei confiante para enfrentar a corte. No café da manhã, disse às meninas: - "Vamos beijar a mamãe. Todo mundo vai dar um beijo na mamãe." Meu dia estava ganho.

Douglas L. Steer disse que ouvir outra alma, abertamente e tentando descobri-la, seria o maior auxilio que um ser humano realiza por outro. Qualquer um pode falar, mas somente amigos verdadeiros escutam. Se você duvida, observe seus amigos na próxima festa que aparecer.

Comunicação é compartilhar, e não afastar. Envolve duas partes - falar e ouvir, e envolve duas pessoas, pelo menos - a que fala e a que ouve. Ambas são vitais no casamento. Você precisa falar para expressar seus pensamentos, mas também precisa ouvir enquanto seu marido expressa seus pensamentos. Quando um marido diz: - "Minha mulher não me compreende", geralmente quer dizer; - "Ela não me ouve".

Quando Joe chegou em casa para o jantar, foi entrando radiante e exclamou: - "Adivinhe, querida! Finalmente, obtivemos a encomenda da Companhia Miller. Meu Deus, que confusão estes últimos dois meses, mas que alívio agora. Estive no telefone falando com Nova Iorque durante três horas seguidas mas fechamos o contrato."

Em vez de responder, Ann disse: - "Diga-me, você se lembrou de apanhar minha encomenda?" Estava preocupada, e não ouvi uma só palavra do que Joe havia dito. Ele não estava lhe dizendo que o negócio foi difícil, e sim: - "Estou feliz pelo trabalho que realizei, que tal uma palavra de apreciação? Não

está orgulhosa de mim? Estava procurando reconhecimento e um elogio de sua esposa.

Leia, nas entrelinhas enquanto seu marido fala. Você pode ouvir certas necessidades que nunca seriam mencionadas em voz alta. Se ele se fecha, não se intrometa. Tente elogiá-lo, e observe como ele responde automaticamente. Se ele estiver descansando em paz, deixe-o. Se ele falar, concentre sua atenção nele e ouça.

2. Não lhe dê conselhos: Shakespeare advertiu: "Aqueles que ensinam aos outros, deviam ensinar a si mesmos". Geralmente, muitas mulheres oferecem conselhos gratuitamente, como: - "Bem, Bob... se fosse você... parece que... encarando com lógica o fato por que você não o despede amanhã mesmo?!" Se você o aconselha pensar que o está condenando e julgando responsável pelo problema. Mesmo que suas intenções sejam boas, você parecerá uma segunda mãe, e ele, um tímido menininho.

Quem está no timão do navio, afinal? Guarde seus sermões. Ele não precisa de seu conselho ou liderança em tempos difíceis. Quer seus ouvidos, não sua boca. Certo homem se escondeu durante treze anos para evitar um encontro face a face com sua mulher. Tinha medo que ela lhe dissesse o que ele devia fazer.

3. Não o critique ou interiorize: em um jantar, ouvi certa mulher dizer ao marido: "Não é má idéia, considerando que e um produto de seu cérebro!" Em outro caso, um marido carrancudo disse à esposa que não conseguiu o aumento que esperava. Rispidamente, sua mulher falou: - "Sabia que não conseguiria, nunca foi um vencedor!" Com amigos assim, quem precisa de inimigos? Que homem poderia revelar o que vai dentro de seu coração quando sua mulher é tão sarcástica? Sabendo que será bombardeado ao abrir a boca, poderá se fechar ou pagar na mesma moeda, jogando de volta frases pouco gentis.

Nós, mulheres, somos tão inclinadas a criticar e inferiorizar nossos maridos, especialmente em festas e com amigos. A vida é muito curta para jogar este tipo de jogo. Não é engraçado, é cruel, e erguem paredes dolorosas que só fazem atrapalhar a comunicação.

4. Compreenda seu ponto de vista: frequentemente nossos melhores momentos são aqueles em que não estamos guerreando com opiniões contrárias, e sim permitindo que estas sejam ditas. Nunca poderemos compreender o que não foi dito. O entendimento mútuo é consequência de uma comunicação bilateral.

Da próxima vez que você e seu marido se encontrarem em um beco sem saída, pare e considere seu ponto de vista. Uma vez entendida sua idéia inicial, verá que suas conclusões são lógicas, vistas do ponto de vista dele. Todo homem (ou mulher) é lógico, se você compreende em que argumento se apóia.

Certa tarde, Chad Jones se dirigia às montanhas de Colorado com sua esposa, testando seu novo carro esporte. Enquanto ele fazia uma curva a alta velocidade, sua esposa chegou ao ponto máximo. Prendeu o fôlego, e apertou o pé no fundo do carro, como se estivesse tentando frear o carro. Agarrou o braço do marido, que estava firme no volante, e gritou: - "Pare, Chad, vamos morrer!"

Fizeram a curva, e ela se acalmou após alguns minutos, mas Chad não. Ficou pensando: "Esta mulher quase me fez causar um acidente". Mas, quanto mais pensava no assunto, compreendia que sua lógica não era tão inconsistente. Sempre guiara naquelas montanhas e durante anos nunca sofrera nenhum acidente. Seu princípio era: - "Fiz estas curvas durante anos, e tenho chance de fazer esta, também. A experiência diminuiu as chances de um acidente." Sua mulher, no entanto, tinha o seguinte princípio: - "Você já fez esta curva durante anos sem sofrer acidentes, e, de acordo com a lei das probabilidades, está atrasado no tempo". Ambas as conclusões eram lógicas, porém baseadas em idéias diferentes.

Certo marido disse à esposa que gostaria de fazer alguns cursos à noite, para aperfeiçoamento de sua profissão. O primeiro pensamento da mulher foi: "Ah! não, você quase nunca está em casa, e agora, quer mais duas noites da semana!" Mas, em vez de reclamar ou desencorajá-lo, tentou ver as coisas sob o ponto de

vista do marido. "- Ele não quer fugir de casa", pensou. "- Quer apenas ser o melhor homem do escritório."

Após haver pensado sobre o assunto, disse sinceramente: "- Querido, me orgulho por você querer ser o homem mais bem informado do escritório. Não vai ser fácil ficar sem você por uns tempos, mas estou plenamente de acordo". Havia encarado o assunto da mesma forma que ele, e era do seu apoio que ele precisava.

5. Seja sensível a seus humores. Como sempre Ron e Marie brigaram de manhã. Ron se sentiu desencorajado ao se encaminhar para o trabalho, mas abafou seu estado interno. Ao chegar ao escritório, teve um desentendimento com um cliente descontente, mas importante. O chefe chegou furioso com um erro técnico cometido por Ron. Ao sair da sala, o chefe parou para dizer algumas palavras ao concorrente de Ron.

Durante todo o dia, Ron se sentiu velho e ameaçado. Quando voltou para casa, pediu a Marie para lhe fazer um favor. Ela suspirou e disse: "- Agora não, tenho outras coisas para fazer". O ego de Ron, já maltratado, captou estes sinais. Sentiu-se inútil. Queria se esconder em sua concha e fechar a porta.

Seu marido já deve ter se fechado em sua concha. Precisa que você cuide dele. Encoraje-o. Diga-lhe "- Você é capaz de fazer o melhor trabalho. Tenho confiança em que você o fará!" E ele o fará!

Quando seu marido chegar em casa depois de um duro dia de trabalho, e quiser se vingar em você, seja sensível a seus humores. Faça um diagnóstico frio sobre seu problema e o trate afetuosamente. Lembre-se que deve ter se sentido ameaçado durante todo o dia, no escritório. Não pode se sentar e chorar, mas pode estar chorando por dentro, sua reação emocional, portanto, pode ser de raiva com relação a você. Precisa de seu consolo e afeto, mais do que nunca. Não o cutuque ou se queixe, se ele não se abrir com você. A comunicação pode não ser conseguida instantaneamente, especialmente se o caminho não estiver livre de obstáculos. Ele pode não falar, se não confiar em você. Você é uma pessoa em quem se pode confiar?

6. Mostre interesse por seus interesses: Nunca li a página de esportes antes de meu casamento, mas logo percebi que era a primeira página que meu marido agarrava de manhã. Decidi ler, por curiosidade a princípio, por gosto mais tarde.

Certa manhã, li sobre um jogador de futebol que havia sido vendido. Memorizei seu nome decorei durante toda a tarde. No jantar, casualmente perguntei a Charlie o que achou sobre a troca que o time Dallas Cowboys havia feito de seu jogador. Deixou cair o garfo, incrédulo, e olhou lentamente para mim. Não acreditava que eu houvesse lido o artigo, mas no fim, apreciou meu interesse em seus interesses.

Se seu marido é maluco por futebol, como é o meu, aprenda sobre este jogo. Se ele adora pica-paus pré-históricos, se esforce em conversar sobre o assunto. Se preocupe em se interessar no que o interessa. Seja amiga verdadeira!

Esfriando uma Cabeça Quente

Meu casamento, como o seu, tem seus problemas de tempos em tempos. Não há casamento perfeito ou marido perfeito, caso você esteja procurando. Problemas são normais, e nenhum casamento é imune a estes, portanto, se alegre. A diferença, contudo, está no modo de encarar os desentendimentos que ocorrem. Por exemplo, como você reage quando está furiosa com seu marido? Explode como um vulcão, ou congela sua raiva dentro de si? Ambas as reações são perigosas e perniciosas à saúde.

Muitas mulheres escondem sua raiva e fingem que já não existe. Mas este tratamento silencioso, em troca da solução do conflito, só intensifica suas consequências e transforma um montinho em uma montanha. Para fazer o papel da mártir silenciosa é preciso de muita força, e a raiva é, geralmente, a fonte de energia. O preço do silêncio é muito caro. Primeiramente, desconecta as linhas de comunicação completamente e, em segundo lugar, seu organismo paga o preço. A esposa raivosa e silenciosa tende a

reviver seu problema uma e outra vez, tentando sempre justificar sua posição. À noite pode compartilhar do mesmo leito do marido, mas se sentir a anos-luz de distância. Ao lado dele, se sente mal e desprezada, especialmente quando ele dorme primeiro.

Diz a Bíblia: "... Não deixeis que o sol se ponha com vossa ira". Não deixe que as raízes da amargura se intensifiquem e tomem conta de seus conflitos dia após dia. O peso dos problemas carregado até o dia seguinte são raízes de amargura que envenenam seu0 corpo. Afetam seus pensamentos e ações, formam suas expressões faciais escassas, e podem causar problemas físicos.

A sociedade sofisticada nos condicionou a enganar, através da arte de exprimir lugares-comuns e sorrisos forçados. Em um casamento saudável, entretanto, não deve haver enganos ou segredos. Ambos, marido e mulher, devem se sentir livres para expressar seus sentimentos, usando tato, e não ataques. A próxima vez em que brigar com seu marido, tente aplicar estas sugestões para esfriar sua cabeça:

1. Controle suas lágrimas: A primeira briga depois do casamento deixa a mulher desfeita em lágrimas. Isto ensina seu marido: "não mencione seus defeitos, pois ela irá chorar". Inconscientemente, pode fechar a comunicação com a intenção de protegê-la. Deus nos deu as lágrimas. Somos mais complexas emocionalmente que os homens, e, frequentemente, mostramos as nossas emoções através das lágrimas. Lágrimas suaves podem fazer o homem se sentir protetor e forte, mas soluços fortes podem enervá-lo, e querer se afastar depressa de sua companhia. De fato, um guarda me contou que nunca multou uma mulher que chorasse histericamente quando a mandava parar.

Contrariamente à opinião popular, o homem não gosta de uma briga arrasadora e feroz com sua esposa. Mesmo sendo lágrimas ou gritos, ele não sabe como tratar sua emoção, mas para se proteger, luta também.

Quando estou furiosa com Charlie, aviso com antecedência e lhe digo: "- Vou ficar nervosa. Espere um minuto". Às vezes,

corro para cima, choro, sinto pena de mim. Após me acalmar, me componho e volto para terminar a conversa. Tento não permanecer zangada, tento não importuná-lo nem me recusar ao sexo para castigá-lo. Acho que é melhor dizer o que temos que dizer e depois perdoar e esquecer.

Todo mundo, uma vez ou outra ofende seu companheiro. Na próxima vez em que seu marido a ofender em vez de se preocupar com o que fez, pense como poderia responder às suas atitudes. Que desafio grandioso! Você pode aguardar uma falta de consideração da parte dele para praticar esta nova e positiva resposta.

2. Planeje o local adequado e a atmosfera: Antes de falar, considere o problema e encare-o em sua perspectiva correta. Uma explosão de raiva pode marcar seu marido e criar barreiras entre vocês. Pare, e pense antes de soltar o que você pode vir a lamentar mais tarde. Se prepare para expressar seus sentimentos sem se deixar envolver pelo nervosismo. Ore para ser discreta e afetuosa.

Um desenho engraçado mostrava um marido perguntando à sua esposa: "- Precisamos tentar salvar nosso casamento enquanto leio a página dos esportes?" É preciso ser oportuna. Não abra a porta para seu marido armada. Deixe-o relaxar e espere até que possa julgar seu humor. Se guardar seus comentários até que ele esteja receptivo, suas chances de resolver os problemas que deseja lhe apresentar serão muito maiores. Se você interrompe seu programa favorito, não pode esperar que ele ouça com alegria o que você tem a dizer.

Sempre acho mais fácil resolver um conflito quando o açúcar no sangue de meu marido está maior. A melhor hora é logo após o jantar, quando está satisfeito, e as crianças já foram dormir. Mas não espere até as dez horas. Os problemas apresentam maior intensidade tarde da noite, e a vida parece sombria. A diferença entre o desespero e a esperança é, geralmente, uma boa noite de sono.

Prepare a atmosfera dizendo que ele é importante para você. Diga que tentou ver o problema do ponto de vista dele e que você aprecia seu modo de ver as coisas. Agora, você gostaria que ele compreendesse como você se sente, mesmo que a decisão de seu marido não leve em conta o que você quer.

3. Diga, gentilmente, o que você sente no coração: A Bíblia nos ensina a falar a verdade com amor. Diga o que a aborrece, mas mantenha seu autocontrole. Foi Shakespeare quem disse:

Sempre suave sua voz,

gentil, baixa, algo excelente em uma mulher.

Expresse sua emoção com palavras, para que ele saiba o que vai, dentro de você. Seu propósito principal deve ser o de se fazer compreender, não exigir uma mudança de opinião de seu marido. Quando ele compreender como você se sente, desejará mudar o que a vem aborrecendo.

Concentre sua atenção em seus sentimentos, não nos defeitos dele. Em vez de julgar os fatos dizendo: "- Você nunca..." expresse seus sentimentos dizendo: "- Sinto que..." Se você o acusar, tentará justificar suas ações, mesmo que saiba estar errado: esta é lei da vida. Se você levanta a voz, ou fica nervosa, ele ficará também. Se repetir o que já disse, o importunará. Portanto, diga com amor o que deseja falar e lhe agradeça sinceramente, por ouvi-la. Dê um tempo para que ele reaja e pense sobre o que você falou. Poderá ficar magoado, ou explodir, portanto, permita essa reação.

4. Esqueça e perdoe! Não importa qual seja a reação de seu marido, seu passo final ao tratar do assunto é perdoá-lo e esquecer o incidente. Perdão é essencial para um bom casamento. O poeta e escritor britânico, G. K. Chersterton, disse: "Perdoar significa perdoar algo imperdoável, ou não haverá virtude no perdão". E, se você acha que seu marido só tem direito a um erro, lembre-se que Jesus nos disse para perdoar setenta vezes sete. Isto significa 490 vezes!

Algumas mulheres têm memória terrível - nunca esquecem nada! Perdoar significa esquecer. Significa liquidar o assunto. A mulher que não esquece, provavelmente sofrerá de fadiga física e depressão mental. Gastamos muita energia para carregar ódio. Nosso Senhor nos ensina a orar: "Perdoa os nossos pecados, assim como nós perdoamos aos nossos devedores"... Quando se encontrava na cruz certamente deve ter-se sentido maltratado e incompreendido, mesmo assim, orou: "Pai, perdoa-os..." Que demonstração de perdão! Que amor verdadeiro em ação!

Proteja-o: As estatísticas mostram que a maioria dos acidentes de automóvel acontece nas primeiras horas da manhã, mais do que em qualquer outro momento. A razão disto, concluem os estudos, é que os homens deixam seus lares tensos e zangados, e levam suas frustrações para o volante.

Num intervalo para o café, durante o Curso, Sue Borman esposa do astronauta Frank, verificou esta conclusão. Um alto número de acidentes de avião ocorreu entre os pilotos mais jovens, no tempo em que Frank treinava para os voos. Uma investigação foi feita e revelou que os acidentes tinham relação direta com os conflitos matrimoniais dos pilotos. Seus problemas em casa superavam sua habilidade no trabalho. Simplesmente não podiam suportar o tumulto interno e as tensões, e os descarregavam nas máquinas.

Lembre-se, sua atitude prepara a atmosfera em seu lar, mas também determina as atitudes do seu marido durante o dia. Com seus recursos de amor e estabilidade você pode protegê-lo de suas próprias emoções. Transfira sua raiva e substitua pela compreensão. Em outras palavras, você pode se decidir a proteger seu marido!

Você pode protegê-lo da fadiga. Se ele chegar em casa se sentindo miserável, talvez esteja exausto. Pode evitar muitos compromissos sociais, cedendo às suas preferências. Ele pode não saber como sair da roda-viva em que se encontra. Uma esposa afetuosa cancelou várias festas de Natal de seu

calendário ao perceber como seu marido se achava exausto. Informou, depois, que as festas em casa foram as mais alegres até hoje.

A Bíblia nos ensina a correr atrás da paz. Uma Mulher Total decide, por si mesma, a realizar isto. E vale a pena.

12 - Abençoados Sejam

Há meses, Jean e Tom não mantinham relações como marido e mulher. Haviam pensado em divórcio, mas hesitavam, devido a seus filhos gêmeos, Jimmy e Jody, de cinco anos de idade. Certa manhã, Jean chamou uma amiga por telefone para confidenciar: "- Cheguei a uma conclusão a respeito de Tom, meu sócio silencioso. Não quero o divórcio, vou apenas ignorar sua presença na casa. Viverei para meus filhos, pelo menos eles terão uma vida normal e feliz.

Mas a pergunta é: dentro de uma circunstância como esta, é possível, dar aos filhos uma vida normal e feliz? Jimmy, como garoto, irá, naturalmente, se identificar com o pai. A influência paterna permite que as qualidades masculinas de um garoto se tornem dominantes.

Passado um tempo, Tom começou a estar pouco tempo com a família. Trabalhava durante horas e horas, e seu novo emprego exigia longas viagens. Nos fins-desemana jogava golfe com amigos e associados. Jean, sua esposa, começou a se tornar possessiva e super-protetora com relação aos filhos, e Jimmy começou a se identificar com ela, uma vez que sua presença assegurava a satisfação de suas necessidades como criança. A decisão de Jean de se afastar de Tom e criar as crianças a seu modo.

Não demoraram muito a aparecer os atritos entre Jimmy e seu pai, tornando sua comunicação difícil. Subconscientemente, Jimmy começou a perder respeito pelo pai, e também pelo seu sexo. Sentia-se imprestável. Daqui a. algum tempo, é provável que Jimmy não haja desenvolvido atributos masculinos marcantes. Talvez até não saiba o que isto significa. Quase nunca está com o pai e, quando está, nunca se falam, Pode continuar a se identificar com sua mãe e desenvolver, em um plano inconsciente, certas qualidades femininas. Fisicamente, pode aparentar masculinidade. Emocionalmente, contudo, a porta esta aberta ao homossexualismo, devido aos laços fortes que o ligam à mãe.

As chances de um casamento normal são mínimas para o homem que cresce em um lar onde quem manda é a mãe. Caso chegue a se casar, será com uma mulher que o controle como sua mãe. O resultado desta conjuntura é uma sociedade matriarcal, de mães dominantes e pais passivos.

As meninas também sofrem dentro deste tipo de família. Se o pai não está presente para afagar sua filhinha, olhar seus desenhos e ouvir suas estórias, fica magoada. Julga que seu pai não se interessa por ela. Pode ser que seus sentimentos de rejeição não se manifestem, mas quando crescer, o ressentimento que cultivou pelo pai será transferido para todos os homens, incluindo seu marido.

É interessante notar que, ao discutir este problema durante a aula, as mulheres vão compreendendo melhor sua realidade interior e a razão de suas atitudes. Depois de algum tempo, várias optaram pela liderança masculina no lar. Isto permite às crianças perceber o pai em seu papel masculino e a mãe em seu papel feminino. Quando há equilíbrio na família, a criança ganha novamente o respeito pelos pais, e é capaz de se aceitar a si mesma.

Uma vez que é a mãe quem determina se seus filhos serão bênçãos ou cargas para a família e a sociedade, toda criança necessita de uma Mulher Total como mãe. Prefiro o caminho de bênçãos, e para isto construo as bases que tornarão sua marcha possível.

Queixas ou Harmonia?

Nos primeiros seis anos de casados, Sue e Larry tiveram três meninas cheias de saúde. A imensa responsabilidade pesava muito sobre os ombros de Larry, enquanto lutava para sustentar a família. Em casa, Jackie, a mais nova, era sua preferida. Larry lhe dava tanta atenção que Sue se tornou ciumenta. Terry, a do meio, era a mais sapeca de todas, e isto desagradava a Larry. Desejou um garoto, para jogar bola e assistir aos jogos de futebol, e havia planejado chamá-lo Terry. Desejou tanto este filho, que resolveu chamar sua filha de Terry, mas, inconscientemente, continuava a achá-la culpada por não ser um menino. Bonnie, a mais velha, era a ajudante oficial da mãe. Passava a maior parte do tempo na cozinha e quase nunca conversava com o pai.

A gota dágua que fez transbordar o copo foi a quarta criança. Já possuía três antecedentes contra ela, mesmo antes de haver nascido. Era um bebe indesejado. Assim que, todas as crianças, sem culpa alguma, não eram totalmente aceitas pelos pais.

Aceitar a seus filhos é tão importante quanto aceitar a si mesma e a seu marido. Naturalmente, você ama seus filhos, mas estará nutrindo alguma queixa a respeito de quem e do que são? Ressente-se, como Sue e Larry, porque seu filho não foi desejado, e sua presença atrapalha suas atividades? Sente ciúmes das atenções que seu marido dispensa a seu filho? Será que seu filho a torna tão nervosa que a irrita constantemente, fazendo as coisas erradas? Não estará tentando moldá-la?

Criticar constantemente sua aparência desalinhada, suas notas baixas, leva a criança a simplesmente fugir de casa, como aconteceu com um adolescente em Atlanta. Pensou que nunca poderia tornar seus pais felizes e que seria melhor que fosse embora de casa. Este exemplo, naturalmente, se repete em lares em todo o país, simplesmente porque o fugitivo nunca foi aceito em casa.

Um dos piores erros que os pais podem cometer é comparar um filho com o outro. Só levará a criança a odiar o irmão com que foi comparado, e ficará magoado com você. Desejará fugir quando

tiver uma chance. Se não for aceito por ele mesmo, crescerá se sentindo inadequado inferior e inseguro.

A Sra. Johnson encorajava ao filho a jogar futebol, mas ele queria tocar violino. Seu pai nunca fez parte do time de futebol na escola, e desejava que o filho pudesse fazer. Comparava-o constantemente com os outros garotos, até que, finalmente, humilhado, o garoto decidiu:

"Aqui não me cabe mais. Vou-me embora. Em algum lugar, alguém irá me aceitar como sou." Às vezes, forçamos nossos filhos a fazer algo devido a pressões sociais ou opiniões alheias. Lembre-se que devemos amar as pessoas, e fazer uso de coisas. Entretanto, é tão fácil torcer esta regra. Não utilize seu filho.

Regra número um: Aceite seu filho como é.

Eu o Amo

Amor é o presente mais importante que um pai pode dar. Seus presentinhos não poderão comprar o amor de seu fllho; seu filho quer você! Quer ouvir você dizer que o ama. Precisa da constante expressão física de seu amor.

Quando seu filho era criança, lembra-se como adorava ser carregado no colo? Terá sempre a necessidade de ser tocado. Satisfaça essa necessidade, diga que o ama. Beije-o, abrace-o e faça-lhe carinhos todos os dias. Talvez todos os membros da família precisem ser mais carinhosos. Você pode se sentir pouco à vontade no início, mas alguém deve começar. Segure seu filho no colo quando estiver vendo televisão - a menos que ele seja maior que você! Segure suas mãozinhas sempre que puder. Quando cruzar com ele pela casa, acaricie seus cabelos e de uma tapinha em seu braço. Acaricie-o quando colocá-lo para dormir entre os lençóis, e nunca deixe de lhe dar um beijo de boa-noite.

Certa jovem, completamente desajustada na vida, contou-me que seus pais nunca a quiseram. Sente-se insegura e vacilante emocionalmente pela simples razão de que seus pais nunca lhe expressaram seu amor. - "Eles nunca manifestaram seu amor por mim", chorava ela. "Não presto para nada".

Se você e seu marido sabem expressar seu amor de forma visível às crianças, quando tiver algum problema, provavelmente recorrerão a vocês, e não ao sexo, ao crime, ou as drogas. Mas faça-o saber que seu amor por seu filho é incondicional, apesar de tudo que ele possa fazer.

Confessou certa vez um adolescente: "Fumei maconha durante vários meses, mas parei depois de algum tempo. Meus pais descobriram e você pode imaginar a cena. Não foram capazes de esquecer nem de perdoar. Finalmente, o ambiente se tornou insuportável. Sentia-me só, sem ninguém a quem recorrer, mas não queria me suicidar." Aqui estava uma criança que precisava do amor incondicional de seus pais, acima de tudo quando havia feito algo errado.

Regra número dois: Expresse seu amor verbal e fisicamente todos os dias.

Jogos e Diversões

Susaninha, de três anos, estava na cozinha enquanto sua mãe lavava os pratos do café da manhã. Puxava sem parar a saia da mãe lhe pedindo que fossem brincar de boneca. Carolyn julgava que permanecer no mesmo local onde estava a filha era a mesma coisa que brincar. Mas desta vez Carolyn compreendeu que o gesto da filha significava: "Dê-me carinho, mamãe". Colocando o pano de pratos sobre a mesa, Carolyn se sentou no chão, após haver retirado o fone do gancho. Susaninha olhou a mãe com olhos grandes e espantados, e exclamou: "Mamãe! Estamos mesmo brincando?" Havia notado a diferença.

Encaremos os fatos. A vida é dura e cheia de decepções. Mas também não é fácil para seu filho. Ele vive em uma sociedade sofisticada e amoral, cheio de pressões que o aprisionam a saída de sua casa, nunca antes experimentadas. Sente necessidade de um mapa para atravessar a infância e a adolescência para que, ao deixar o ninho, possa voar confiantemente. Você é quem deve fornecer este mapa. Ele a observa, seus padrões, suas atitudes

e conduta, para verificar se deseja adotá-los para si mesmo. Ao brincar com seu filho e encorajá-lo a fazer parte das tradições da família, você constrói sua confiança. Estará mais inclinado a seguir seu modo de vida se estiver ligado a você desde os primeiros anos, através das brincadeiras e diversões.

Dinheiro não é necessário para tornar a vida alegre basta um pouco de imaginação e boa-vontade. Por exemplo, experimente fazer um jantar excepcional durante a semana. Faça um jantar fenomenal. Comemore. Coloque uma vela no bolo. Ou na carne assada. O importante é comemorar, mesmo as coisas tolas ou pequenas. Nós, mulheres temos um radar especial. Podemos ensinar nossas famílias a brincar. Comemore se o gato teve gatinhos. Comemore se o caçula faz um gol. Comemore quando papai chega cedo em casa. Nunca esteja ocupada demais para ser criativa.

No ano passado, em dezembro toda minha família foi fazer compras e ao chegar em casa começaram a embrulhar os presentes em vários locais. Estava sozinha na cozinha, e pedi que trouxessem os presentes para a cozinha e trabalhar num cantinho. Divertiram-se muito embrulhando os presentes, enquanto eu lavava os pratos do jantar. Não me senti magoada por estar na cozinha, porque minha família estava comigo. Rimos a valer, correm os em volta da mesa. Naquela noite, ao colocar Laura na cama, ela me abraçou fortemente e disse: "- Mamãe, não vou querer deixá-la nunca!" Ela, que é a mais reservada de todos!

Duas semanas antes do Dia das Bruxas, Laura, Michelle e o pai se reúnem na cozinha para fazer bonecos de abóbora, todas as noites. As abóboras ficam velhas quando conseguem terminar, mas os momentos que desfrutamos são maravilhosos. As crianças se divertem a valer, e fico feliz de tê-las ao meu lado. É tão aconchegante!

Em dezembro, enviamos cartões e, assim, durante todo o ano, trabalhamos juntos. As crianças adoram tomar parte nas tradições, nos aniversários e festas. As horas que passamos juntos trabalhando em um projeto nos mantém unidos. Estamos

construindo recordações. Você ficará surpresa ao verificar como as mãos de seu marido conseguem fazer coisinhas primorosas!

Sempre me pergunto se uma mãe compreende como é importante para seus filhos. Será que você é a melhor amiga de seu filho? Naturalmente, ele tem seus amiguinhos, mas estes não podem tomar seu lugar. Precisa de sua amizade em um ambiente familiar alegre. Precisa de sua atenção integral que não pode ser substituída.

Seu filho também precisa do pai. Encoraje seu marido a brincar com as crianças, sem perturbá-lo, é claro! A maioria dos pais americanos passa somente poucos minutos por semana na companhia de seu filho. É de espantar quando verificamos que as crianças não dão ouvidos aos pais cinco ou dez anos depois?

Aloise Steiner Buckley, mãe do colunista William F. Buckley, e do Senador James Buckley, recordava recentemente os primeiros anos da família que, mais tarde, se tornou tão proeminente nos campos da política, das letras e dos negócios.

"- Quando as crianças eram pequenas, era maravilhoso!", lembrava ela. "- Nunca havia um momento de monotonia. Fazíamos tudo juntos. Costumávamos jogar cartas, com grande espírito competitivo."

"- Durante anos, meu marido não permitiu que um rádio entrasse na casa. Por isto, meus filhos são tão dedicados à leitura. Devido a isto, e à influência de meu pai. Lembro-me que, quando era pequena, ele mantinha um grande dicionário aberto numa mesa e insistia em que procurássemos qualquer palavra que não soubéssemos."

Durante a crise dos mísseis cubanos, em 1961, o Presidente Kennedy se encontrava nos aposentos residenciais da Casa Branca certa tarde, quando seu colaborador Dave Powers entrou para lhe trazer um recado. Ao entrar no quarto pouco iluminado, Dave ouviu o Presidente falar baixinho e julgou que estava conversando com um membro do gabinete. Olhando de um canto, se surpreendeu ao ver o Presidente, sentado, com sua filhinha. Caroline no colo, lendo estórias para ela. Mesmo durante uma

crise mundial, este homem achou um tempo para estar com sua filha. Podemos fazer menos?

Regra número três: Brinque com seus filhos.

Seja o que Você É!

Certa mãe de quatro filhos encorajou ao mais novo a cantar, apesar dele contar com a pior voz da família. Quanto mais ele cantava, mais ela o aplaudia. Aos poucos, o garoto criou uma confiança em si mesmo que lhe permitiu ser, hoje, o solista da nona série.

Temos a tendência de criticar para conseguir que nossos filhos aprendam e obedeçam. Mas a crítica constante torna a criança inferior e medrosa. "Mamãe não gosta de mim", pensa ela, "de que adiantam meus esforços? Se não posso agradá-la, e melhor que eu desista". Isto é o que pensam inúmeros adolescentes hoje em dia, que se venderam tão barato.

Seu filho constrói uma imagem de si mesmo como você. Mede sua auto-estimação por suas palavras, ações e atitudes com relação a ele. Seu caminho é se tornar semelhante à imagem que faz de si mesmo, mas se você constantemente o critica "- Você é tão burro!", crescerá pensando que é burro. Se não cessa de perguntar: "- Mas, que há com você?", ficará imaginando o que há de errado com ele. Mas se o encoraja, seu esforço será grande. Em vez de inferiorizá-lo por algo que não fez, aplauda-o por algo que tenha feito: Alivia o remorso. Se você tem o costume de criticar, talvez precise de tempo para se modificar, mas vale a pena.

As crianças necessitam de aplausos, figurativamente e literalmente. Michelle detesta feijão, mas toda vez que os come nós aplaudimos. Acho que nem sente o gosto do feijão quando desce. Fica alegre com o aplauso!

O Dr.Clyde Narramore contou a estória de uma professora primária, a Sra.Goodman. Decidiu a dizer uma palavra de elogio a cada um de seus trinta alunos diariamente. "- Julgo imoral

estar cercada de crianças durante todo o dia e não lhes dizer sequer um elogio". Após a chamada, dizia um elogio aos alunos todas as manhãs. Certo dia, Johnny estava uma pimenta, e não mereceu elogio algum. Chegou a hora da saída e a professora não queria estragar seu conceito. Finalmente lhe disse: "- Não há dúvidas de que você é um garoto cheio de vida!" Recebeu um sorriso de Johnny!

Todos adoram ouvir palavras de encorajamento. A maioria das pessoas bem sucedidas teve alguém que, na hora certa, as encorajaram a fazer o que parecia impossível. Abrahão Lincoln disse: "- Tudo o que fiz, devo à minha santa mãe." Compreendeu que a confiança que sua mãe depositou nele o havia encorajado a obter sucesso.

O amor maternal nunca é exagerado. Regue as plantinhas que são seus filhos com amor e palavras de apoio, Não sendo regadas regularmente, podem secar e murchar. Faça-os sentirem seguros, confiantes, importantes.

A esposa de um juiz texano contou: "- Minha mãe me considerava um presente divino. Todos sentíamos seu amor e a confiança que em nós depositava. Sempre tive certeza de que podia fazer o que me propunha, porque minha mãe nos apoiava. Repetia sempre: "- Não se preocupe em se comparar com outras pessoas, nem pense que são melhores que você; seja o que você é!

Que herança! Talvez você não tenha desfrutado de uma atmosfera como esta quando criança, mas podemos oferecê-la aos nossos filhos, deixando de inferiorizá-los e apoiando-os corretamente.

Regra número quatro: Encoraje seus filhos.

A Arte de Fazer Coisas Maravilhosas

Com apenas nove anos, Ann foi mandada para um acampamento de meninas na Carolina do Norte. Diariamente, seus pais verificavam a caixa do correio. Finalmente, após uma semana, chegou uma carta:

Queridos pais,

O conselheiro do acampamento disse que eu devia escrever pelo menos duas vezes por semana para casa. Esta é a primeira vez.

Abraços.

Ann.

Comunicação? Pelo menos, assim pensava o conselheiro. O objetivo da comunicação não é um entendimento entre ambas as partes, mas sim compreensão. Compreensão é enxergar os fatos do ponto de vista da outra pessoa, sabendo por que ela sente assim e por que atua assim. Para compreender seu filho, a falta de comunicação deve ser eliminada por você. Geralmente, isto significa ouvir mais do que falar. Seu filho julga que, se você o ama, estará interessada em ouvi-lo. As sugestões abaixo me ajudam a ouvir a meus filhos:

1. Esteja disponível - Minha filha Laura precisa de minha atenção quando conversa comigo. Se estou ocupada, poderá ter ido embora quando estiver pronta para ouvi-la. Certo dia, após a aula, Laura trouxe uma amiguinha à nossa casa. Quando lhe perguntei se sua mãe sabia onde ela estava, disse-me: "- Não há problema, ela não se importa. Nunca vou para casa depois da aula, porque nunca há ninguém em casa." Seus pais lhe haviam dado tudo que uma criança poderia pedir em termos de coisas materiais, provavelmente, em uma tentativa de substituir sua presença. Se isto continuar, pensei, ela poderá se entregar aos tóxicos ou ao sexo, para ganhar a atenção dos pais. Que preço alto irão pagar!

2. Seja divertida - Toda noite nossa família se reúne à mesa do jantar, onde relatamos uns aos outros nossas experiências agradáveis e fatos positivos. Todos são encorajados a encarar positivamente os acontecimentos do dia, e a compartilhá-los. Isto é prevenção contra os tóxicos, porque as crianças se sentem aceitas, amadas, e à vontade com a família, e não precisamos buscar meios artificiais para conseguir a felicidade.

Charlie e eu também contamos a história de nossas vidas às crianças. Ajuda a mantermos uma comunicação honesta, pois lhes falamos de nossos defeitos, fracassos, e passagens divertidas. Certa noite contei a Laura que minha mãe uma vez correu atrás de mim com uma vassoura por toda a vizinhança. Ela se sentiu imediatamente identificada a mim, e queria ouvir a história de novo várias vezes! Laura, agora, já tem idade para rec0ordar sua infância, e adora contar suas passagens divertidas à irmã mais nova, Michelle.

3. Seja flexível e ouça o ponto de vista de seu filho - Recentemente, visitando um vizinho, este interrompeu seu filho e cortou toda a comunicação dizendo: "- Nesta casa, você tem que pensar como eu. Isto é ponto pacífico - não voltaremos a discutir o assunto". Em vez de tentar comandar o modo de pensar de seu filho, mantenha as linhas de comunicação abertas, para saber o que ele está pensando. Se você está suficientemente ligada a seu filho, ele não desejará machucá-la agora, ou mais tarde. Mas se você discute violentamente, se irrita ou dá informações falsas, seu filho perderá o respeito por você. Ele espera que você seja firme em suas atitudes, e mais esperta do que ele. Se você tem a mente fechada, seu filho não se sentirá à vontade para expressar suas opiniões, especialmente sobre sexo e tóxicos, suas áreas de pressão maiores.

Se seu filho conversa com você, não corra para contar o fato às suas amigas. Se ele descobrir, será o fim da comunicação entre vocês dois. Se você o ama, valorize seu relacionamento para manter sua confiança, não importa se o comentário for engraçadinho ou interessante.

4. Seja compreensiva - Certa tarde, quando apanhei Laura na escola, ela desabafou: "- Detesto a Susie". Tentei me manter calma, e perguntei por que. "Eu a detesto. Ela não me deixou brincar hoje na escola", disse ela. Ia dizendo: "- Você não deve detestar ninguém", mas, engolindo meu sermão, disse: "- Você a detesta porque ela não deixou você brincar?" "É isto mesmo", disse ela. Havendo expressado seus sentimentos e explicado o que a afligia, mudou de assunto. Sua mágoa havia se dissipado.

Respondendo à fúria de Laura, quando entrou no carro, simplesmente repeti seu comentário, e perguntei: "- Você a detesta porque ela não deixou você brincar?" Psicólogos utilizam este método para retirar o veneno de uma pessoa. Certa aluna nossa tentou, hesitante, fazer o mesmo em casa. Sua filha estava ensaiando para um recital de piano, e chorava nervosamente: "- Não vou conseguir tocar aquela peça", dizia. Em vez de lhe dizer "- Tudo vai dar certo", falou: "- Você acha que não vai conseguir tocar no recital, querida?" Sua filha gritou: "- Ah, mamãe, você me compreende. Quero ser como você, quando crescer. Nossa família é a melhor!" Sua mãe nunca poderia esperar esta manifestação emotiva, somente porque havia mostrado sua compreensão. E sua filha não cometeu um erro no recital!

Para fazer isto, você precisa praticar bastante, mas é de grande ajuda na comunicação. Pense sobre o que seu filho disse e depois repita suas palavras de maneira ligeiramente diferente. Isto abre as portas de seu subconsciente. Ele se sente aceito e importante, e vai desejar dar mais de si. Ajude-o a aliviar suas tensões e medos, para que não guarde hostilidades reprimidas e de pressões mais tarde.

Regra número cinco: Converse com seu filho

Sem Fronteiras

Recentemente, almocei com uma moça que sofria problemas emocionais profundos. Falou que quando era criança, observava as reações de seus pais quando desobedecia ordens. Quando fracassaram em suas tentativas de discipliná-la, pensou que estavam com medo dela. Certo dia, quando tinha treze anos, teve tal acesso de fúria, que sua mãe desistiu e disse: "- Está bem, faça como quiser". Esta foi uma passagem marcante em sua vida. Julgou que sua mãe não se importava porque havia falhado em suas tentativas de discipliná-la. No momento em que sua mãe abdicou, ela pensou: "- Sua tola!" Deste dia em diante, se sentiu livre. Andou atrás de vários homens, procurando amor. Hoje, esta esposa infeliz não possui nenhum autocontrole.

Em outro caso, uma adolescente havia chegado tarde em casa, mas sua mãe estava cansada e não percebeu o delito. Na manhã seguinte, o telefone tocou às oito e meia. A garota disse à mãe: "É o Bill! Quer sair comigo de novo. Mas antes disto, qual é meu castigo por ter chegado tarde ontem à noite?" Se sentia culpada e não queria continuar assim. Queria resolver o assunto e havia pedido, de fato, para ser disciplinada.

Quando criança, Charles Manso, assassino declarado, foi excessivamente mimado, e geralmente fazia o que lhe dava na cabeça. Nunca foi advertido, nunca aprendeu a se controlar. Anos mais tarde, as consequências trouxeram frutos amargos. Estudos sobre a juventude desorientada mostram que uma criança que cresce sem fronteiras geralmente não pode se controlar de maneira sensível e consistente quando adulta. Se sente desprezada, frustrada e rejeitada.

Disciplina é treinamento. Certas pessoas julgam que disciplinar é espancar – o que você faz por uma criança, e não o que faz a ela. Disciplina consiste de dois passos essenciais: colocar limites ao amor, e corrigir com amor quando estes limites são ultrapassados. Um pai tem medo de colocar estes limites, tem medo de proibir, e de educar, lança seu filho na selva da vida sem um conhecimento sequer dos caminhos.

1. Coloque limites ao amor – Dave, um garoto de 14 anos, disse a seus pais: "- Mas papai, todo mundo fuma maconha". Secretamente, Dave tinha medo, e desejava que seus pais dissessem: "- Não, você não pode fumar maconha de forma alguma". Entretanto, em vez de dizer não, seus pais falaram: "É com você. Mas se fumar, não iremos gostar". Dave não teve forças para resistir sem o apoio dos pais, e hoje, dois anos mais tarde, e fumante inveterado de heroína.

Estabeleça certos padrões para seu filho. Faça-o saber o que você espera dele. Somente se sentirá seguro quando souber as fronteiras em que pode atuar. Mais de um delinquente já disse: "- Ninguém ligava para o que eu fazia".

O amor verdadeiro protege a criança do mal, impedindo-a de brincar com o fogo. É o amor que coloca os limites, pelo bem do amor. Já foi dito que, se Deus desejasse que os pais fossem permissivos, teria nos dado as "Dez Sugestões", em vez dos "Dez Mandamentos". Faz parte da natureza da criança experimentar estes limites, mas quando estes limites permanecem firmes, ela se sente segura.

Seja firme e positiva, ofereça a seus filhos alternativas construtivas. Diversão não é bom só para as crianças, é muito bom também para o irmão mais velho. Se você desaprova as amizades de seus filhos, se sentirá forçado a defendê-las. Ofereça novos amigos, novas atividades, novos interesses. É muito mais fácil retirar um cream-cracker se você oferecer um bombom em seu lugar.

Não se desespere se sua família não concordar com suas idéias. Esperar um acordo total é falso. As crianças têm suas próprias idéias, que podem ser diferentes das suas. Quando seu pai se recusou a permitir que sua filha fosse a uma festa, ele disse: "- Se você concorda comigo ou não, sempre gostarei de você, porque sou seu pai. Nada pode modificar isto. Na verdade, é porque a amo que você não irá a esta festa". Não pediu que ela mudasse suas convicções, e sim que previsse as consequências de suas ações. A moça ficou profundamente magoada e zangada com seu pai naquela época. Seu pai lhe disse que compreendia o aborrecimento da filha, mas tinha que seguir suas convicções. Anos mais tarde, sua filha lhe contou que recordava daquela ocasião e que, secretamente, havia sido grata a seu pai pela sua posição firme.

Talvez você nunca ouça seu filho lhe dizer que você está certa no entanto, você deve fazer o que julga certo. A maternidade não significa um concurso de popularidade.

Delegue responsabilidades a seu filho tão logo sinta que ele é capaz de tomá-las. Mas não se esqueça de que ele é uma criança, e que não irá cumprir como você gostaria. Precisa de anos de educação e supervisão para aprender, por isto você é tão necessária

em casa. Pacientemente, o ajude até que possa aceitar maiores responsabilidades, e assim aumentar gradativamente. Lembre-se de que não somos máquinas - nem você, nem seu filho. A vida é uma série de adaptações, portanto, seja flexível e não permita que a rigidez a impeça de se modificar quando necessário.

2. Corrija-o com amor - Quando seu filho ultrapassar, os limites delimitados por você, sua responsabilidade é corrigir-lo com amor. Dr. James Dobson, autor do livro "Ouse Disciplinar", escreve: "Quando seu filho tropeçar na linha que você delimitou para sua ação, é chegada a hora de lhe mostrar que esta não se arrebentou".

As crianças são naturalmente desobedientes, começando da idade de quinze meses até a adolescência. A obediência não é congênita - é produto de uma educação. A Bíblia dirige nossos passos para corrigir nossos filhos com amor. De acordo com seus ensinamentos, bater nos filhos ainda está na moda. "A tolice está ligada ao coração da criança, mas a vara da disciplina a afastará dela. Corrija a teu filho enquanto há esperança." "Não retires da criança a disciplina, pois se a castigares com a vara, não morrerá". Acho que Deus sabia que o choro da criança nos derreteria. Se você pensa que ama seu filho demais para bater nele, a Bíblia também diz: "O que retém a vara aborrece o seu filho, mas o que o ama, cedo o disciplina."

Se seu filho desafia sua autoridade, está experimentando para ver se você vai até onde disse que ia. Antes de poder guiá-lo, deve ganhar o direito de fazê-lo. Quando minha filha Laura me desobedece deliberadamente, digo: "- Amo-a muito para permitir que atue assim". Uma surra limpa o ambiente. Sempre a abraço depois e a harmonia é restabelecida. Laura se sente segura sabendo que sou segura em minha posição. Quando lhe asseguro que a amo, não importa como se comporte, não me sinto culpada e ela não se fica amargurada.

Lembro-me de um desenho animado que assisti há tempos, que mostrava a pilha de pedras a seus pés, enquanto a mãe dizia à menininha: mamãe e papai não estão zangados com você, Marilyn. Mamãe e papai estão zangados com a maldade que você fez.

O contexto do desenho era engraçado, mas o princípio era verdadeiro. Os pais amavam a garotinha, mas ficaram furiosos com sua ação. Procure sempre distinguir a diferença, e não bata em seu filho quando estiver tomada de fúria. Se tiver fogo nos olhos, irá apenas apavorar-lo e ele não acreditará que seu interesse é o de educá-lo.

Quando um amigo bateu em seu filho de três anos por haver magoado o bebê, fez com amor. Mais tarde, seu filho o abraçou e disse: "- Obrigado por ter dito não, papai!" Seu objetivo ao educar as crianças deve ser promover nelas uma autodisciplina, um autocontrole. Diz a Bíblia: "Ensina a criança no caminho em que deve andar e ainda quando for velho, não se desviará dele." Que promessa maravilhosa!

Não se sinta desencorajada se julgar que é tarde demais. Não é! Outra de minhas promessas favoritas na Bíblia é: "Restituir-vos-ei os anos que foram consumidos pelo gafanhoto..." Ao preparar este livro. Também desejei poder começar tudo de novo com meus filhos. Talvez você também o deseje, mas Deus pode restaurar estes anos perdidos.

Regra número seis: Corrija seu filho com amor.

Não Fique com a Fé

Um repórter indagou a Rose Kennedy se ela tivesse algo que deixar para seus filhos, que seria? Sua resposta foi: "- Certamente, não seria dinheiro ou imóveis ou qualquer coisa material, nem mesmo o sucesso, posso garantir. Fé! É o mais importante legado que gostaria de deixar. Quando temos fé, somos felizes, porque Deus está dirigindo nossas vidas, nosso trabalho, nossa diversão. Você sabe", parou por um segundo, "precisamos de um sentido de direção, de um objetivo na vida. Fé pode nos oferecer confiança."

Toda criança tem uma sede natural para conhecer Deus. Billy, olhando no armário e sob a cama, disse a sua mãe que estava procurando Deus. As crianças de todas as idades são também

seres procurando por ele. Frequentemente não veem ninguém que possua uma amizade relevante com Deus, e por isto, começam a procurar na direção errada.

Não fiquem com a fé. Passe-a para frente. Para ajudar seu filho a encontrar Deus, sugiro certas atividades simples, porém eficientes:

1. Leia a Bíblia para seus filhos diariamente: Na época do velho testamento, Deus instruiu Israel para dizer a seus filhos: "Amarás, pois, o Senhor teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força... e tu as inculcarás (estas palavras) diligentemente a teus filhos... em tua casa... andando pelo caminho... ao deitar-te... ao levantar-te.".

Enquanto dirigia para a Carolina do Norte em direção às montanhas, alguns verões atrás, Laura me disse que estava muito ocupada fazendo palavras cruzadas no banco de trás, e não podia ver a vista, maravilhosa que se mostrava ante nós. Não podia trocar as palavras cruzadas pela paisagem.

Quando ela finalmente decidiu olhar, viu uma placa na estrada que dizia: Curva Fechada. Eu disse que Deus também coloca cartazes para nos mostrar onde podemos evitar problemas. Às vezes, Ele diz: "Pare, perigo à frente!" ou "Ceda a vez". Ele não deseja que desperdicemos nossos anos devidos a um atalho infeliz, e nos deixou a Bíblia como um mapa para vida.

A Bíblia tem muito a dizer sobre nossas vidas, atualmente, bem como sobre o que irá acontecer num futuro próximo ou distante. Todos podem se inteirar e confiar, se fizerem o esforço para ler o livro. Nossas crianças se encontram especialmente vulneráveis ante a incerteza dos tempos atuais, e precisam da estabilidade que oferece uma verdade eterna.

Adoro descer as escadas e ler sozinha antes do sol nascer. A quietude daquele momento de solidão ajuda a me preparar para o que quer que aconteça durante o dia.

Certa manhã, peguei na Bíblia e estava tão absorvida que não percebi minha filhinha a meu lado. Após um tempo, Laura disse: "-

Mamãe, conte o que está lendo". Enquanto conversávamos, Laura entendeu o significado do que lia. Conversamos de coração aberto, de alma para alma. Então, a família já havia acordado e pedia o café da manhã. Ao nos dirigirmos para a cozinha, Laura me abraçou e cantou baixinho: "Mamãe querida, adorada, eu te amo".

Expressões de carinho como estas, são raras, vindas de minha filha. Acredito que, naqueles momentos em que conversamos, ela havia recebido alimento espiritual e sua alma pequenina estava transbordando de amor. Considero estes momentos ocasionais, cedinho pela manhã, propícios para a pesquisa do Livro do Amor.

2. Proporcione recursos espirituais: Forneça a seu filho bons livros sobre tóxicos, sexo e acontecimentos atuais, dando ao assunto enfoque espiritual. Os livros podem dizer a seu filho o que você talvez não saiba. Seu filho tem acesso a todo tipo de literatura, boa ou má. Ajude-o colocando à sua disposição livros de conteúdo.

Música também desempenha papel importante para que seu filho ame a Deus. Uma criança memoriza facilmente, e arquiva este material em seu pequeno computador para sempre. Se você lhe ensina canções espirituais, quando crescer, talvez alguma dessas músicas traga-o de volta a Deus. Louvores são imprescindíveis. Em nossa casa tem vários CDs favoritos sobre este tema.

Ensine às crianças o significado das palavras da Bíblia que lhe sejam difíceis de entender, para que possam desfrutar do prazer de cantar algo que entendem e sentem. Atualmente, os adolescentes são implacáveis com os pais. A razão desta hostilidade é, na opinião dos filhos, a hipocrisia e a inconsistência dos pais. Estes não praticam o que aconselham. A liderança espiritual em casa não pode começar com as crianças. Os pais devem dar o exemplo através de suas próprias vidas e através de música, livros e CDs, quando a criança é dócil e se encontra em formação. Devem perceber a fé em ação na vida dos pais, para que não rejeitem esta fé.

3. Ore com a família: Recentemente, perguntei a um banqueiro: "- Quais são as recordações mais marcantes que tem de seu pai?" Ele pensou por um momento, e disse: Duas coisas: a primeira, me lembro dele rolando no chão, comigo, rindo e brincando. A outra, da qual sempre me lembrarei, foi espiar no quarto de meus pais um dia de manhã, e ver meu pai de joelhos, orando."

Confessou uma adolescente: "- Gostaria que meus pais orassem comigo. Assim, saberia que se importam comigo". Quando surge um problema, ou quando uma amiga solicita que ore por ela, peço a Laura para orar comigo. Está crescendo e já ora por problemas que às vezes não entende, mas sabe que estamos levando estes problemas para Aquele que os vai entender. Está aprendendo a seguir o princípio contido nas escrituras de dividir os problemas entre os semelhantes.

Suzannah Wesley tinha dezenove filhos. Atendeu a todas as necessidades pessoais de seus filhos e lhes deu uma educação formal. Alem disto, orava por eles e com cada um deles individualmente. Quando ela colocava seu avental sobre a cabeça no meio de uma confusão, as crianças sabiam que deveriam ficar quietos, porque ela estava falando com Deus. Produziu dois poderosos homens de Deus: Charles e John Wesley. Portanto, se você precisa de um desafio, lembre-se de Suzannah!

Regra número sete: Encoraje a evolução de seu filho.

13 - Fonte de Energia

Recentemente, Laura chegou em casa carregada com três livros, uma boneca e a lancheira. Ansiosa para brincar, largou tudo no chão da cozinha. Ouvi um barulho e retirei a garrafa térmica da lancheira. Parecia em ordem vista por fora, mas o vidro estava quebrado em milhões de pedacinhos. Olhando para a garrafa, pensei: "- Garrafinha, me identifico com você. Quantas vezes já me senti assim - despedaçada!"

Quando você se sente assim, que fazer para se integrar novamente? Quando seu marido a irrita quem lhe dá forças para continuar amando-o? Quando seu marido estraga subitamente seus planos, quem lhe dá autocontrole? É possível manter uma atitude mental serena quando as tensões parecem esmagadoras? Para onde você caminha, afinal? E por quê?

Até agora tratamos neste livro como pegar sua casa, isto é, seu eu fragmentado, e pintá-la por fora. Plantamos alguns arbustos e consertamos algumas venezianas soltas. Por dentro, espanamos debaixo do sofá, e modificamos um pouco a decoração. Tudo o que você precisa agora e energia para o aquecimento, luz e vida, sua concha nada mais é que uma simples meia-água.

Há dez anos atrás, me liguei à fonte de energia maior do mundo. Estabeleci contato com meu Criador, a Fonte e a Essência do amor

- do amor perfeito. Ele me deu vida, com V maiúsculo. Acendeu todas as luzes, as mais brilhantes que já vi. E, apanhando meus fragmentos, colocou-os todos juntos novamente.

Minha Procura

Recordo-me de meu amor por Deus durante minha infância. Acreditava n'Ele de todo coração, mas não sabia como entrar em contato com Ele. Nunca duvidei de sua existência, mas minhas preces pareciam ir de encontro ao teto. Sentia-me frustrada pelo amor unilateral que desfrutava. Suplicava mas nunca obtinha resposta.

A morte de meu pai, quando tinha quatorze anos, me magoou profundamente. Após o funeral, me lembro de haver passeado longamente entre a plantação de milho nos fundos de minha casa. Soluçava e orava. Nenhuma resposta. Meu pai foi embora e Deus não me respondia. "- Deus, se estás aí em cima", gritei, "por que não me respondes?" Mas não havia resposta. Minhas preces iam de encontro a um obstáculo, novamente.

Nos anos seguintes, comecei a procurar por Ele em janelas de vidro colorido. Telefonava a pastores e ministros ao acaso, e pedia uma entrevista para discutir minha busca. Alguns diziam estar muito ocupados. Outros nunca retribuíam o chamado. Um ministro me disse que ele, também, estava procurando, e me pediu que telefonasse se eu O achasse. Religião me deixou fria.

Sempre tentei ser "boa moça". Aos sábados, assava biscoitos e deixava na porta de pessoas pobres, anonimamente. Levava presentes nos feriados para os menos afortunados na cidade. Queria fazer do mundo um lugar melhor. Minha busca continuava.

Estudei filosofia na Universidade de Ohio. Lia vários filósofos até cair de sono todas as noites. Sentia-me confusa, contudo, ao desejar tirar o que havia de melhor em cada um deles. Tantos reclamavam para si o direito de dizer a verdade, e, ao mesmo tempo, se contradiziam.

Alguns eram, realmente, excelentes. Poderíamos viver por eles, mas não morrer por eles. Meu envolvimento com as pessoas

era mais divertido, e me trouxe maior felicidade. A vida na universidade era ativa, e tínhamos concursos de beleza e outras honras acadêmicas. Mesmo uma viagem para a Europa não me satisfez. Sob tudo isto, havia um problema. Minha canção era "Rindo por Fora, Chorando por Dentro". E não sabia nem mesmo porque eu chorava!

Sentia-me vazia por dentro. Ansiava por algo mais.

Tinha medo de estar só com meus pensamentos. Ligar o rádio a toda altura me ajudava a afogar minhas inquietudes. Por que estou aqui? Para onde vou? Para que tudo isto, Marabel? Ao caminhar para a escola diariamente, cantava para me encorajar. Minha canção favorita era "Deixa que teu sorriso te proteja". Ninguém suspeitava o que ocorria dentro de mim. Representava bem meu papel.

Quando compreendi a importância do dinheiro, julguei haver descoberto o segredo da vida. O dinheiro podia comprar a felicidade. Quanto mais dinheiro, mais opções, mais alegrias. No décimo ano, me lembro que desejava comprar uma suéter. Então vi a mais deliciosa, a mais peluda suéter bege que havia visto. Tinha que ser minha. Queria esta suéter mais do que qualquer coisa no mundo. Parava na vitrine da loja todo dia e a imaginava em meu corpo.

Naquela época, o dinheiro era escasso. Finalmente, consegui economizar o bastante para comprá-la Até hoje me lembro como estava ansiosa durante as aulas, e como sai correndo para a cidade após a escola. Ah! Que maravilha! Recordo todos os detalhes, até do vestiário - que parecia um armário - cheio de alfinetes no chão, onde vesti a suéter e o milagre aconteceu. Aquela suéter me fez parecer divina.

Naquela noite, contudo, quando a experimentei em casa de novo, aquele sentimento de solidão tomou conta de mim novamente. "Então! Comprei a suéter", pensei, "mas ainda me sinto vazia por dentro." Isto me deixou uma impressão inesquecível. As coisas não me satisfaziam. Aquela suéter foi meu objetivo. "Se fosse minha", pensei, "ficaria satisfeita". Mas

não estava. Sentir um gosto de vazio na boca foi tão inesperado. Este acontecimento me sacudiu.

Qual seria a resposta? Constantemente me perguntava quando caminhava para o trabalho nas manhãs claras de verão. Observava as borboletas amarelas voando velozes sobre os campos ondulantes de trigo, e sabia que Deus, que havia criado tudo isto, deveria ter algo mais a me oferecer. Falei alto: "Se eu pudesse ver, se pudesse retirar de meus olhos a máscara que me impedia de ver a vida como era na realidade." Olhei para minhas mãos e pensei sobre o sangue, que circulava dentro das veias. Estava assombrada ante a magnitude. do corpo humano. "Sou este corpo, Meu eu verdadeiro mora dentro de mim. Mas, quem sou eu? Quem sou eu?"

Sentia que havia algo mais, uma dimensão da vida que eu não era capaz de perceber, mas descobri, naquela época, que a resposta deveria vir de uma fonte maior que meus conhecimentos.

Transformar, não Reformar

Minha busca, finalmente, me conduziu à verdade- a verdade eterna, relevante e que preenche. Um amigo me disse que Deus me amava e que tinha um plano maravilhoso para minha vida. Sabia que Deus era o amor e podia repetir, de cor, o versículo 3:16, de São João:

"Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna."

O amor de Deus, por mim! E Jesus disse que ele veio nos dar vida abundante. Isto parecia bom. Mas como me liguei neste Deus do Universo?

Há milhares de anos, o profeta judeu Isaias, disse:

"Suas iniquidades separaram-no de seu Deus..." Há milhares de anos, ontem, ou hoje? Foram minhas iniquidades, meus pecados que me afastaram de Deus e de Seu poder? Não fui uma criança má e queria saber o que podia ser qualificado de "pecado". Deparei-me com uma lista na Bíblia que me deixou

atônita. Não eram pecados graves, mas variados - preocupação, descrença, maledicências e orgulho.

Acertei na mosca. Aquela era eu. Estava afastada e desligada. Havia passado vinte e três anos solitários separada de Deus. Às vezes, era quase impossível suportar aquela solidão devastadora, aquele vazio.

E havia mais notícias más. "O salário para o pecado", disse meu amigo, é a morte - a morte espiritual' - de acordo com Romanos 6:23".

"- Ah! Não, sou um caso perdido", me lembrei de haver pensado. "- Sou uma pecadora certa, e a sentença já foi. pronunciada". Olhei para minha amiga e ela deve ter visto meu desespero total.

"- Mas há boas notícias, também, no mesmo versículo", disse ela: "... mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna em Cristo, Jesus Nosso Senhor". Vi que Marabel não poderia construir uma ponte no abismo que a separava de Deus, e Deus, portanto, desceu até Marabel. Estas eram boas notícias. Eram noticias ótimas! Minha amiga então mostrou um versículo na Bíblia que parecia contradizer todas as minhas tentativas para alcançar a Deus. Dizia: "- Pela Graça sois salvos, mediante a fé; e esta não vem de vós - é dom de Deus."

Vi, como, há muito tempo, Deus saiu da Eternidade e colocou seus pés no Tempo. Ele veio para que o Homem saísse de onde se escondia e se tornasse livre. O mundo O esperava desde que os Profetas descreveram o Messias. Com ânsia li Seus escritos. Sua vida não continha um detalhe de egoísmo. Parecia haver passado a maior parte de Seu tempo curando corpos e corações doentes. Suas exigências pessoais eram únicas. Dizia, por exemplo, ser o único modo através do qual o homem poderia alcançar Deus, o Pai. Falou até de sua morte iminente, explicando que Ele veio para ser nosso Cordeiro Pascal, meu Cordeiro Pascal.

Ele morreu para que eu vivesse. Prometeu-me a vida.

Minha amiga me mostrou Apocalipse 3:20, onde Jesus batia na porta simbólica de meu coração. "Eis que, estou à porta e bato;

se alguém ouvir minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa, e cearei com ele, e ele comigo."

Mal podia esperar para pedir que Ele entrasse em minha vida, uma vez que compreendi a importância deste passo. Sempre acreditei em Deus, Seu Filho. Acreditava que Ele havia morrido há anos como nosso Salvador. Mas agora Ele se tornou meu Salvador.

Orei a Deus silenciosamente: "Amado Deus, tenho Te procurado por tanto tempo. Obrigada por me achares. Creio, que Jesus morreu por mim, como meu Salvador. Convido-O a fazer parte da minha vida agora. Muito obrigada. Amém."

Ergui os olhos para minha amiga e comecei a chorar de alegria. Compreendi que minha busca havia terminado, minha longa e agonizante busca. Sentia-me tão limpa e completa. Sentia-me ampla e ligada. Até que enfim! Não reformada, mas transformada, unida à verdadeira fonte de energia - à Luz do Mundo. As luzes se acenderam para sempre.

A Família Eterna

Desde aquele dia importante, experimentei os mais fantásticos benefícios de uma vida abundante, que Ele prometeu dar.

Primeiramente, eu tenho paz - paz interna vinda de Deus, o Príncipe da Paz, Jesus disse: "... minha paz dou a vocês". Sou sua criança nascida espiritualmente na família eterna!

Em segundo lugar tenho o perdão. Jesus pagou o castigo pelos meus pecados, por tudo que eu fiz ou farei de errado. Jesus prometeu "Conhecereis a verdade, e a verdade vos tornará livres". Aceitando-o sou inocentada, libertada.

Em terceiro lugar tenho um objetivo na vida. Por muitos anos me perguntei: "- Quem sou eu? Para onde vou?". Meu Jesus é o Caminho. Ele é minha razão de viver.

Finalmente tenho energia. Sua Energia. Ele não morreu. Ressuscitou. Está vivo. Disse que este mesmo poder de ressurreição pode ser meu. Tenho o poder para viver uma vida

abundante - poder para amar - poder para transformar o amor natural que sinto pelo meu marido e meus filhos em um super amor, um amor divino.

Você, também, pode se ligar nesta Fonte de Energia.

Sua vida pode ter paz, perdão, objetivo e poder.

Como Deus é amor, o contato com Ele significa vida abundante, e um amor imenso pelos demais. A Bíblia promete que você se tornará uma nova pessoa interiormente, e uma nova vida teria início.

Para convidá-lo a fazer parte de sua vida, simplesmente abra a porta. Fale com Ele. A oração que sugiro abaixo foi usada por muitas alunas de meu Curso com sucesso.

- Amado Jesus, preciso de Ti. Abro a porta de minha vida e Te recebo como meu Salvador. Agradeço por perdoares meus pecados. Faça de mim a pessoa que queres que eu seja. Obrigada por teres vindo como prometeste.

Por favor, não se satisfaça com uma nova pintura e uma nova decoração. Se ligue ao Único que pode lhe dar a vida. Pascal disse: "Há um vazio de Deus no coração de cada homem, que não pode ser satisfeito por nada criado, e somente por Deus, o Criador..." Deus está esperando e desejando preencher este vazio, para torná-la completa. Total. Você pode se tornar uma Mulher Total agora mesmo.

Tarefas: Construindo Pontes

Para seu marido

1. Quando estiver em harmonia com seu marido durante esta semana, peça para escrever suas três maiores qualidades e fraquezas. Agradeça pela utilidade da lista. Não se coloque em posição de defesa ao lê-la.
2. Comemore algo especial esta noite. Faça do jantar um momento de diversão e união. Planeje experiências agradáveis para ele e as crianças.

Para seus filhos

1. Coloque em prática hoje mesmo o seguinte, em relação a cada criança:
   a. Aceite-a.
   b. Ame-a e a acaricie.
   c. Brinque com ela.
   d. Encoraje-a.
   e. Converse com ela.
   f. Corrija-a com amor.
   g. Estimule sua evolução espiritual
2- Arrole as características que gostaria de desenvolver em seus filhos. Comece a elogiar estes traços em seu caráter quando se manifestem.

Para seu Deus

1- Leia o terceiro capítulo de São João em uma tradução moderna da Bíblia. Compre um exemplar se não possuí-lo.

2- Jesus aproximou-se de Deus. Este presente é seu. É só aceitá-lo.

14 - Conclusão

Querida "Socorro"

Querida Marabel,

Gostei de revê-la em nossa reunião no colégio. Desculpe-me se parecia tão aborrecida, mas estou tão extenuada por problemas criados fora de casa. Conheço meus defeitos. Sei que estou dando mais do que posso. É muito difícil manter a casa em ordem, todas as roupas limpas e devidamente guardadas, e ainda ter tempo para as crianças e o marido, sendo responsável por tantas outras coisas. Às vezes me sinto culpada. Sei que as crianças têm direito a meu tempo e atenção, mas como resolver este problema? Já pensei em pedir demissão da igreja e dos clubes, mas sei que me sentiria uma traidora.

Meu marido e eu queremos ter um outro bebê em breve. Quando isto acontecer, direi não a toda e qualquer atividade fora de casa. Mas, que fazer amanhã? Sempre fui interessada, ativa e envolvida, mas meu tempo acabou. Nossos filhos são tão jovens (quatro anos e vinte e dois meses). Sei que deveria estar em casa. Tudo isto me faz censurar a mim mesma. Por que não sou mais organizada? Por que não passo mais tempo com as crianças? Estou cansada, simplesmente cansada. Minha primeira e mais importante responsabilidade e com minha família, sei disto. E acredito nisto.

Sempre tive muito senso de responsabilidade, e vontade de fazer até o fim o que me propus. Sempre digo a mim mesma que as atividades que mantenho fora de casa não durarão eternamente. Mas, por enquanto, me sinto em constante contradição. Que faria, neste caso, uma Mulher Total?

Socorro!

Querida Socorro:

É impossível explicar a Mulher Total em uma conversação de dez minutos, num curso de quatro semanas, ou num livro de regras. A Mulher Total é um modo de vida, uma nova atitude frente a você mesma, seu marido e seus filhos.

A Mulher Total parte da premissa de que toda mulher pode se completar. Mesmo diante das facetas complexas de sua personalidade e dos diversos papéis que deve desempenhar, uma mulher não pode viver fragmentada.

Uma Mulher Total não é somente uma boa dona-de-casa, é uma dona-de-casa amante e carinhosa. Não é meramente uma companheira submissa no ato sexual, é uma amante apaixonada. Não é uma pajem para seus filhos, é a mulher que os inspira a evoluir e aperfeiçoar-se.

Uma Mulher Total é uma pessoa íntegra. Tem o sentido de segurança pessoal e auto-respeito. Não tem medo de ser ela mesma. Outros podem desafiar seus padrões, mas ela sabe quem é e para onde caminham seus passos.

Tem o dom de descobrir os valores dos outros. Desafia seu marido a subir muito mais alto do que jamais sonhou. Transforma o casamento em uma experiência agradável em vez de um concurso dé resignação. Tem um amor natural pela vida e dá vida aos que a rodeiam.

Você pode se tornar uma Mulher Total, com suas prioridades em ordem e suas responsabilidades em perspectiva. Primeiro de tudo, lembre-se que é uma pessoa responsável perante Deus, sua fonte de poder. Antes que você seja o perfil da mulher que Ele deseja que você seja, não poderá dar de si para os outros, pois tem

pouco para dar. Encha seu cálice verticalmente, antes de tentar oferecê-lo aos outros horizontalmente.

Sua segunda prioridade é seu marido, seu companheiro. Muitos maridos se perdem em um rodamoinho depois que o caçula nasce, ou são substituídos pelas atividades de sua mulher. Seu marido precisa saber que é o primeiro de sua lista.

Sua próxima prioridade é tornar-se mãe de seus filhos. Boas mães não surgem por milagres, são criadas por mulheres que desejam ser boas mães. Nos primeiros anos de vida, seu filho precisa de sua presença. Seu futuro desenvolvimento é mais importante do que um baile de seu clube.

Somente após haver atendido suas necessidades espirituais, as de seu marido e as de seus filhos, é que deverá pensar em sua profissão ou no público. Clubes, festas, projetos sociais, sim, mas depois que a ordem for restaurada em casa.

Felicidades,
Marabel

Equipamento de Sobrevivência

Durante uma das aulas de nosso Curso, uma mulher jovem chegou tarde e, dramaticamente, colocou a mão na testa. Suspirando, implorou: - "Pode este casamento ser salvo?" Ela estava brincando, mas sua pergunta poderia ser reformulada da seguinte maneira: "O amor sobreviverá ao casamento?" Sugiro que sim, com a ajuda do equipamento de sobrevivência. Quando começar suas tarefas, observará mudanças em sua vida. Gostaria de dar três sugestões finais antes que você comece:

1. Não fique presa a seus erros passados, se a água já transbordou o copo, não há nada que possa mudar este fato, agora. Por que se preocupar por algo que não pode ser modificado ou controlado?

Ouvi uma mulher sussurrar durante a aula: - "Tenho cometido tantos erros durante estes anos, que é um milagre ainda estar casada". Já ouvi outras mulheres chorarem pelo passado, mas isto

tem seu lado positivo, pois as lágrimas curam as feridas. Quando detectamos nossos erros, sofremos. Mas quando compreendemos as causas das próprias atuações, podemos optar por nos modificarmos. Descubra seus erros e aceite-os, mas não permaneça presa a eles.

2. Não se desencoraje se cair novamente em hábitos negativos: Uma amiga me contou que ficou na pia da cozinha uma noite, de punhos fechados, furiosa com algo que o marido lhe disse. Pensava consigo mesma: - "Não me importo com o que aprendi no Curso - vou me vingar de qualquer jeito". Subitamente, entretanto, se lembrou que suas atitudes raivosas nunca haviam sido eficientes, e retomou o autocontrole. Mudou sua atitude e deu certo!

Mesmo que você estrague tudo ocasionalmente, levante-se e tente de novo. Não seja dura demais consigo mesma. Uma Mulher Total também é humana.

3. Concentre-se em seu potencial: não se esqueça que seu marido a escolheu entre todas as mulheres. Para ele, você tem algo especial, e tem (ou tinha) algo que lhe agrade. Desenvolva este potencial único. O céu é o limite de sua relação com seu marido. Você tem tudo a ganhar e quase nada a perder se tentar.

Campeões Mundiais

Vários meses atrás, tive oportunidade de ser convidada para uma entrevista na televisão. Após uma conversa frente às câmaras, o programa foi aberto para receber por telefone, as impressões dos residentes. A maioria dos chamados foi de donas-de-casa, mas um homem ligou para dizer:

- Lamento profundamente que a senhora não tenha tido problemas um pouco antes, para que eu pudesse ter resolvido os meus e ainda estar casado hoje. Tudo o que foi dito no programa aconteceu em meu casamento. Sentia-me incapaz de me comunicar com minha mulher ou fazê-la compreender quando insistia sobre um ponto sem deixar que eu pudesse exercer minha liberdade, e me sentir independente, como e minha natureza. Se ela pudesse ter

assistido às suas aulas, hoje talvez estivéssemos casados e felizes, e poderíamos compartilhar esta alegria com nossos filhos.

Após cada aula do Curso, peço por escrito o relato das reações das moças e de seus maridos sobre o tema discutido. Uma mulher, de rosto triste, me entregou um bilhete. Quando li, pensei que talvez ela pudesse ter sido a esposa do homem que havia telefonado para o programa. _ "Se houvesse feito este curso há 17 anos, tenho certeza de que meu marido não haveria me deixado. Por causa disto, tive que educar meus filhos sozinha. Durante todos estes anos, sempre achei que havia feito o que era certo, mas agora vejo que estava enganada. Agora, meu objetivo é fornecer estas informações a minha filha, para que seu casamento seja feliz.

Outros comentários são mais encorajadores, e, às vezes, engraçados. Certa mulher escreveu: "Meu marido disse que não sabe o que fez para merecer tudo isto! Meus filhos dizem: "Mamãe está mais feliz desde que começou o curso". Somos casados há vinte e três anos, e, realmente, precisávamos de um estímulo para os próximos quarenta e três!"

Certo marido disse à esposa, após a tarefa sobre o sexo: "Você é demais! É maluca. Nunca sei o que irá fazer. Amo você. O quê? Outra fantasia?" Sua esposa acrescentou uma nota: "P.S. Marabel, nossa vida sexual está cem por cento melhor!"

Outro marido escreveu: "Para mim, M. T. significa Mulher Terrível. Se as coisas melhoram, não poderei aguentar. Sinto-me como se houvesse achado minha mulher de novo, após sete anos. Gostaria que este Curso fosse obrigatório para o casamento".

Balzac escreveu que uma mulher deve ser um gênio para criar um bom marido. Você pode se tornar um gênio como uma Mulher Total. Muitas mulheres o fizeram.

Assistindo às aulas em Miami, estavam presentes as esposas dos jogadores de futebol "Miami Dolphin". As Sras. Bob Gries, Howard Twilley, Norm Evans, Karl Noonan, Tim Foley, Jesse Powell, Mike Kolen, Bob Heinz, Vern Dern Herder, Jack Clancy e John Richardson. Todas ouviram bem e cumpriram com suas

tarefas. Procuraram colocar seu marido em primeiro plano, e valorizar o que tinham de melhor.

Aliás, é interessante notar que o time "Miami Dolphin" ganhou todos os jogos da estação seguinte, e se tornou campeão mundial! Foi a primeira vitória total da estória do futebol profissional, incluindo vários tipos de jogos.

Garotas, não posso lhes prometer sucesso integral. Mas posso lhes assegurar uma coisa: - Quando sua casa estiver decorada por fora, quando estiver pintada; quando sua fonte de energia se tornar a Luz do mundo, você se achará em uma nova dimensão, onde você, também, poderá se tornar uma supermulher e uma Mulher Total.

O Começo.