

O que não me contaram sobre casamento mas que você precisa saber

GARY CHAPMAN



O que não me contaram sobre casamento mas que você precisa saber

GARY CHAPMAN



Folha de Rosto

GARY CHAPMAN

O QUE NÃO ME CONTARAM SOBRE CASAMENTO

(mas que você precisa saber)

Traduzido por Lizandra de Almeida

Créditos

Copyright © 2010 por Gary Chapman

Publicado originalmente por M oody Publishers e Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional,* (NVI) da Sociedade Bíblica Internacional, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei no 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por versão bíblica quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Diagramação: Triall Composição Editorial Ltda.

Revisão: Josemar de Souza Pinto

Diagramação para e-book: Xeriph

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C432q

Chapman, Gary D., 1938- O que não me contaram sobre o casamento [recurso eletrônico] : mas que você precisa saber / Gary Chapman ; traduzido por Lizandra Almeida. - 1.ed. - São Paulo : M undo Cristão, 2011. recurso digital
Tradução de: Things I wish I’d known before we got married

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

M odo de acesso: World Wide Web

Apêndice

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7325-724-3 (recurso eletrônico)

11-6658. CDD: 248.844

CDU: 27-584:-058.833

Índice para catálogo sistemático:

1. Casamento. 2. Comunicação no casamento. 3. Casamento - Aspectos religiosos - Cristianismo. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

Categoria: Casamento

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora M undo Cristão

Rua Antonio Carlos Tacconi, 79 São Paulo, SP, Brasil – CEP 04810-020

Telefone (11) 2127-4147

Home page: www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: novembro de 2011

Sumário

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Introdução

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

Capítulo 6

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

Capítulo 11

Capítulo 12

Epílogo

Apêndice

Exercícios

Recursos adicionais

Bibliografia

Introdução

Não me contaram...

Durante meus estudos universitários, cursei antropologia. Mais tarde, concluí o mestrado na mesma área. Por mais de quarenta anos, continuei estudando culturas humanas. Uma conclusão é inevitável. O casamento entre um homem e uma mulher é a base de todas as sociedades. A realidade é que, quando as crianças se tornam adultos, a maioria delas se casa. Nos Estados Unidos, há mais de dois milhões de casamentos todo ano; são quatro milhões de pessoas respondendo “Aceito” à pergunta: “Você aceita este homem como seu legítimo esposo?” ou “Você aceita esta mulher como sua legítima esposa?”. Quase todos esses casais preveem o “viveram felizes para sempre”. Ninguém se casa esperando ser infeliz ou tornar a vida do cônjuge infeliz.

Mesmo assim, todos nós sabemos que o índice de divórcios nas culturas ocidentais continua oscilando em torno de 50%, e a maior porcentagem acontece durante os primeiros sete anos de casamento.

As pessoas não se casam planejando se divorciar. Divórcio é o resultado da falta de preparo para o casamento e do fracasso do casal em adquirir as habilidades para agir como parceiros em uma relação íntima. O que é irônico é que reconhecemos a necessidade de estudo em todas as demais atividades da vida e deixamos de reconhecer esta necessidade quando se trata do casamento. A maioria das pessoas passa muito mais tempo se preparando para exercer uma profissão do que nos preparativos do casamento. Assim, não é de surpreender que sejam muito mais bem-sucedidas em sua ocupação profissional do que em atingir o objetivo da felicidade no casamento.

A decisão de se casar tem um impacto mais profundo na vida de uma pessoa do que praticamente qualquer outra decisão. Mesmo assim, as pessoas continuam correndo para o casamento com pouca ou quase nenhuma preparação que possibilite uma união bem-sucedida. Na verdade, muitos casais dão muito mais atenção aos planos para a cerimônia do que para o casamento. As comemorações do enlace duram apenas algumas horas, enquanto o casamento, esperamos, deve durar a vida toda.

Este não é um livro sobre como planejar uma cerimônia de casamento, mas sobre como ter um matrimônio bem-sucedido. Passei os últimos 35 anos de

minha vida aconselhando casais cujos sonhos de um casamento feliz se estilhaçaram no mundo real da louça suja, das contas vencidas, dos horários de trabalho conflitantes e do choro de bebês. Com trabalho duro e meses de

aconselhamento, muitos desses casais persistiram até chegarem a um bom casamento. Sou grato por isso.

Estou convicto de que muitas dessas dificuldades poderiam ter sido evitadas se o casal tivesse se preparado a fundo para o casamento. É por isso que estou escrevendo este livro. Quero que vocês aprendam com os erros deles. É muito menos doloroso do que aprender com os próprios erros. Quero que vocês tenham o tipo de casamento amoroso, sustentador e mutuamente benéfico que vislumbram. Entretanto, isso posso garantir, esse tipo de casamento não vai acontecer simplesmente porque vocês se casaram. É preciso arrumar tempo para descobrir e praticar diretrizes conjugais comprovadas que tornam possível uma união assim.

Para o indivíduo que não está envolvido em um relacionamento e não tem perspectivas imediatas de casar-se, este livro fornecerá um projeto para passar de solteiro a casado. Para o casal que está namorando, mas que ainda não tem um compromisso, ajudará a decidir se e quando anunciar os planos de casamento. Para o casal comprometido, ajudará a examinar a estrutura e aprender as habilidades necessárias para construir um matrimônio de sucesso.

Ao olhar para trás, para os primeiros anos de meu casamento, gostaria que alguém tivesse me contado o que estou prestes a contar para vocês. Honestamente, acho que eu teria prestado atenção. Entretanto, na minha geração, o conceito de “preparação para o casamento” não existia.

Tenho esperança de que minha abertura sobre meu próprio casamento ajude vocês a evitarem um pouco da dor e da frustração que Karolyn e eu vivenciamos.

Este não é simplesmente um livro para ser lido. É um livro para ser experimentado. Quanto mais vocês se apegarem aos fatos discutidos nas páginas a seguir e compartilharem honestamente seus pensamentos e sentimentos sobre esses assuntos, respeitando a opinião um do outro e encontrando soluções viáveis para suas diferenças, mais se aproximarão do estágio em que estarão preparados para o casamento. Na medida em que ignorarem essas questões e

escolherem acreditar que os sentimentos eufóricos que nutrem um pelo outro são suficientes, vocês se predispõem ao fracasso. É meu desejo que vocês se preparem para o casamento como se fosse o relacionamento humano mais importante que jamais terão. Se vocês derem a ele sua melhor e mais completa atenção, estarão no caminho para ver seus sonhos de felicidade conjugal se tornarem realidade.

Convido-os a visitar o *site* , [1] no qual vocês vão encontrar uma variedade de recursos úteis para se preparar para o casamento e também para construir uma união bem-sucedida, para a vida toda. A maioria desses recursos é gratuita; então espero que vocês confiram. E, lembrem-se, o dia da cerimônia é apenas o começo!

Gary Chapman

Capítulo 1

Não me contaram...

que estar apaixonado não é uma

BASE ADEQUADA

para construir um CASAMENTO

BEM-SUCEDIDO

Deveria ser óbvio, mas não percebi. Eu nunca tinha lido um livro sobre casamento, então minha mente não estava influenciada pela realidade. Eu só sabia que sentia algo por Karolyn que nunca tinha sentido por nenhuma outra garota. Quando nos beijávamos, era como uma viagem para o paraíso. Quando a via depois de uma longa ausência, eu realmente ficava todo arrepiado. Gostava de tudo nela. Gostava da maneira como olhava, da maneira como falava, de seu jeito de andar e fiquei especialmente cativado por seus olhos castanhos. Eu gostava até da mãe dela e me ofereci para pintar a casa em que ela morava — qualquer coisa para que essa garota soubesse quanto eu a amava. Não conseguia imaginar que outra mulher fosse mais maravilhosa do que ela. Acho que ela se sentia do mesmo jeito com relação a mim.

Com todos esses pensamentos e sentimentos, tínhamos toda a intenção de fazer

um ao outro feliz para o resto de nossa vida. Apesar disso, depois de seis meses de casamento, estávamos os dois mais infelizes do que jamais poderíamos imaginar. Os sentimentos eufóricos desapareceram e, então, nos sentíamos machucados, com raiva, desapontados e ressentidos. Algo que não fomos capazes de prever quando estávamos “apaixonados”. Pensamos que as percepções e sentimentos positivos que nutríamos um pelo outro nos acompanhariam por toda a vida.

Ao longo dos últimos trinta anos, fui conselheiro pré-matrimonial de centenas de casais.

Descobri que a maioria deles tem a mesma perspectiva limitada sobre estar apaixonado. Com frequência pergunto a casais em nossa primeira sessão: “Por que vocês decidiram se casar?”. O

que quer que digam, sempre me dão a razão principal. E a razão principal é geralmente a mesma:

“Porque nos amamos”. Então faço uma pergunta traiçoeira: “O que vocês querem dizer com isso?”. Eles costumam ficar atordoados. A maioria diz algo sobre o sentimento profundo que têm um pelo outro. Isso persistiu por algum tempo e de alguma maneira tinha sido diferente do que sentiram por outros namorados. Com frequência, eles olham um para o outro, olham para o teto, dão uma risadinha, e então um deles diz: “Bem... sabe como é...”. A essa altura da vida, acho que realmente sei — mas duvido que eles saibam. Temo que eles tenham a mesma percepção sobre estar apaixonados que Karolyn e eu tínhamos quando nos casamos. E sei agora que estar apaixonado não é uma base adequada sobre a qual se construa um casamento bem-sucedido.

Há algum tempo, recebi um telefonema de um jovem que perguntou se eu poderia conduzir sua cerimônia de casamento. Perguntei quando ele queria se casar e descobri que a data do casamento era em menos de uma semana. Expliquei que geralmente faço de seis a oito sessões de aconselhamento com pessoas que desejam se casar. A resposta dele foi clássica: “Bem, para ser sincero, não achamos que precisamos de aconselhamento. Realmente nos amamos, e não acho que teremos qualquer problema”. Sorri e então chorei por dentro — outra vítima da ilusória “paixão”.

Geralmente falamos de “ficar apaixonados”. Quando ouço essa expressão, me

vem à lembrança a caçada de animais na selva. Cava-se um buraco no meio da trilha que conduz o animal à fonte de água; camufla-se a cova com galhos e folhas. O pobre animal passa, cuidando da própria sobrevivência. Então, de repente, ele cai na armadilha e fica preso.

É assim que falamos do amor. Estamos caminhando e fazendo nossas atividades normais; então, de repente, olhamos para o outro lado da sala ou do corredor, e lá está ela ou ele — ahá!, "nos apaixonamos". Não há o que fazer a respeito. É algo totalmente fora de nosso controle. Sabemos que estamos destinados ao casamento: quanto antes, melhor. Então contamos a nossos amigos, e, como eles funcionam pelo mesmo princípio, concordam que, se estamos realmente apaixonados, então é hora de casar.

Com frequência deixamos de considerar o fato de que nossos interesses sociais, espirituais e intelectuais estão a quilômetros de distância. Nossos sistemas de valores e objetivos de vida são contraditórios, mas estamos apaixonados. A grande tragédia resultante dessa percepção de amor é que, um ano depois do casamento, um casal se senta no consultório de um terapeuta e diz: "Nós não nos amamos mais". Portanto, eles estão prontos para se separar. Afinal, se o "amor" acabou,

"certamente o senhor não espera que fiquemos juntos".

Quando "o formigamento" aparece

Tenho uma palavra diferente para a experiência emocional que descrevi acima. Chamo-a de

"formigamento". Experimentamos sentimentos calorosos, vívidos e latejantes por alguém do sexo oposto. É o formigamento que nos motiva a ir com ele ou ela a uma lanchonete. Às vezes perdemos o formigamento no primeiro encontro. Descobrimos algo sobre a pessoa que simplesmente paralisa nossas emoções. Da próxima vez que ela nos convida para um lanche, não temos fome. Porém, em outros relacionamentos, quanto mais estamos juntos, mais o sentimento formiga. Em pouco tempo, nos vemos pensando naquela pessoa dia e noite. Nossos pensamentos são obsessivos por natureza. Vemos o outro como a pessoa mais maravilhosa e excitante que já conhecemos. Queremos estar juntos a cada momento possível. Sonhamos em compartilhar o resto de nossa vida, fazendo um ao outro feliz.

Por favor, não me entendam mal. Acho que o formigamento é importante. É um sentimento real, e sou a favor de sua continuidade. Mas ele não é a base para um casamento satisfatório. Não estou



sugerindo que alguém deve se casar sem o formigamento. Esses sentimentos calorosos e estimulantes, o arrepio, aquela sensação de aceitação, a excitação pelo toque que leva ao formigamento, são como a cereja do bolo. Mas um bolo não é só uma cereja. Os muitos outros fatores que discutiremos neste livro devem ser cruciais ao se tomar uma decisão sobre casamento.

Estar apaixonado é uma experiência emocional e obsessiva. Entretanto, as emoções mudam e a obsessão desaparece. Pesquisas indicam que o tempo médio de duração de uma "paixão" é de dois anos. [2] Para alguns pode ter durado um pouco mais; para outros, um pouco menos. Mas a média é de dois anos. Então a embriaguez emocional diminui e os aspectos da vida que não considerávamos em nossa euforia começam a se tornar importantes. Nossas diferenças começam a emergir, e em geral nos descobrimos brigando com a pessoa que acreditávamos ser perfeita.

Agora constatamos por conta própria que estar apaixonado não é a base de um casamento feliz.

Para aqueles de vocês que atualmente estão namorando e que talvez estejam considerando o casamento, sugiro que leiam o apêndice no final deste livro. Acredito que o propósito inicial do namoro é conhecer um ao outro e examinar as bases intelectuais, emocionais, sociais, espirituais e físicas para o casamento. Só então é possível tomar uma decisão sensata — casar ou não casar. As perguntas contidas nos exercícios do apêndice vão ajudá-los a discutir essas bases.

Recapitulando

1. Em uma escala de 0 a 10, com que intensidade você sente "formigamento" pela pessoa com quem está namorando?

2. Se o "ciclo de vida" médio do formigamento é de dois anos, quanto tempo você espera que dure seus sentimentos de euforia?

3. Até que ponto vocês exploraram as questões mais importantes de compatibilidade nas seguintes áreas:

— diálogo intelectual

— controle emocional

— interesses sociais

— unidade espiritual

— valores comuns

4. Para explorar essas áreas de modo mais amplo, use as questões encontradas no apêndice

“Desenvolvendo um namoro saudável” no final deste livro.

Capítulo 2

Não me contaram...

que o AMOR ROMÂNTICO

tem dois ESTÁGIOS

Estava no aeroporto de Chicago quando conheci Jan, que partia para uma visita ao noivo durante o fim de semana. Quando ela me perguntou para onde eu estava indo, respondi:

— Vou a Milwaukee, Wisconsin, ministrar amanhã um seminário sobre casamento.

— O que o senhor faz em seminários sobre casamento? — ela perguntou.

— Tento dar às pessoas ideias práticas de como dedicarem-se ao casamento — repliquei.

Com a dúvida em seus olhos, ela indagou:

— Por que é preciso se dedicar ao casamento? Se as pessoas se amam, não é isso

que importa?

Eu sabia que ela estava sendo sincera, porque essa também era minha percepção antes de me casar.

Como nenhum de nós estava com pressa para o próximo voo, dediquei um tempo para explicar a ela que há dois estágios de amor romântico. O primeiro estágio exige pouco esforço. Somos levados pelos sentimentos eufóricos (que descrevi no capítulo anterior). Geralmente chamamos esse estágio de “estar apaixonados”. Quando estamos *apaixonados*, fazemos coisas pelos outros abertamente, sem pensar em custo ou sacrifício. Dirigimos oitocentos quilômetros ou voamos para o outro lado do país a fim de passar um fim de semana juntos. Jan acenou em aprovação. A pessoa que amamos parece ser perfeita — pelo menos perfeita para nós. Logo acrescentei:

— Bem, sua mãe pode ter uma opinião diferente. Ela pode dizer: “Querida, você considerou...”.

Jan sorriu e disse:

— Sim, já ouvi essa ladainha.

No estágio do amor romântico, o casal não tem de *cultivar* o relacionamento. Os dois podem despender muita energia em fazer coisas um pelo outro, mas não consideram isso um esforço.

Tendem a usar a palavra *felicidade*. Sentem-se exultantes diante da oportunidade de fazer algo significativo para a outra pessoa. Querem fazer um ao outro felizes e em geral conseguem. Porém, como indiquei no capítulo 1, a duração média desse estágio inicial do amor romântico é de dois anos. Não permanecemos no estágio eufórico do amor para sempre. Na verdade, isso é bom, porque é difícil se concentrar em qualquer outra coisa quando se está *apaixonado*. Se você está na faculdade e se apaixona, suas notas muito provavelmente vão cair. Amanhã você tem uma prova

sobre a Guerra de 1812. Quem quer saber da Guerra de 1812 quando se está apaixonado? Estudar parece algo trivial; o que importa é estar com quem se ama. Todos nós conhecemos indivíduos que largaram a faculdade ou escolheram se casar porque a pessoa que amavam estava se mudando para outro estado e queriam acompanhá-la.

Se a natureza obsessiva da euforia *apaixonada* se estendesse pelos vinte anos seguintes, poucos de nós atingiríamos nosso potencial educacional ou profissional. Envolvimento em questões sociais e iniciativas filantrópicas seriam nulos. Quando estamos *apaixonados*, o resto do mundo não importa. Ficamos totalmente focados em estar com o outro e fazê-lo feliz.

Antes de me casar, ninguém me informou que havia dois estágios do amor romântico. Eu sabia que estava apaixonado por Karolyn e previa manter esse sentimento em relação a ela pelo resto de minha vida. Sabia que ela me fazia feliz, e queria fazer o mesmo por ela. Quando, por fim, saí da embriaguez emocional, estava desiludido. Lembrava-me das advertências de minha mãe, e fiquei atormentado por um pensamento recorrente: "Eu me casei com a pessoa errada". Racionalizava que se tivesse me casado com a pessoa certa, com certeza meus sentimentos não teriam minguado tão depressa depois do casamento. Eram pensamentos dolorosos e difíceis de afastar. *Nossas diferenças parecem tão óbvias agora. Por que não reparamos nisso antes?*

O segundo estágio do amor

Gostaria que alguém estivesse ali para me dizer que o que eu estava pensando e sentindo era normal; que, na verdade, há dois estágios no amor romântico e que eu precisava fazer a transição.

Infelizmente, ninguém me dera essa informação. Se eu soubesse o que estou prestes a dizer a vocês, teria evitado anos de brigas conjugais. O que descobri é que o segundo estágio do amor romântico é muito mais intencional do que o primeiro. E, sim, manter o amor emocional vivo exige dedicação. Porém, para quem se esforça em passar do estágio 1 ao estágio 2, as recompensas são surpreendentes.

Como jovem terapeuta de casais, comecei a descobrir que o que faz uma pessoa se sentir amada não é necessariamente o que faz outra pessoa se sentir amada; e que, quando os casais saem da embriaguez emocional da *paixão*, geralmente se perdem em seus esforços de expressar amor.

Ela diz: "Sinto que ele não me ama", e ele diz: "Não entendo. Trabalho duro. Mantenho o carro limpo. Corto a grama todo fim de semana. Ajudo na casa. Não sei o que mais ela quer". Ela responde: "Ele faz tudo isso. É um homem trabalhador". Então, com lágrimas nos olhos, completa:

“Mas nós nunca conversamos”.

Semana após semana, ouvia histórias parecidas. Então decidi olhar para as anotações que tinha feito enquanto atendia os casais e perguntar a mim mesmo: “Quando alguém diz: ‘Sinto que meu cônjuge não me ama’, o que essa pessoa está procurando? O que ela quer? De que está reclamando?”. As reclamações se encaixam em cinco categorias. Mais tarde as chamei de cinco

linguagens do amor.

A dinâmica é muito semelhante à das línguas faladas. Cada um de nós cresce falando uma língua com um dialeto. Eu cresci falando inglês com sotaque do sul. Mas todos temos uma língua e um dialeto, e é isso que entendemos melhor. Isso também vale para o amor. Todos têm uma principal linguagem do amor. Uma das cinco nos fala com mais profundidade às emoções do que as outras quatro. Também descobri que raramente um marido e uma mulher têm a mesma linguagem do amor. Por natureza tendemos a falar em nossa própria língua. O que nos faz sentir amados é o que fazemos pela outra pessoa. Mas, se essa não for a linguagem do outro, não vai significar o mesmo que significa para nós. No exemplo acima, o marido estava falando a linguagem dos *atos de serviço*. Ele lavava o carro, cortava a grama, ajudava na casa. Para ele, essa é a maneira de expressar amor. Mas a linguagem dela era *tempo de qualidade.* Ela dizia:

“Nós nunca conversamos”. O que a fazia sentir-se amada era que ele lhe desse atenção exclusiva ao conversar, compartilhasse a vida, ouvisse e se comunicasse. Ele estava expressando amor com sinceridade, mas essa não era a principal linguagem do amor de sua esposa.

O livro que surgiu dessa pesquisa se chama *As cinco linguagens do amor.* Vendeu mais de seis milhões de exemplares em inglês e foi traduzido para 38 línguas em todo o mundo. Ajudou literalmente milhões de casais a aprenderem como se conectar um com o outro e a manterem vivo o amor emocional. Eles fizeram a transição do estágio 1 para o estágio 2, e aprenderam a expressar amor de maneira efetiva. Eis aqui um breve resumo das cinco linguagens do amor: 1. Palavras de afirmação. Essa linguagem usa palavras para reafirmar a outra pessoa.

“Realmente aprecio que você lave o carro. Está ótimo.” “Obrigada por levar o lixo para fora.

Você é o máximo.” “Você está bonita com essa roupa.” “Adoro o fato de você ser tão otimista.”

“Admiro a maneira como você ajudou sua mãe.” “Seu sorriso é contagiante. Você reparou que todo mundo parece se iluminar quando você entra na sala?” Todas essas são palavras de afirmação. Suas palavras podem ressaltar a personalidade da outra pessoa, a aparência ou algo que ela fez por você ou pelos outros. Para falar essa linguagem, você procura coisas que admira e aprecia no outro e expressa verbalmente sua admiração. Se a principal linguagem do amor de uma pessoa são *palavras de afirmação,* suas palavras serão como chuva caindo no solo árido. Nada expressará com mais profundidade o seu amor do que palavras de afirmação.

2. Atos de serviço. Para essas pessoas, ações falam mais alto do que palavras. Se você diz a alguém assim palavras de afirmação como “Admiro você, tenho apreço por você, te amo”, provavelmente esse alguém vai pensar e talvez até dizer: “Se você me ama, por que não faz alguma coisa para me ajudar com a casa?” Se *atos de serviço* são a principal linguagem do amor da pessoa, então lavar o carro, cortar a grama, ajudar na casa, trocar a fralda do bebê são exatamente coisas que a fazem sentir-se amada. A chave para amar essa pessoa é descobrir que coisas ela quer que você faça. E então fazê-lo de forma consistente.

3. Presentes. Para algumas pessoas, o que as faz se sentir mais amadas é receber um presente.

O presente comunica “Ele estava pensando em mim. Olhe só o que ele me deu”. Os melhores presentes são aqueles que você sabe que serão apreciados. Dar a ela uma vara de pescar se ela não gosta de pescaria provavelmente não comunicará muito bem seu amor. Como descobrir o que a outra pessoa gostaria de ganhar? Perguntando e observando. Observe os comentários que ela faz quando recebe presentes de outros familiares. Ouça com atenção e você vai descobrir o tipo de presentes que ela mais aprecia. Também ouça os comentários que faz quando estão olhando vitrines ou assistindo ao canal de compras na TV. Se a pessoa diz: “Gostaria de ter um assim”, tome nota. Você também pode perguntar abertamente: “Se eu quisesse lhe dar um presente, me dê uma lista das coisas que gostaria de ganhar”. Melhor dar um presente pedido pela pessoa do que surpreendê-la com algo que não desejava. Nem todos os presentes precisam ser caros. Uma rosa, um doce, um cartão, um livro — todas essas coisas podem

comunicar amor profundamente para a pessoa cuja linguagem é *receber presentes.*

4. Tempo de qualidade. Tempo de qualidade é dar à outra pessoa sua atenção exclusiva. Não é sentar-se na mesma sala enquanto assiste à televisão. Sua atenção já está concentrada em outra coisa. É estar na mesma sala com a TV desligada, a revista sobre a mesa, olhando um para o outro, conversando e ouvindo. Também pode ser fazer uma caminhada juntos, desde que o propósito seja estar um com o outro, não simplesmente fazer exercício. Casais que vão ao restaurante e nunca conversam não falam a linguagem do *tempo de qualidade.* Eles simplesmente atendem sua necessidade física de comida. Tempo de qualidade comunica que "Estou fazendo isso porque quero estar com você". Seja plantar um jardim juntos, seja ir acampar, o propósito último é passar tempo com a outra pessoa. Para algumas, nada as faz sentir melhor do que isso.

5. Toque físico. Conhecemos há muito tempo o poder emocional do toque físico. Pesquisas indicam que bebês tocados e acariciados se saem melhor emocionalmente do que bebês que passam longos períodos sem toque físico. Toda cultura tem toques apropriados e inapropriados entre membros do sexo oposto. Toques apropriados são amor. Toques inapropriados são degradantes. Para a pessoa cuja principal linguagem do amor é *toque físico,* nada fala mais profundamente do que o toque apropriado.

Como descobrir sua linguagem do amor

Aqui vão três abordagens para ajudá-lo a descobrir sua linguagem primária do amor. Primeiro, *observe seu próprio comportamento.* Qual é a sua maneira particular de expressar amor e apreciação por outras pessoas? Se você está sempre dando tapinhas nas costas das pessoas e abraçando-as, então sua principal linguagem pode ser *toque físico.* Se você diz naturalmente palavras de encorajamento para os outros, então *palavras de afirmação* provavelmente são sua linguagem do amor. Se você gosta de dar presentes, então talvez o que deseje é *receber presentes*.

Se adora almoçar ou caminhar com um amigo, então tempo de qualidade provavelmente é sua linguagem do amor. Se está sempre procurando maneiras de ajudar as pessoas, então *atos de serviço* podem bem ser sua linguagem do amor. A linguagem que você fala muito provavelmente é a linguagem que quer receber.

Segundo, *de que você reclama?* Em qualquer relacionamento humano, qual é sua reclamação mais comum? Se você se queixa com frequência de que as pessoas não o ajudam, então *atos de serviço* são provavelmente sua linguagem. Se você diz a uma amiga: “Nós nunca passamos tempo juntas”, então está reclamando *tempo de qualidade.* Se um amigo faz uma viagem de negócios e você diz: “Você não me trouxe nada?”, está revelando que *receber presentes* é sua principal linguagem do amor. Se você diz: “Acho que você jamais me tocaria se eu não começasse”, está dizendo que *toque físico* é sua linguagem do amor. Se reclama: “Nunca faço nada certo”, sua queixa indica que *palavras de afirmação* calam fundo em você. As queixas revelam o que você mais gosta de receber de outras pessoas.

Terceiro, *o que você pede com mais frequência?* Se seu amigo está saindo para uma viagem de negócios e você diz: “Olha lá, não se esqueça de me trazer uma surpresa”, está indicando que presentes são importantes para você. Se você diz: “Podemos dar uma caminhada no final da tarde?”, está pedindo *tempo de qualidade*. Se pede uma massagem nas costas, está revelando que *toque físico* cala fundo em você. Se geralmente pede às pessoas que façam coisas para ajudá-lo, *atos de serviço* são provavelmente sua linguagem do amor. Quando você pergunta: “Fiz um bom trabalho?”, está demandando *palavras de afirmação.*

Observe como você expressa amor e apreciação com mais frequência; liste suas reclamações e exigências e provavelmente será capaz de determinar sua principal linguagem do amor. Peça a seu companheiro para responder às mesmas três perguntas, e ele vai descobrir sua própria linguagem do amor. Você pode também responder ao questionário grátis das linguagens do amor disponível em .

É óbvio que aprender a falar uma linguagem do amor diferente da sua exige esforço. A pessoa que não cresceu recebendo palavras de afirmação pode achar difícil oferecê-las. A pessoa que cresceu em uma família que trocava poucos carinhos terá de aprender como falar a linguagem do toque físico. A boa notícia é que todas essas linguagens podem ser aprendidas, e quanto mais se fala, mais fácil se torna.

A linguagem do amor de minha esposa são *atos de serviço.* É por isso que passo aspirador, lavo a louça e coloco o lixo para fora. É um preço pequeno a pagar para manter vivo o amor.

Minha linguagem são *palavras de afirmação.* É por isso que nunca saio de casa

sem ouvir minha esposa me dizer uma palavra positiva. Sem hesitar, posso dizer que a profundidade emocional de nosso amor um pelo outro é muito maior do que nos tempos iniciais, quando éramos varridos pelos sentimentos de euforia. Manter o amor romântico vivo em um casamento exige fazer uma transição bem-sucedida entre o estágio 1 e o estágio 2. Aprender a principal linguagem do amor



um do outro enquanto namoram vai tornar a transição muito mais fácil. É isso que desejo a vocês.

Recapitulando

1. Qual você acha que é sua principal linguagem do amor? Por quê?

2. Se você está namorando, qual você acha que é a principal linguagem do amor de seu parceiro?

3. Talvez você aprecie preencher o questionário de linguagens do amor disponível em

.

4. Discuta como você acha que essa informação vai melhorar seu relacionamento.

5. Se você leu *As cinco linguagens do amor*, seria bom que lesse junto com seu parceiro e discutisse suas implicações em todos os seus relacionamentos.

Capítulo 3

Não me contaram...

que o ditado

“TAL MÃE, TAL FILHA”

ou “TAL PAI, TAL FILHO”

não é um mito

Não estou sugerindo que a garota com quem você se casou vai ficar exatamente igual à mãe, nem que o homem será exatamente como o pai. Estou dizendo que vocês dois são muito influenciados por seus pais.

Se seu namorado tem um pai controlador que comete abusos verbais, não se surpreenda se em dez anos ele apresentar traços semelhantes. De alguma forma, somos produtos de nosso ambiente.

As pesquisas indicam que homens abusadores quase sempre foram abusados quando crianças. [3]

Você pode estar perguntando: "Mas não podemos aprender com esse exemplo ruim e mudar nosso comportamento?" A resposta é sim, e a palavra-chave é "aprender". Se o filho de um abusador não toma medidas específicas para compreender o abuso — por que seu pai se tornou assim, e o que ele próprio precisa fazer para quebrar o padrão — então muito provavelmente vai repeti-lo.

Se a mãe de uma garota é alcoólatra, sabemos por estatística que ela tem tendência a se tornar alcoólatra. [4] Porém, ela não está *fadada* ao alcoolismo. Se buscar com afinco entender o alcoolismo e aprender formas mais construtivas de responder ao estresse e à decepção, ela pode quebrar a corrente alcoólica. Além disso, durante o namoro, se um dos dois tem o pai ou a mãe com um estilo de vida destrutivo, a atitude responsável do casal é fazer cursos, ler livros, conversar com terapeutas e discutir o que se está aprendendo. Não varram essas questões para debaixo do tapete.

Do lado mais leve, olhe a aparência física de seu progenitor do mesmo sexo e você provavelmente estará olhando para si mesmo daqui a vinte anos. Se o pai está ficando careca, o filho pode muito bem estar assim em vinte anos. Se a mãe é ativa e enérgica, a filha também será.

Certa vez, minha esposa e eu passamos uma semana na praia com nossa filha Shelley, seu marido, John, e nossos dois netos. Depois do café da manhã no primeiro dia, carregamos nosso guarda-sol para a praia. Nosso genro ajoelhou-se e, com uma pá, começou a cavar um buraco no chão para instalar o guarda-sol. Com um sorriso no rosto, nossa filha mergulhou a mão em um balde de água e espirrou água fria nas costas do marido. Eu lhe disse: "Você está ilustrando um dos pontos de meu livro — 'tal mãe, tal filha'. Isso é exatamente o que sua mãe faria". Mais tarde,

no mesmo dia, John estava saindo para ir ao mercado, e Shelley nos disse, em um volume suficientemente alto para que ele ouvisse: “John é um marido tão bom”. Isso também é o que a mãe dela me falou em várias ocasiões. Por mais que eu não saiba quão sincera é essa afirmação, devo confessar que gosto de ouvi-la. Imagino que John sinta o mesmo.

Quer estejamos falando de características positivas, quer negativas, a maioria de nós se parece muito mais com os pais do que é capaz de perceber. Lembro-me de um jovem marido que me disse: “Eu sabia que a mãe dela não usava maquiagem. Ela tinha orgulho da ‘geração *hippie*’. Mas nunca imaginei que Julia decidisse parar de usar maquiagem. Desde que a conheço, ela sempre usou. Nunca discutimos isso enquanto namorávamos, porque nunca pensei que seria um problema.

Mas agora temos longas discussões sobre os prós e os contras da maquiagem. Não acho que vou ganhar a questão”.

Padrões de comunicação são outra área em que tendemos a ser como nossos pais. Por exemplo, se você nota que a mãe dela sempre interrompe quando o pai está falando e corrige os detalhes de sua história dizendo coisas como “Não, não foi na terça, foi na quarta”, ou “Não foi em 2005, foi em 2006”, então você pode esperar que a filha faça o mesmo. Talvez você já tenha observado esse comportamento quando fala. Se isso o irrita, esta é a hora de conversar a respeito. Se esse padrão não mudar antes do casamento, não vai mudar automaticamente quando você se casar.

Um jovem contou: “Fico apavorado quando estou perto dos pais dela. A mãe dela fala o tempo todo. Ela quase nem respira entre uma frase e outra, e conta essas histórias complicadas, dando todos os detalhes. Sinto-me em uma armadilha quando estou com ela. Não tem nem como sair da sala para tomar um copo de água. Vejo um pouco disso em Annie e tenho medo de que ela fique como a mãe. Não sei se vou conseguir lidar com isso”. Fiquei impressionado por ouvi-lo expressar essa preocupação enquanto ainda estava namorando. Eu poderia afirmar que Annie não entendia exatamente do que ele estava falando. Então sugeri que, da próxima vez que ele estivesse com a sogra, simplesmente gravasse trinta minutos de conversa.

Mais tarde, quando Annie ouviu a gravação, percebeu que sua mãe raramente fazia perguntas e que, quando fazia, dava à outra pessoa apenas um instante para

responder antes de retomar sua torrente de palavras. Ela agora entendia como esse padrão de discurso era não só ofensivo, como de fato asfixiante para um diálogo genuíno.

Como crescemos com nossos pais, não reconhecemos esses padrões de comunicação como doentios. Para nós, é apenas a maneira como sempre foi. Em geral, é preciso alguém de fora da família para chamar nossa atenção quanto ao padrão de comunicação e nos ajudar a entender por que ele precisa mudar. Como somos influenciados pelos padrões de comunicação de nossos pais, é muito provável que os adotemos como nossos. A boa notícia é que eles podem ser alterados, e a hora de fazer a alteração é durante o namoro.

Se você observa os pais dele brigando e repara que o pai dele, no final, sai da sala e deixa a última afirmação da esposa suspensa no ar, então pode esperar que essa será a maneira como o

homem com quem você está namorando vai reagir às discussões depois que vocês se casarem. A menos, é claro, que ele leia este livro e vocês dois descubram uma maneira mais saudável de resolver seus conflitos.

Repare também a atenção que os pais de vocês dão um ao outro. O pai dela abre a porta do carro para a mãe? Se abre, isso é o que ela vai esperar de você. O pai dele tira o boné quando entra em casa? Se não tira, você pode esperar isso do filho. Você ouve a mãe dela responder pelo pai antes que ele tenha a chance de falar? Se sim, é isso que você pode esperar da filha. O pai dele olha para a mãe quando ela está falando com ele ou assiste à televisão e nem responde? O

que quer que ele faça, é o que o filho fará. A mãe dela sempre fica lembrando o marido de que ele tem de arrumar a garagem ou fazer outra tarefa que ela quer que ele faça? Se sim, você pode esperar isso da filha.

O pai dele é quieto e reservado ou barulhento e expansivo? A mãe dela é independente, toma as próprias decisões e raramente pede a opinião do marido? A mãe dela cozinha? O pai dele mantém o carro limpo? A mãe dela é dona de casa ou seguiu uma carreira profissional? O pai dele tem o próprio negócio ou trabalha para uma empresa? O pai dele corta a grama ou chama alguém para cortar? A mãe dela faz trabalhos de colagem e organiza álbuns de fotos? A mãe dela é muito envolvida nas atividades da igreja? E quanto ao pai? As respostas a essas perguntas vão dizer o que esperar se você se casar com a pessoa que está

namorando. Se alguma dessas questões incomoda, esta é a hora de discuti-las abertamente. A solução está ou em aceitar esses traços ou em negociar a mudança.

É comum na nossa cultura agitada que casais de namorados passem pouco tempo com os pais um do outro. Chegam ao casamento sem ter um claro entendimento do modelo de criação da outra pessoa. E mesmo quando os casais passam tempo com os pais um do outro, não costumam observar atentamente o comportamento e o padrão de comunicação dos sogros. Eles podem expressar aprovação pelas coisas positivas que observam, mas tendem a ignorar os padrões negativos de discurso ou comportamento — porque não podem imaginar que a pessoa que estão namorando venha a adotar tais comportamentos negativos.

O que estou dizendo é que, na verdade, existe uma grande probabilidade de que isso aconteça

— a menos que haja atenção consciente e que passos positivos sejam dados para evitar que o jovem adulto sucumba aos padrões que observou na infância.

É por isso que encorajo o casal a conviver com os pais um do outro durante um tempo suficiente para conhecer a personalidade, os padrões de comunicação, os valores e, em especial, como se relacionam entre si. Esse é o modelo que mais influenciou a pessoa com quem você está namorando. Se você observar coisas que incomodam, isso precisa ser discutido extensivamente com seu namorado. Se suas preocupações forem sérias, você precisa acertar que passos serão dados para ter certeza de que o velho ditado “Tal mãe, tal filha” ou “Tal pai, tal filho” não se tornará realidade em seu relacionamento.



Recapitulando

Para o homem:

1. Faça uma lista de coisas de que gosta em seu pai. Depois faça uma lista do que considera traços negativos dele. Se a garota com quem você está namorando passou um tempo considerável com seu pai, peça que ela faça listas similares sobre o que observou nele.

2. Use essas listas como base para discutir em que você gostaria de ser diferente

de seu pai.

3. Que passos específicos você vai dar para começar a fazer essas mudanças?

Para a mulher:

1. Faça uma lista de coisas que gosta em sua mãe. Depois faça uma lista do que considera traços negativos dela. Se o homem com quem você está namorando passou um tempo considerável com sua mãe, peça a ele para fazer listas similares sobre as observações que fez em relação a ela.

2. Use essas listas como base para discutir em que você gostaria de ser diferente de sua mãe.

3. Que passos específicos você vai dar para começar a fazer essas mudanças?

Capítulo 4

Não me contaram...

como solucionar

DISCORDÂNCIAS

sem BRIGAR

Quando estávamos namorando, nunca passou pela minha cabeça que teríamos um grande desentendimento. Parecíamos tão compatíveis. Eu estava sempre disposto a fazer o que quer que ela desejasse, e ela parecia sempre disposta a seguir minhas sugestões. Essa era uma das coisas que me atraía nela. Pensar que acabaríamos brigando um com o outro nunca me passou pela cabeça.

Porém, a começar da lua de mel e continuando nos primeiros anos de nosso casamento, nos vimos envolvidos em conflitos. Não imaginava que ela fosse tão incoerente, e ela não podia imaginar que eu fosse tão rude e exigente. Não que eu quisesse ser rude; eu só achava que minhas ideias eram as melhores. Ela, é claro, sentia o mesmo em relação às próprias ideias. Ninguém jamais nos avisara que conflitos são parte normal de todo casamento. Não há casais que não deparem com conflitos, por uma simples razão: somos indivíduos. Como indivíduos, temos desejos diferentes, preferências e aversões diferentes, coisas

diferentes que irritam e agradam.

Por exemplo, descobri que Karolyn gostava de assistir à televisão, enquanto eu pensava que isso era perda de tempo. Por que não ler um livro e aprender alguma coisa? “O que alguém já aprendeu assistindo à televisão?” Esse era meu ponto de vista. Ela argumentava que assistir à televisão era sua forma de relaxar e, ao contrário de minha opinião, havia grandes chances de se aprender assistindo à TV. Então, isso se tornou um tema espinhoso em nosso relacionamento, que periodicamente emergia e resultava em uma discussão explosiva. Ao longo dos anos, descobrimos muitos temas espinhosos. E nosso casamento se tornou uma sequência de explosões verbais.

Naquele tempo, adotei o pensamento: “Eu me casei com a pessoa errada. Certamente, se eu tivesse me casado com a pessoa certa, não seria assim”. Tenho certeza de que Karolyn pensava da mesma forma. Ao conversar com casais mais velhos, descobrimos mais tarde que todos os casamentos têm conflitos. Alguns casais aprendem como resolvê-los de maneira amigável, enquanto outros apelam para discussões acaloradas. Nós definitivamente estávamos na última categoria.

Ao longo dos últimos trinta e tantos anos, sento-me em meu consultório de aconselhamento ouvindo outros casais compartilhar sua frustração com um tipo de discussão semelhante ao que

Karolyn e eu vivenciamos. Felizmente, tenho sido capaz de ajudar muitos deles a descobrir uma maneira melhor. Neste capítulo, vou compartilhar algumas percepções que transmiti a eles.

Primeiro, devemos começar aceitando a realidade de que temos conflitos. Conflitos não são um sinal de que você se casou com a pessoa errada. Eles simplesmente confirmam que você é humano. Todos tendemos a assumir que nossas ideias são as melhores. O que deixamos de reconhecer é que nosso cônjuge tem a mesma opinião sobre as próprias ideias. A lógica de um não vai concordar com a do outro, e as emoções de um não vão espelhar as do outro. Nossas ideias e percepções de vida são influenciadas por nossa história, valores e personalidade. E esses fatores são diferentes para cada um de nós.

Alguns de nossos conflitos serão grandes; outros, menores. O conflito sobre como colocar as coisas na máquina de lavar louças entra na categoria dos menores. Já o conflito sobre ter ou não um bebê com certeza está na categoria

dos grandes. Grande ou pequeno, todos os conflitos têm potencial para destruir uma noite, uma semana, um mês ou uma vida inteira. Por outro lado, eles também têm o potencial de nos ensinar como amar, apoiar e encorajar um ao outro. Essa é de longe a melhor estrada para se viajar. A diferença está na maneira como você processa os conflitos.

Uma vez que se aceita a realidade dos conflitos, é necessário traçar um plano saudável para processar os seus. Um plano como esse começa com reconhecer a necessidade de ouvir. A maioria de nós tem conflitos, e sentimos a necessidade de falar, mas falar sem ouvir leva a brigas.

A necessidade real é a necessidade de ouvir. Lembro-me de uma esposa que me contou:

— A coisa mais útil que saiu de nossa primeira sessão de aconselhamento com você foi a ideia de existir um "tempo de escuta". Antes disso, eu sempre dizia ao meu marido: "Precisamos conversar". Essa sentença em geral o deixava de mau humor. Agora eu peço: "Se for possível, gostaria de solicitar um tempo para ouvi-lo". Nunca demora muito para ele perguntar: "Então, você quer ouvir minhas ideias, certo?". "Sim", respondo, e nós marcamos uma hora para ouvir.

Solicitar um tempo de escuta cria uma atmosfera muito diferente.

— Mas como seu tempo de escuta começa? — perguntei.

— Ele normalmente pergunta: "Então você quer ouvir? Sobre que assunto?". Então eu respondo: "O assunto é como vamos passar os feriados do Natal", ou qualquer conflito que eu tenha em mente. Concordamos em discutir apenas um tema por vez. Ele compartilha o que quer fazer durante o feriado, e eu tento de verdade entender não só o que ele está sugerindo, mas por que está sugerindo isso e qual a importância para ele. Com frequência faço perguntas para esclarecer a afirmação, como por exemplo: "Você está dizendo que quer passar o Natal com seus pais porque seu pai está com câncer e você imagina que ele não possa estar aqui no próximo Natal?". Assim que faço todas as minhas perguntas para esclarecer o que ele está dizendo, então respondo: "Isso faz todo sentido. Compreendo". Em seguida ele diz: "Agora que você sabe no que estou pensando, gostaria de ter um tempo de escuta para ouvir seu ponto de vista". Assim,

compartilho meu ponto de vista enquanto ele ouve e tenta compreender. Ele

também pode fazer perguntas de esclarecimento, como: “Você está dizendo que quer que passemos o Natal com seus pais porque sua irmã da Califórnia estará lá, ela só vem uma vez a cada cinco anos e você detestaria perder essa oportunidade de passar um tempo com ela?”. Assim que ele fez todas essas perguntas e ouviu minhas respostas, ele me diz: “Isso faz todo o sentido. Acho que entendo o que você está dizendo”. Nós não resolvemos ainda todas as nossas diferenças, mas entendemos um ao outro e aceitamos nossas ideias. Não somos mais inimigos. Recusamo-nos a brigar. Somos amigos que agora vão procurar uma solução para nosso conflito.

O que essa esposa me descreveu foi o processo que ensino a muitos casais em meu consultório ao longo dos anos. É baseado no conceito de demonstrar respeito genuíno pelo outro indivíduo, dando a ele liberdade total para ter seus próprios pensamentos, ter suas próprias opiniões e ter seus próprios motivos para essas opiniões. É expressando compreensão e aceitação que as ideias de cada um fazem sentido. Esse processo abole a atmosfera antagônica ao resolver conflitos e cria uma atmosfera de amizade.

Depois de ter ouvido e aceitado as ideias um do outro, vocês agora estão prontos para buscar uma solução para o conflito. A grande palavra para descobrir uma saída é “concessão”.

Costumamos pensar na palavra “concessão” como negativa. As pessoas são sempre advertidas sobre os perigos de fazer concessões quanto a seus valores e crenças. Entretanto, concessão em um casamento não só é positivo, como necessário. Concessão significa descobrir um ponto de encontro. Exige que cada um esteja disposto a desistir de algo a fim de conquistar a harmonia no relacionamento. Se, por outro lado, cada um insiste em fazer do próprio jeito, então voltamos ao modo briga. No casamento o melhor nunca é “do meu jeito”. É preferível descobrir “o nosso”

jeito.

“Buscar o meio-termo”

No exemplo acima, os cônjugues concordaram que, se eles fossem de avião em vez de ir de carro, poderiam passar três dias com os pais de cada um durante o feriado de Natal. Porém, isso significava que precisavam conseguir o dinheiro para as passagens aéreas, o que não estava no orçamento. Depois de trocar várias

ideias, eles finalmente concordaram em mudar seus planos de férias de uma viagem para o Caribe para férias mais baratas no mesmo estado em que moravam.

Assim, poderiam usar o dinheiro das férias para comprar as passagens para o feriado de Natal.

Eles argumentaram: “Podemos ir para o Caribe em outro ano, mas neste é realmente importante que os dois estejamos com nossas famílias no Natal”. Ambos estavam dispostos a sacrificar seus planos a fim de fazer algo que fosse harmonioso durante o feriado de Natal. Sempre há uma solução para os conflitos. Dois indivíduos que optam por ser amigos vão encontrar essa saída.

Normalmente, há três maneiras de resolver conflitos, uma vez que se esteja procurando por

elas. Uma é a que acabamos de descrever. Encontra-se um meio-termo ao concordar em fazer uma parte do que cada um desejava, enquanto cada um se sacrifica um pouco. No exemplo acima, cada um sacrificou a ideia de passar o feriado inteiro com os pais de um ou de outro. E assim ambos receberam parte do que desejavam — contato com seus pais e familiares durante as festas de final de ano. Em geral os conflitos são resolvidos dessa maneira. Chamo essa abordagem de “ buscar o meio-termo”. Isso envolve descobrir um ponto de encontro no meio das ideias originais que ambos concordem que funciona.

“Abrir mão”

A segunda maneira de resolver conflitos é o que chamo de “abrir mão”. Isso significa que depois de ouvir as ideias e sentimentos um do outro, um dos dois decide que nessa ocasião é melhor fazer o que o outro tem em mente. Trata-se de um sacrifício total de sua ideia original, escolhendo fazer o que o cônjuge deseja, com uma atitude positiva. Você está escolhendo fazer o que ele deseja como ato de amor, porque se importa e vê o valor disso para ele. Um marido me disse:

“Concordei em ter um bebê depois que ela me explicou que estava chegando perto do fim de seu ciclo de fertilidade. Quando vi sua disposição, não quis correr o risco de desapontá-la. Nós sempre tínhamos concordado que queríamos ter filhos. Eu só achava que não era a hora certa.

Queria esperar até termos uma base financeira melhor. Mas, ao ouvi-la e ver

como era importante para ela, concordei que, apesar de ter alguns medos, devíamos seguir adiante e tentar ter o bebê agora. Fizemos isso, e eu nunca me arrependi". Às vezes a decisão de concordar com a ideia da outra pessoa envolve grande sacrifício. Porém, o amor sempre implica alguma renúncia.

"Deixar para depois"

Uma terceira maneira de resolver conflitos é o que chamo de "deixar para depois". Essa abordagem diz: "No momento, não sou capaz de concordar conscientemente com sua ideia e não vejo um meio-termo. Podemos apenas concordar que, por enquanto, discordamos sobre isso? E

voltaremos ao assunto de novo em uma semana ou um mês, procurando uma solução. Nesse meio-tempo, vamos nos amar, desfrutar da companhia um do outro e apoiar um ao outro. Esse não será um fator de ruptura em nosso casamento". Essa é uma resposta perfeitamente legítima para um conflito quando, em determinado momento, vocês não conseguem encontrar uma solução duradoura. Um mês depois, as coisas podem parecer diferentes ou novas possibilidades podem vir à cabeça, de modo que vocês possam chegar a um acordo com o qual os dois se sintam confortáveis.

Em algumas áreas da vida, "deixar para depois" pode ser uma solução permanente, especialmente naquelas em que não há resposta "certa" ou "errada", como, por exemplo, o modo



de apertar o tubo de pasta de dente, de colocar os pratos na máquina de lavar louça ou os gostos pessoais de diversão. Essencialmente, concordamos em discordar sobre o que é a coisa lógica a ser feita, e escolhemos uma solução prática. Desse modo, por exemplo, é possível concordar que, quando ele coloca os pratos na máquina, pode fazer do jeito dele; quando ela os coloca, faz do próprio jeito. Ou, em uma noite, ela pega o filme que quer e, na outra, ele escolhe.

De uma dessas três maneiras, vocês podem resolver seus conflitos. A chave, é claro, é criar uma atmosfera amigável ao ouvirem-se um ao outro e aceitar o ponto de vista do outro, em vez de ficarem se acusando mutuamente de incoerência. Quando aprendemos a aceitar as ideias um do outro e a procurar

soluções, podemos processar os conflitos normais em uma relação matrimonial e aprender a trabalhar como parceiros. Adoraria que alguém tivesse me dito como fazer isso antes de me casar com Karolyn. Isso teria nos poupado horas de discussões inúteis e sem sentido.

Recapitulando

1. Vocês enfrentaram algum conflito no relacionamento nos últimos meses?

2. Como vocês os resolveram?

3. Neste momento de seu relacionamento, vocês têm algum conflito não resolvido?

4. Memorize essa questão e use-a da próxima vez que tiver um conflito: “Como podemos resolver este conflito de modo que nós dois nos sintamos amados e apreciados?”

5. Neste capítulo, discutimos três maneiras positivas de resolver conflitos:

• “Buscar o meio-termo”

• “Abrir mão”

• “Deixar para depois”

Vocês usaram alguma dessas estratégias para resolver um conflito recente? Cada um de vocês se sentiu amado e apreciado?

6. Vocês conseguem pensar em um exemplo no qual “deixar para depois” ou “concordar com a discordância” pode se tornar uma solução para um de seus conflitos?

7. Em sua opinião, como vocês têm se saído em encontrar soluções ganha-ganha quando têm discordâncias? Em que vocês precisam mudar ou persistir a fim de melhorar?

Capítulo 5

Não me contaram...

que PEDIR DESCULPAS

é um sinal de FORÇA

Meu pai era fã de John Wayne. Ele assistiu a um dos últimos filmes do ator, *Bravura indômita*, no qual Wayne proclamava: “Homens de verdade não pedem desculpas”. Meu pai assumiu John Wayne como um profeta de verdade e seguiu seu exemplo. Meu pai era um bom homem. Nunca foi um abusador. Não era sequer um homem nervoso. Mas, de tempos em tempos, ele perdia a cabeça e falava de forma rude com minha mãe e às vezes com minha irmã e eu. Em seus 86 anos de vida, não me lembro de tê-lo ouvido pedir desculpas. Então simplesmente segui seu exemplo, e John Wayne ganhou outro discípulo.

Isso não significa que tomei a decisão consciente de nunca pedir desculpas. O fato é que o pensamento de me desculpar nunca me passou pela cabeça. Antes do casamento, eu nem sequer podia imaginar fazer ou dizer qualquer coisa para minha esposa que exigisse um pedido de desculpas. Afinal, eu a amava. Eu tinha a intenção de fazê-la feliz ao extremo e tinha certeza de que ela faria o mesmo por mim. Porém, depois do casamento, revelei uma parte de mim que eu nunca soube que existia. Descobri que aquela mulher com quem me casara tinha ideias, algumas das quais eu considerava idiotas. E disse isso a ela. Lembro-me de ter dito em voz alta e rude:

“Pense, Karolyn. Isso simplesmente não tem lógica”. Minhas palavras disparavam uma resposta ácida, e entrávamos no olho do furacão.

Depois desses episódios, nós dois ficávamos em silêncio e não nos falávamos por horas ou às vezes dias. Depois que o tempo passava, eu quebrava o silêncio e começava a falar com ela como se nada tivesse acontecido. Tínhamos alguns dias ou meses bons antes de mais palavras ferinas.

Não reconhecia isso naquela época, mas agora vejo com clareza. Eu estava apenas fazendo o que meu pai tinha feito. Nunca pedi desculpas. Na minha cabeça, eu a culpava por nossas altercações.

Nem preciso dizer que nos primeiros anos não tivemos um bom casamento.

Pouco depois de nos casarmos, me matriculei em um seminário e comecei meus estudos teológicos. Foi nesse contexto que descobri que a Escritura cristã têm muito a dizer sobre confissão e arrependimento. *Confissão* significa admitir que

o que fiz ou deixei de fazer está errado. *Arrependimento* significa que conscientemente quero me afastar desse erro e procurar fazer o certo. Fui atraído pela ousadia do apóstolo João, que disse: “Se afirmarmos que estamos sem pecado, enganamos a nós mesmos, e a verdade não está em nós. Se confessarmos os nossos

pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça” .[5]

Percebi que tinha me deixado enganar. Culpar Karolyn por minha explosão era uma evidência de meu engano. Encontrei grande consolo pessoal em confessar meus pecados a Deus. Para ser totalmente honesto, foi bem mais difícil aprender a confessar minhas falhas a Karolyn.

Porém, ao logo dos meses seguintes, eu de fato aprendi a pedir desculpas e descobri que Karolyn estava completamente disposta a me perdoar. Com o tempo, ela também aprendeu a pedir desculpas, e eu oferecia meu perdão. Depois de passar a vida aconselhando outros casais, estou convencido de que não há casamento saudável sem pedidos de desculpas e sem perdão. Cheguei a essa conclusão a partir do fato de que todos nós somos humanos, e humanos, às vezes, fazem e dizem coisas ofensivas às outras pessoas. Essas palavras e ações sem amor criam barreiras emocionais entre as pessoas envolvidas. Essas barreiras não vão embora com o passar do tempo.

Elas são removidas apenas quando pedimos desculpas e a parte ofendida escolhe perdoar.

Há alguns anos associei-me a outra terapeuta, a dra. Jennifer Thomas, e fiz uma longa pesquisa sobre a arte de pedir desculpas. Fizemos duas perguntas para centenas de pessoas. A primeira foi:

“Quando você pede desculpas, o que costuma dizer ou fazer?”; e a segunda: “Quando alguém pede desculpas a você, o que espera que a pessoa diga ou faça?” As respostas se encaixam em cinco categorias. Nós as chamamos de “cinco linguagens do perdão”. A evidência era clara — o que uma pessoa considera ser um pedido de desculpas não é o que a outra pessoa considera que seja.

Além disso, os casais geralmente se distanciam em seu esforço de se desculpar. Ele diz:

“Desculpe”. Ela pensa: “Claro que sim, mas e então, tem mais alguma coisa que você queira dizer?”. Ela está esperando por um pedido de desculpas; ele acha que já se desculpou.

Em geral, aprendemos nossa linguagem de desculpas com nossos pais. O pequeno Cole empurra sua irmã Julia escada abaixo. A mãe diz: “Cole, não empurre sua irmã. Vá pedir desculpas a ela”. Então o pequeno Cole diz a Julia: “Desculpe”. Quando Cole tiver 32 anos e ofender sua esposa, provavelmente ele dirá: “Desculpe”. Ele está fazendo o que sua mãe o ensinou e não entende por que sua esposa não o perdoa abertamente. Entretanto, sua esposa teve uma mãe diferente. A mãe dela a ensinou a dizer: “Eu estava errada. Você me perdoa?”. É isso o que ela está esperando Cole dizer. Em sua cabeça, “Desculpe” não se qualifica como um pedido de desculpas.

As linguagens do perdão

Eis aqui um breve sumário das cinco linguagens do perdão que descobrimos em nossa pesquisa.

1. Manifestação de arrependimento

“Desculpe” pode bem ser a primeira palavra para expressar esta linguagem do perdão. Porém, você precisa dizer do que se arrepende. A palavra “desculpe” sozinha é muito genérica. Por

exemplo, você poderia dizer: “Me desculpe por chegar em casa uma hora mais tarde. Sei que você estava me esperando para irmos ao cinema. Entendo que já perdemos os primeiros trinta minutos, e provavelmente você não quer ir agora. Estou me sentindo mal por não ter prestado mais atenção ao tempo. Fiquei ocupado com o trabalho no escritório. O único culpado sou eu. Sinto que você ficou muito desapontada”.

Se você perdeu a cabeça e falou agressivamente, pode dizer: “Me desculpe por perder a cabeça e levantar a voz. Sei que fui duro e que isso a magoou profundamente. Um marido não deveria jamais falar assim com sua esposa. Sinto que a humilhei. Só consigo imaginar como me sentiria mal se você falasse comigo assim. Você deve estar muito magoada, e peço desculpas por tê-la ferido”.

Essa linguagem do perdão é uma linguagem emocional. Procura expressar para a

outra pessoa sua própria dor emocional devido às palavras ou comportamento que a magoaram profundamente.

Se essa é a linguagem do perdão da pessoa que você ofendeu, o que ela quer saber é: “Você entende quanto seu comportamento me feriu?”. Qualquer coisa sem esse tipo de pedido vai parecer vazia para ela.

2. Aceitação da responsabilidade

Esse pedido de desculpas começa com as palavras “Eu estava errado”, e então se segue uma explicação do que estava errado em seu comportamento. Por exemplo: “Eu estava errado em não planejar minha tarde para chegar cedo em casa. Eu sabia que íamos sair esta noite, mas não calculei com consciência a que horas precisaria estar em casa a fim de sairmos a tempo. Foi culpa minha e eu estava errado. Não posso culpar a ninguém”.

A pessoa que falou com agressividade pode se desculpar da seguinte maneira: “A maneira como falei com você estava errada. Não é amoroso ou gentil levantar a voz e falar de maneira agressiva com você. Eu não deveria ter perdido a cabeça. Não a culpo. Estou assumindo a responsabilidade por meu comportamento e sei que estava errado”.

A pessoa cuja principal linguagem do perdão é “assumir a responsabilidade” está esperando ouvir você admitir que seu comportamento estava errado. Dizer “Desculpe” para essa pessoa nunca vai soar como um pedido de desculpas. Ela quer que você esteja disposto a aceitar a responsabilidade pelo que fez ou disse e a reconhecer que estava errado.

3. Compensação do prejuízo

Essa linguagem do perdão procura “acertar as contas”. Um marido que esqueceu o dia de aniversário de casamento disse: “Sei que estraguei tudo de verdade. Não consigo acreditar que esqueci nosso aniversário. Que tipo de marido é esse? Sei que não posso desfazer o que fiz, mas gostaria de ter uma oportunidade de consertar as coisas. Quero que pense a respeito e me diga o que eu poderia fazer para me acertar com você. Podemos ir a qualquer lugar ou fazer qualquer coisa. Você merece o melhor e quero lhe dar isso”. Se “fazer reparação” é a principal linguagem

do perdão de sua esposa, você pode apostar que ela terá uma ideia do que você

pode fazer para consertar as coisas.

Para a pessoa cuja principal linguagem do perdão é “compensação do prejuízo”, o que realmente ela quer saber é: “Você ainda me ama?”. Seu comportamento parece tão pouco amoroso que ela se pergunta como você pode amá-la se fez o que fez. Além disso, o que ela requer de você pode bem estar afinado à linguagem do amor. Se a primeira linguagem do amor da pessoa for *toque físico*, ela pode simplesmente lhe dizer: “Pode me abraçar ou podemos fazer amor?”. Se, por sua vez, a linguagem do amor for *receber presentes*, ela provavelmente vai solicitar um presente que queira, o que para ela expressaria seu amor de modo genuíno. Se *atos de serviço* são sua linguagem do amor, ela pode dizer “A melhor coisa que você poderia fazer para consertar as coisas comigo é limpar a garagem”. Se *tempo de qualidade* é sua principal linguagem do amor, ela pode bem solicitar um fim de semana fora — só os dois. A pessoa para quem *palavras de afirmação* são a linguagem do amor vai pedir para você confirmar seu amor verbalmente. Ela pode dizer: “Você pode simplesmente me escrever uma carta de amor e me dizer por que me ama e quanto?”. Para ela, palavras dizem mais do que ações.

4. Arrependimento genuíno

Esse pedido de desculpas busca criar um plano para evitar que o mau comportamento ocorra novamente. Um homem que “perdeu a cabeça de novo” disse: “Não gosto disso em mim. Não é bom. Sei que fiz a mesma coisa na semana passada. Isso precisa parar. Você merece mais do que isso. Você pode me ajudar a pensar no que posso fazer para garantir que isso não aconteça novamente?”. O desejo dele de mudar comunica à esposa que está pedindo desculpas com sinceridade.

Esse casal decidiu que, quando ele sentisse que estava ficando “quente”, diria à esposa:

“Querida, preciso dar uma caminhada. Volto logo”. Ele sairia para caminhar e se acalmaria.

Quando voltasse depois de meia hora, diria: “Eu a amo tanto e aprecio esse tempo. Não quero perder minha cabeça com você outra vez. Sou muito grato por você me ajudar a superar isso”. Aos olhos de algumas pessoas, se seu pedido de desculpas não inclui um desejo de mudar seu comportamento, você não pediu

desculpas de verdade. O que quer que acrescente, essas pessoas não entendem como sincero. Na mente delas, se você está realmente se desculpando, vai procurar mudar seu comportamento.

5. Pedido de perdão

"Você me perdoa, por favor?" Essas palavras são música para os ouvidos da pessoa cuja principal linguagem do perdão é "pedido de perdão". Para pessoas assim, se você é sincero, vai pedir que elas o desculpem. É assim que veem o pedido de desculpas. Você as magoou, e elas querem saber: "Você quer ser perdoado? Você quer remover a barreira que seu comportamento causou?" Pedir perdão é o que toca o coração delas e exprime sinceridade.

O que a dra. Thomas e eu descobrimos é que quando casais aprendem a pedir desculpas de uma forma significativa, isso torna o perdão muito mais fácil. O que a maioria das pessoas quer saber quando você tenta pedir desculpas é: "Você está sendo sincero?". Entretanto, a pessoa julga a sua sinceridade pela sua maneira de falar, que, para ela, pode ou não representar um pedido autêntico. Isso significa que você deve aprender a expressar suas desculpas na principal linguagem do perdão dessa pessoa. Quando fizer isso, ela sentirá sua sinceridade real.

Carl aprende: "Estou arrependido"

Aprender a pedir desculpas com eficiência pode não ser fácil. Alguns de vocês podem se identificar com a seguinte história, extraída de nosso livro *As cinco linguagens do perdão*.

Carl, pensando em se casar, veio a um de nossos seminários com sua namorada, Melinda.

Depois de preencherem os questionários do perdão, Melinda lhe disse que a coisa que gostaria de ouvir acima de tudo em um pedido de desculpas é "Estou arrependido".

Mais tarde, durante o seminário, Carl se aproximou de mim.

— Para ser sincero, não sei se já disse essas palavras alguma vez. Elas parecem muito "de menina" para mim. Sempre me ensinaram que homens de verdade não se arrependem. Acho que é uma coisa machista. Não tenho certeza se consigo

dizer essas palavras, e Melinda parece estar preocupada com isso. Talvez nós não devêssemos ter preenchido seu questionário do perdão! —

ele brincou.

— Por outro lado, talvez tenha sido realmente bom vocês terem preenchido — disse eu com uma gargalhada. — Deixeme fazer uma pergunta. Você já fez alguma coisa na vida da qual tenha realmente se arrependido? Depois, você disse a si mesmo: “Gostaria de não ter feito isso”?

Ele aquiesceu e disse:

— Sim. Fiquei bêbado na noite anterior ao funeral de minha mãe. Então, no dia seguinte, estava sofrendo de uma forte ressaca. Não me lembro muito bem do funeral.

— Como você se sentiu a respeito? — perguntei.

— Muito mal — disse Carl. — Senti realmente que tinha desonrado minha mãe. A morte dela foi um duro golpe. Sempre fomos próximos, e eu podia conversar com ela sobre tudo. Acho que estava apenas tentando afogar minhas mágoas, mas bebi demais. Sei que isso a teria deixado triste.

Ela sempre conversou comigo sobre beber demais. Estava torcendo para que as pessoas no céu não soubessem o que acontece aqui na terra, porque não queria magoá-la.

— Suponha por um momento que as pessoas no céu de fato saibam o que está acontecendo na terra, que sua mãe realmente estivesse decepcionada com seu comportamento e com o que fez. E

vamos supor que você tivesse uma chance de falar com ela. O que diria?

Os olhos de Carl se umedeceram e ele disse:

— Eu diria a ela que estou muito arrependido por tê-la desapontado. Sei que não era uma boa

hora para beber. Gostaria de poder voltar atrás e reviver aquela noite. Eu não teria ido ao bar. Eu teria dito a ela que a amo de verdade e que espero que ela me

perdoe.

Coloquei meu braço no ombro de Carl e disse:

— Você sabe o que acabou de fazer?

Ele começou a concordar com a cabeça e disse:

— Sim. Eu acabei de pedir desculpas para minha mãe. Me sinto bem. O senhor acha que ela me ouviu?

— Acho que sim — eu disse — e acho que ela o perdoou.

— Droga. Eu não queria chorar — falou, enxugando as lágrimas das bochechas.

— E também tem outra; você foi ensinado que homens de verdade não choram, certo?

— É.

— Você foi mal instruído ao longo dos anos, Carl — eu disse. — A realidade é que homens de verdade choram. Só os de plástico é que não. Homens de verdade pedem perdão. Eles até dizem

“estou arrependido” quando percebem que magoaram alguém que amam. Você é um homem de verdade, Carl, e demonstrou isso hoje. Não se esqueça disso. Se você e Melinda se casarem, você não será um marido perfeito nem ela será uma esposa perfeita. Não é preciso ser perfeito para ter um bom casamento. Mas é necessário pedir perdão quando se faz coisas que magoam o outro. E se dizer “estou arrependido” é a principal linguagem do perdão de Melinda, então você vai ter de aprender a falar.

— Entendi! — ele disse com um sorriso. — Que bom que viemos a esse seminário.

— Concordo — falei enquanto ele ia saindo.

Um ano depois, eu estava coordenando um seminário em Columbia, Carolina do Sul. Na manhã de sábado, antes que alguém chegasse, entraram Carl e Melinda.

— Chegamos cedo na esperança de ter uma chance de conversar com o senhor — disse ele. —

Só queríamos dizer quanto seu seminário significou para nós no ano passado, quando o senhor esteve em Summerfield. Foi uma grande virada em nosso relacionamento. Casamo-nos três meses depois do seminário, e as coisas que aprendemos continuam conosco.

— Não tenho certeza de que ainda estaríamos casados se não tivéssemos ido ao seminário —

afirmou Melinda. — Não tinha ideia de que o primeiro ano de casamento seria tão difícil.

— Me conte — pedi — o Carl sabe se desculpar?

— Oh, sim. Ambos somos bons nisso — ela afirmou. — Essa foi uma das principais coisas que aprendi naquele dia. Isso e as cinco linguagens do amor. Esses dois fatores nos ajudaram a sobreviver.

Carl emendou:

— Não foi fácil para mim. Mas o dia em que pedi desculpas para minha mãe foi um grande avanço para mim. Percebi como é importante ser honesto quanto ao meu comportamento.

— Qual é sua linguagem do amor? — perguntei a Melinda.



— Atos de serviço, e Carl está sendo muito bom nisso. Ele até lava e dobra as toalhas.

Carl balançou a cabeça e disse:

— Nunca pensei que faria isso. Mas, devo admitir, lavar a roupa é muito mais fácil do que dizer “estou arrependido”. Mas aprendi a fazer os dois. Quero que tenhamos um bom casamento.

Meus parentes nunca tiveram bons casamentos, nem os de Melinda. Nós dois

queremos envelhecer juntos. É por isso que estamos de volta para um curso de reciclagem. Estamos ansiosos para aprender coisas novas.

— Você é um homem de verdade — disse eu enquanto dava tapinhas em suas costas. [6]

Olhando para trás, para meu próprio casamento, gostaria que tivessem me contado não só sobre a importância do perdão, mas como pedir desculpas de modo eficiente. Isso teria me poupado muitos dias de sofrimento silencioso, esperando em vão que Karolyn esquecesse minhas palavras rudes.

Recapitulando

1. Você se lembra da última vez que pediu desculpas? Se sim, o que disse?

2. Você se lembra da última vez que alguém lhe pediu desculpas? Pareceram sinceras? Você perdoou a pessoa? Por que sim ou por que não?

3. Discutam entre si o que esperam ouvir como um sincero pedido de desculpas.

4. No momento, há algo pelo qual vocês precisam se desculpar? Por que não fazem isso hoje?

Capítulo 6

Não me contaram...

que o PERDÃO

não é um SENTIMENTO

A única resposta saudável para um pedido de desculpas é o perdão. Mas o que significa perdoar?

Antes de nos casarmos, eu pensava que perdão era deixar que a mágoa fosse embora e, além disso, recompor os sentimentos de amor. Parecia muito fácil para mim. Lembro-me de uma vez em que Karolyn me ligou e desmarcou um encontro dizendo que precisava ir fazer compras com uma amiga. Fiquei arrasado e com raiva. Como ela podia pensar que uma saída para compras com uma amiga era mais importante do que estarmos juntos à noite?

Vivi com a dor da mágoa e da raiva por dois dias, até nosso encontro seguinte. A noite não tinha avançado muito quando ela perguntou:

— Alguma coisa errada?

Abri as comportas de minhas emoções e extravasei. Eu lhe disse como estava desapontado por ela ter preferido sair para fazer compras com uma amiga em vez de passar o tempo comigo.

Quando terminei minha demonstração de emoção, ela me falou da maneira mais gentil:

— Me desculpe. Eu deveria ter lhe explicado . Não é que eu não quisesse estar com você. Esse era o único fim de semana que minha amiga tinha de folga no trabalho, e ela precisava de mim para ajudá-la a comprar um presente de aniversário para a mãe. Sabia que você e eu podíamos nos encontrar outra noite. Não quis magoá-lo. Eu prefiro estar com você todas as noites em vez de fazer compras. Espero que você me perdoe.

Como um papel toalha que absorvesse a água, o discurso e as desculpas dela dissiparam toda a minha mágoa. Fui invadido por sentimentos calorosos de amor. Tinha terminado. Nosso relacionamento foi restaurado e nunca pensei nisso outra vez. Em minha cabeça, isso é o que significava perdoar.

Porém, depois de nos casarmos, perdoar parecia muito mais difícil. Certa noite, cerca de seis semanas depois de nosso casamento, Karolyn e eu nos envolvemos numa briga feia. No meio da discussão, ela foi até o armário, pegou sua capa, bateu a porta da frente e saiu debaixo da chuva torrencial. Meu primeiro pensamento foi: “Por que ela não fica e briga como um homem?”. Mas meu segundo pensamento foi: “Oh, não. E se ela não voltar?”. Minhas lágrimas correram livremente enquanto eu me perguntava: “Como isso pode ter acontecido tão cedo em nosso casamento?”. Fiquei zapeando a TV e tentei esquecer o martírio, mas não tinha como.

Depois do que pareceu ser uma eternidade, ouvi a porta se abrir e virei-me; ela estava chorando. “Me desculpe por ter saído, mas eu não estava aguentando mais. Detesto discutir.

Quando você gritou comigo, sabia que tinha de sair ou ficaria pior.” Pedi desculpas por ter elevado a voz, mas, em meu coração, eu a culpava por toda a

discussão. Fomos para a cama de costas um para o outro.

No dia seguinte, depois que tivemos um tempo para refletir, me desculpei melhor, e ela se desculpou comigo. Ambos dissemos: “Eu te perdoo”. Mas a mágoa não se dissipou, e os sentimentos calorosos de amor não voltaram. Durante as semanas seguintes, revivi o episódio.

Não conseguia tirar da cabeça a imagem dela saindo na chuva, nem consegui apagar o som da porta batendo. Cada vez que revia a cena, a mágoa voltava.

Sendo recém-formado na universidade, eu nunca tinha feito um curso sobre o tema do perdão.

Nem me lembrava de já ter visto um livro sobre o assunto. Eu apenas sabia que nossas afirmações de perdão um para o outro não tinham restaurado o sentimento de amor. Hoje, depois de mais de trinta anos como terapeuta conjugal, aprendi muito sobre perdão. Neste capítulo quero compartilhar essas percepções. Vamos começar do começo.

O que é perdão — e o que não é

Perdão pressupõe que um erro foi cometido. Irritações não exigem perdão; mais do que isso, pedem negociação. Porém, quando um de vocês fala ou se comporta com grosseria em relação ao outro, isso requer um pedido de desculpas e o perdão para que o relacionamento seja restaurado.

Há ofensas maiores e menores, mas o processo é sempre o mesmo. Quando um ofende o outro, uma barreira emocional se ergue entre os dois, e o passar do tempo nunca vai removê-la.

Barreiras são removidas com pedidos sinceros de desculpa e perdão genuíno. No capítulo anterior, falamos sobre como pedir desculpas com sinceridade. Neste capítulo, estamos falando sobre o que significa perdoar.

Nas Escrituras judaicas e cristãs, há três palavras hebraicas e quatro gregas traduzidas por *perdoar*. Elas são sinônimas com vários níveis de significado. A ideia mais básica é “desculpar”

ou “afastar”. Quando se fala do perdão de Deus para nós, a Escritura afirma: “E como o Oriente está longe do Ocidente, assim ele afasta para longe de nós as

nossas transgressões”. [7] O perdão remove a barreira, alivia a pena. Deus não exige mais que paguemos pelo que fizemos de errado.

Quando nos desculpamos sinceramente e pedimos seu perdão, ele nos perdoa e nunca mais vai se ressentir novamente por essa falha.

Somos instruídos a nos perdoar um ao outro da mesma maneira que Deus nos perdoa. Além disso, o perdão não é um sentimento, mas uma decisão. É a decisão de oferecer graça em vez de exigir justiça. O perdão remove a barreira e abre a possibilidade para um relacionamento crescer.

Talvez eu possa explicar melhor o perdão ao transmitir quatro coisas que o perdão não faz.

Primeiro, *o perdão não desfaz nossas lembranças*. Às vezes ouço as pessoas dizerem: “Se você não esqueceu, não perdoou”. Essa afirmação não é verdadeira. O cérebro humano grava cada experiência, boa ou ruim, agradável ou desagradável. Os psicólogos explicam a mente humana como se tivesse dois compartimentos. Um é chamado mente consciente, e o outro, mente inconsciente. A mente consciente é composta das coisas de que você tem consciência neste momento. Por exemplo, estou totalmente consciente de que neste momento estou sentado em uma cadeira. Se eu quisesse, poderia compartilhar com você os suspiros e sons ao meu redor. A mente inconsciente abriga experiências passadas que estão alojadas em arquivos mentais.

Alguns dados fluem livremente do inconsciente para a mente consciente. Em determinado momento, podemos escolher trazer dados do inconsciente para o consciente. Por exemplo, se você me pergunta “O que você comeu no café da manhã?”, eu posso acessar minha mente inconsciente e dizer: “Comi cereais com frutas vermelhas”. Antes de você perguntar, eu não estava pensando no café da manhã conscientemente. Mas, pelo meu desejo, consigo recuperar essa informação.

Outras experiências estão enterradas profundamente no inconsciente, e pode ser difícil recuperá-las, mesmo com esforço. Às vezes, porém, as lembranças saltam do inconsciente para a mente consciente sem serem solicitadas. Isso geralmente acontece com lembranças doloridas.

Mesmo depois que você escolheu perdoar o comportamento do outro e remover a barreira, a lembrança do evento pode saltar de volta para a mente consciente, e,

com a lembrança, vem o sentimento de mágoa e talvez de raiva. A lembrança não significa que você não perdoou. Significa simplesmente que é humano e se lembra de uma experiência dolorosa.

Como lidamos com essas memórias dolorosas? Minha sugestão é que você as leve para Deus e diga: “Pai, o Senhor sabe do que venho lembrando e sabe dos sentimentos que tenho. Mas agradeço ao Senhor porque tudo foi perdoado. Agora me ajude a fazer algo hoje que intensifique nosso relacionamento”. Nessa oração, você está afirmando a decisão de perdoar e procurando estimular o crescimento no futuro.

Segundo, *o perdão não remove todas as consequências do erro cometido*. Por exemplo, uma mãe economizou dinheiro para uma cirurgia. O filho rouba e gasta em drogas. Se ele pedir desculpas sinceramente, ela pode perdoá-lo — mas o dinheiro mesmo assim se foi. Um pai abandona a mulher e os filhos. Vinte anos depois, ele volta para pedir perdão. Eles podem perdoá-lo — mas isso não recupera os vinte anos perdidos. O marido irado abusa fisicamente de sua esposa, quebrando sua mandíbula. Ele pode se desculpar com sinceridade e ela pode perdoá-

lo — mas a mandíbula continua quebrada.

Todo comportamento tem consequências. Comportamento positivo tem consequências positivas. Comportamento negativo tem consequências negativas. O perdão não remove todas as consequências do comportamento errado.

Terceiro, *o perdão não reconstrói a confiança*. Um marido que foi sexualmente infiel a sua esposa mais tarde terminou o caso e lhe pediu perdão. Ela me disse em meu consultório: “Acho

que o perdoei, mas não confio nele. Isso me faz pensar se eu de fato o perdoei”. O fato é que o perdão não restaura automaticamente a confiança. Confiança é aquela certeza visceral de que alguém é uma pessoa íntegra. Em um relacionamento, ela é destruída quando um dos parceiros é infiel. Quando você não mantém seus compromissos comigo, deixo de confiar em você. Não acredito mais que você vai me tratar de maneira justa e honesta. Como então a confiança é reconstruída? Ao mudar seu comportamento e ao se mostrar digno dela. Ao longo de um período de tempo, se eu vejo você fazer o que disse que faria e ser aberto e transparente em tudo o que faz, volto a confiar em você.

Certa vez aconselhei um casal em que um dos cônjuges tinha sido sexualmente infiel e agora tentava reconstruir o casamento. Recomendei, depois dos sinceros pedidos de desculpas e do perdão, que o ofensor desse permissão ao cônjuge para examinar todas as áreas de sua vida. Isso significa que talão de cheques, computador, iPhone e todas as fontes de informação estariam disponíveis para que o cônjuge examinasse. Com essa ação, você está dizendo: “Não tenho nada a esconder; mudei realmente meu comportamento e quero ser digno de sua confiança outra vez”.

Com essa atitude de abertura e um padrão consistente de honestidade, a confiança pode ser recuperada. Assim, o perdão não restabelece automaticamente a confiança, mas de fato abre a porta para a possibilidade de que ela seja restaurada.

Quarto, *o perdão nem sempre resulta em reconciliação*. A palavra “reconciliação” significa

“trazer de volta a harmonia”. A reconciliação demanda trabalhar as diferenças, descobrir novas maneiras de fazer as coisas, resolver os conflitos do passado e aprender como trabalhar em parceria. Quanto tempo leva para um casal se reconciliar? Isso depende muito de quanto tempo os dois ficaram “desarmônicos”. Para alguns, pode levar apenas algumas horas; para outros, pode levar meses. Para alguns, vai exigir a ajuda de um terapeuta profissional, porque os dois não têm as habilidades necessárias para reconstruir seu relacionamento. O que estou dizendo é que o perdão não traz harmonia para o relacionamento de forma automática. Porém, abre de fato a possibilidade de reconciliação.

Comecei este capítulo dizendo que o perdão é a única resposta saudável para um pedido de desculpas. Se escolhemos não perdoar, então a barreira continua e o relacionamento se torna distante. O tempo em si não vai curá-lo. A cura requer a decisão de perdoar, e o perdão abre a porta para a possibilidade de crescimento.

Quero concluir este capítulo com outra questão. E se a pessoa que o ofendeu não pede desculpas? A medida mais positiva que você pode tomar é confrontá-la com amor com sua ofensa, esperar que ela peça desculpas e, assim, você possa perdoá-la. Se sua primeira tentativa falhar, sugiro que você tente uma segunda ou uma terceira vez. Um pedido de desculpas comunica:

“Valorizo este relacionamento e quero lidar com esse problema”. A recusa em pedir desculpas comunica: “Eu não valorizo este relacionamento e, por mim, tudo bem continuarmos afastados”.

Não podemos forçar um pedido de desculpas, mas podemos demonstrar boa vontade e expressar



nossa disposição para perdoar. Se, na análise final, a pessoa não estiver disposta a recuperar o relacionamento, então você pode entregá-la a Deus e confiar a ele sua dor e sua raiva. Não permita que a falta de disposição da pessoa em relação ao problema destrua sua vida. São necessárias duas pessoas para construir um relacionamento positivo e saudável.

Se tivessem me contado o que compartilhei com vocês neste capítulo antes de me casar, eu teria sido um perdoador muito melhor. Teria compreendido e processado minhas emoções de uma maneira mais saudável. Teria entendido que o perdão não remove toda a mágoa nem restaura os sentimentos de amor automaticamente. Mas é o primeiro passo para processar a dor e restaurar o amor. Não há casamento saudável sem desculpas sinceras e perdão genuíno. Se você aprende a pedir desculpas e a perdoar, terá dois dos elementos mais importantes para um casamento bem-sucedido.

Recapitulando

1. Há alguém que você precisa confrontar com amor? O que o impede de fazer isso?

2. Há alguém que você não perdoou ainda? O que o impede de fazer isso?

3. Que barreiras se interpõem entre você e a pessoa que você ama? O que você fará para remover essas barreiras?

4. Quando alguém lhe pede desculpas, quão fácil é para você perdoar? Por quê?

Capítulo 7

Não me contaram...

que os BANHEIROS não são

AUTOLIMPANTES

Na casa em que fui criado, o banheiro nunca estava sujo. Nunca passou pela minha cabeça que alguém o tivesse limpado. Até hoje, não sei se era minha mãe ou meu pai. Nunca vi ninguém limpando o banheiro. Duas semanas depois que Karolyn e eu nos casamos, me matriculei na pós-graduação, e fomos morar em um conjunto habitacional para estudantes. O apartamento era pequeno, porém limpo e agradável. Cerca de três semanas depois, percebi que o vaso sanitário tinha manchas escuras. (A essa altura eu sabia que os banheiros precisavam ser limpos. Afinal, eu estava na faculdade.) Mencionei isso a Karolyn, e ela disse:

— Eu sei. Estava me perguntando quando você iria limpá-lo.

— Limpá-lo?! — espantei-me. — Pensei que você limparia. Não sei limpar um vaso sanitário.

— Tudo bem, deixe-me ensiná-lo — ela disse.

— Não podemos comprar alguma coisa que limpe automaticamente quando damos a descarga?

— perguntei.

— Essas coisas não funcionam — ela respondeu. — São um desperdício de dinheiro.

Antes de me casar, eu nunca tinha considerado a ideia de que algum dia limparia um vaso sanitário. Na verdade, fiquei tão bom nisso no segundo semestre que arrumei um trabalho de meio período em uma empresa especializada em limpeza de banheiros. E ia de escritório em escritório, limpando vasos sanitários. Depois de ter passado pelo treinamento profissional, limpar nosso pequeno banheiro em nosso pequeno apartamento se tornou moleza.

Deixe-me fazer uma pergunta pessoal. Se e quando vocês se casarem, quem vocês acham que vai limpar o banheiro de seu apartamento ou casa? Descobri no aconselhamento pré-nupcial que a maioria dos homens acha que a esposa vai limpar, enquanto a maioria das mulheres acha que será o marido. Sem aconselhamento pré-nupcial, a maioria dos casais jamais considera quem vai

limpar o banheiro, e, três semanas depois do casamento, eles também descobrem que banheiros não são autolimpantes.

Quem faz o quê?

Levantei esse assunto não por estar extremamente preocupado com quem vai limpar o banheiro.

Estou bastante preocupado, porém, de que você entre no casamento sem nunca ter discutido *quem*

vai fazer *o que* depois de se casar. É isso que os sociólogos chamam de "papéis conjugais". A confusão sobre os papéis é um dos aspectos mais estressantes dos casamentos contemporâneos.

Em gerações mais antigas, nas quais o marido era o provedor e a esposa a dona de casa, havia pouca confusão sobre quem faria o quê. Porém, no mundo atual, em que a maioria das jovens esposas têm sua própria carreira, elas esperam que o marido esteja plenamente envolvido nas tarefas domésticas. Se vocês dois não discutem e concordam quanto a quem vai fazer o que, vão descobrir que essa é a maior fonte de conflito nos primeiros meses de casamento.

Há vários fatores que entram em cena quando se discute papéis conjugais. Primeiro, os dois foram criados em modelos diferentes. Uma jovem esposa contou: "Meu pai sempre passou o aspirador no chão todo sábado de manhã, antes de lavar o carro. Agora, meu marido espera que eu passe o aspirador e quer que eu vá levar o carro para lavar. Não acredito que me casei com um homem tão preguiçoso". O marido dela disse: "Minha mãe aspirava o chão. Nunca me passou pela cabeça que minha esposa imaginaria que eu faria isso. E quanto ao carro, é uma questão de eficiência. Por que eu deveria passar duas horas lavando o carro todo sábado quando posso levá-

lo à máquina automática em três minutos por 3 dólares? Na minha família, nunca lavamos o carro.

A cada três meses, pagamos 12 dólares por uma lavagem completa. Não sei por que isso é um problema tão grande para ela".

Era um problemão porque, na cabeça dela, ele não estava sendo um marido responsável. As expectativas dela não faziam sentido para ele, porque, na família

em que foi criado, ele teve um modelo diferente. Um dos exercícios que propus no aconselhamento pré-nupcial foi pedir à mulher que fizesse uma lista de todas as coisas que seu pai fazia em casa e de todas as responsabilidades que cabiam a sua mãe. Pedi ao jovem que fizesse o mesmo. Assim que as listas ficaram prontas, examinamos para observar em que os modelos de criação eram similares ou diferentes. Então desafiei o casal a ter uma discussão exaustiva sobre como esperava que seu próprio casamento fosse similar e diferente do modelo dos pais. Ignorar ou negar a influência desses modelos sobre suas expectativas é sinal de imaturidade. O casal maduro vai, aberta e honestamente, compartilhar suas próprias expectativas e, onde houver diferenças de opinião, negociar antes do casamento um acordo sobre os papéis conjugais.

De onde vêm essas ideias?

Uma segunda influência sobre a percepção dos papéis conjugais é nossa própria filosofia sobre masculino e feminino. Nossa filosofia responde à pergunta: “O que cabe ao homem e o que cabe à mulher em um relacionamento conjugal?”. A resposta de vocês a essa questão tem muita influência da experiência educacional de cada um. Por exemplo, se ela cursou uma universidade onde foi exposta a professores muito feministas, então provavelmente terá opiniões fortes sobre o que a mulher faz ou não em um relacionamento conjugal. Se ela frequentou uma universidade religiosa

conservadora, por sua vez, provavelmente terá ideias muito diferentes quanto ao papel da mulher no casamento. A educação e crenças religiosas do homem também influenciarão muito sua filosofia sobre o papel do homem e da mulher em um casamento. Ignorar essas filosofias solidamente construídas ou pensar que o amor de vocês vai sobrepujar essa influência é bobagem.

Se vocês não conseguirem negociar essas diferenças antes do casamento, elas vão inibir muito sua capacidade de desenvolver a unidade conjugal.

Se o homem se sente constrangido de que seus amigos saibam que ele lava os pratos e ela acha que lavar pratos é um sinal de masculinidade, então lavar pratos vai se tornar um estresse emocional na relação. Se ela tem um sentimento arraigado de que uma esposa não deve ser a única a cozinhar e ele, por sua vez, não tem experiência na cozinha, eles precisam negociar um acordo antes do casamento. Ou ela muda de opinião, ou ele se matricula em um curso de culinária. A filosofia de cada um sobre masculino e feminino influencia muito as

expectativas quanto aos papéis conjugais.

No que cada um é bom?

Isso me leva ao terceiro fator que vai influenciar sua opinião sobre quem deve fazer o quê: o fato de que cada um tem habilidades diferentes. Quando se trata do preparo da comida, um de vocês pode ter habilidade para fazer as compras e encontrar as melhores ofertas, enquanto o outro pode apenas comprar o que é necessário para preparar a refeição. Um de vocês pode ter habilidade para assar pães, enquanto o outro sabe usar a churrasqueira. Um sabe como tirar o pó dos móveis, e o outro não consegue enxergar o pó. Um de vocês pode saber como podar os arbustos e cultivar um jardim, e o outro pode não ter ideia. Um é um gênio da computação, e o outro só sabe enviar *e-mails*.

Podemos não ter o mesmo conjunto de habilidades, mas é importante reconhecer as diferentes habilidades e procurar usá-las em benefício da relação. Em um time de futebol, os onze jogadores têm o mesmo objetivo, mas nem todos desempenham o mesmo papel. O técnico busca colocar os jogadores na posição para a qual ele acha que eles estão mais aptos a desempenhar. Esse princípio também pode ser útil para determinar os papéis conjugais.

Preferências — e aversões

O quarto fator para entrar em acordo sobre quem vai fazer o que é o simples fato de que cada um tem preferências e aversões. Ela pode achar que fazer o orçamento e ficar de olho nas finanças é moleza, enquanto ele pode achar um suplício. Ambos têm capacidade de somar, subtrair e manter um registro, mas um gosta de fazer isso e o outro não. Ele pode achar que passar o aspirador é um desafio estimulante; ela pode achar enfadonho. Ela pode achar que pagar as contas do mês é



agradável; ele pode achar uma tortura. Ter certeza de que conhecemos as preferências e aversões um do outro é um passo importante no processo de decidir os papéis conjugais. Ideal seria se cada um pudesse fazer as coisas de que gosta. Mas, se nenhum dos dois gosta de determinada coisa, é óbvio que alguém deve aceitar a responsabilidade pela tarefa que não é necessariamente agradável. Porém, considerar o gosto de cada um deve ser parte do processo de decidir

quem faz o quê.

Um exercício prático

Agora quero lhes dar um exercício prático que vai ajudá-los a decidir não só quem vai limpar o banheiro, mas quem vai fazer todas as outras coisas necessárias. Se você está vislumbrando seriamente um casamento, faça uma lista de todas as coisas que lhe vêm à cabeça que precisam ser feitas a fim de manter a casa. Certifique-se de incluir os carros e quem vai comprar e preparar a comida, lavar a roupa e passar aspirador no chão. Peça a seu noivo para fazer uma lista semelhante. Então reúna as duas listas e faça uma maior que inclua tudo o que os dois listaram.

Faça duas cópias dessa lista e, individual e separadamente, coloque suas iniciais ao lado dos itens que você acha que serão sua responsabilidade. Se acha que será uma responsabilidade compartilhada, coloque as iniciais dos dois, mas sublinhe aquele que você acha que terá a responsabilidade primária. Uma vez concluída a tarefa, reserve uma noite para analisar as respostas e ver em que vocês concordaram ou não sobre quem vai ter a responsabilidade primária sobre cada item. Aqueles em que há discordância requerem negociação. Troquem entre si os motivos da escolha que fizeram. Sejam o mais abertos e honestos possível sobre o que os fizeram chegar a essa conclusão. Depois de ouvirem-se com empatia, tentem chegar a um acordo sobre quem vai assumir as responsabilidades. (Se vocês não conseguem concordar antes do casamento, o que os leva a pensar que vão concordar depois?)

Concluir essa tarefa não significa que vocês estejam presos a essas responsabilidades pelo resto da vida. Depois de seis meses de casamento, vocês podem decidir renegociar alguns itens.

Mas isso significa de fato que vocês vão entrar no casamento com uma compreensão melhor de quais são as expectativas de um sobre o outro. Completar esse exercício e chegar a um acordo sobre quem faz o que vai evitar muitos conflitos e tornar o fluxo da vida muito mais harmonioso para ambos.

Recapitulando

1. Se você cresceu ao lado de seu pai, que responsabilidades ele assumiu na família?

2. Que responsabilidades sua mãe assumiu?

3. Se você está considerando seriamente se casar, faça a tarefa descrita acima.

Capítulo 8

Não me contaram...

que precisamos de PLANEJAMENTO

para LIDAR com nosso DINHEIRO

Quando Karolyn e eu estávamos namorando e depois decidimos nos casar, nunca me passou pela cabeça que precisássemos discutir como lidaríamos com as finanças. Nenhum de nós tinha dinheiro. Afinal, ambos havíamos acabado de nos formar na faculdade. Durante a graduação, ambos moramos em alojamentos para estudantes. Eu nunca tinha alugado um apartamento, nunca havia pago uma conta de luz, nunca assumira a prestação de um carro e raramente comprava roupas. Eu trabalhava meio período para pagar as despesas da faculdade. Depois do primeiro ano, meus pais foram bondosos o suficiente para me comprar um carro e pagar o seguro. As roupas que eu usava eram presentes de minha família no Natal e no aniversário. A experiência de Karolyn era semelhante, exceto pelo fato de, antes de entrar na faculdade, ela ter trabalhado durante um ano em período integral, tendo seu próprio apartamento e pagando suas próprias contas.

O único planejamento financeiro que tínhamos era que ela havia concordado em trabalhar em período integral, enquanto eu estudava em período integral. Esse plano durou dois meses. O

emprego de Karolyn exigia que ela começasse a trabalhar às 5h30. Ela não é uma “pessoa madrugadora”. Sua saúde estava indo por água abaixo, e ambos concordamos que não estava funcionando. Decidimos que ambos deveríamos procurar um trabalho de meio período, à tarde.

Ela foi contratada bem rápido por um de meus professores na universidade, e eu encontrei um emprego num banco local. Nenhum de nós ganhava muito, mas era suficiente para pagar o aluguel de nosso apartamento estudantil, as contas, o combustível do carro, assim como para colocar comida na mesa. Nenhum de nós comprou uma peça de roupa por três anos. Quando concluí a pós-graduação e comecei meu primeiro emprego em tempo integral, tínhamos a grandiosa soma

de 150

dólares.

Naquele tempo, não tínhamos problemas de dinheiro porque não tínhamos dinheiro. Se um casal concorda em se sacrificar temporariamente a fim de atingir um determinado objetivo, no nosso caso a pós-graduação, e desde que haja renda suficiente para bancar as necessidades, é provável que não haja desentendimentos quanto às finanças. Nossas brigas surgiram depois que começamos a “ganhar dinheiro”.

Ainda não tínhamos discutido um projeto para lidar com o dinheiro. Depois de três anos de sacrifício, ambos estávamos loucos para gastar. Porém, tínhamos ideias muito diferentes sobre o

que deveríamos comprar e quando. Sem nenhum planejamento adequado, as finanças se tornaram para nós o que se tornam para muitos casais — um campo de batalha. Não vou aborrecê-los com nossos conflitos específicos. O ponto que quero enfatizar é que, se tivéssemos desenvolvido um planejamento antes do casamento, teríamos nos poupado de muitas brigas inúteis. O que compartilho no restante deste capítulo é um plano simples de administração dos recursos que tem ajudado milhares de casais a evitar a guerra financeira. Vamos começar do começo.

“Nosso dinheiro”: unidade em construção

A primeira pedra fundamental no desenvolvimento de um planejamento financeiro é concordar que depois do casamento não será mais “meu dinheiro” e “seu dinheiro”, mas “nosso dinheiro”. No cerne de um casamento está o desejo por unidade. “Na alegria ou na tristeza”, pretendemos viver a vida juntos. A implicação é que vamos compartilhar nossa renda e trabalho em conjunto ao decidir o que fazer com nosso dinheiro. Por acaso, isso também significa que as contas do nosso cônjuge se tornarão “nossas contas” e temos a responsabilidade de desenvolver um planejamento para pagá-las. Isso também quer dizer que as economias do outro se tornarão “nossas economias”. Se você não está pronto para esse tipo de unidade, então não está pronto para o casamento.

Poupar, dividir, gastar

O segundo passo para desenvolver um planejamento financeiro é concordar com

a porcentagem de renda que vocês vão poupar, doar e gastar. Há basicamente apenas três coisas que se pode fazer com dinheiro. Pode-se economizá-lo, doá-lo ou gastá-lo. Decidir a porcentagem que será alocada em cada uma dessas categorias é um passo importante na criação de um plano financeiro.

Ao longo dos anos, encorajei casais a adotar o plano “10-10-80”. Poupe e invista 10% de sua receita bruta. O primeiro objetivo de economizar é possuir fundos de emergência em caso de doença ou perda de emprego. O segundo é quitar qualquer dívida de cartão de crédito ou cheque especial que vocês possam ter. O terceiro é guardar a fim de fazer compras maiores, como uma casa ou um automóvel. (Economizar para a aposentadoria em geral faz parte do pacote de benefícios de um funcionário. Sou enérgico ao encorajar os casais a participar de qualquer tipo de plano de previdência privada oferecido pelo empregador.)

Outros 10% são destinados à doação. O objetivo de doar é expressar gratidão pelo que você recebeu. As antigas tradições judaicas e cristãs encorajam a oferta de 10% da renda pessoal. As pessoas mais felizes do mundo não são as que têm mais dinheiro, mas as que compreenderam a satisfação que vem de dar para ajudar os outros. Um texto cristão antigo diz: “Em tudo o que fiz, mostrei-lhes que mediante trabalho árduo devemos ajudar os fracos, lembrando as palavras do próprio Senhor Jesus, que disse: ‘Há maior felicidade em dar do que em receber’” .[8]

Para Karolyn e eu, doar 10% de nossa renda nunca foi complicado. Ambos tínhamos aprendido esse princípio com nossos pais e já o praticávamos em particular. Além disso, concordamos voluntariamente que esse seria o padrão de nossa oferta. Nenhum de nós jamais se arrependeu dessa decisão. Porém, se esse conceito é novo para você, vai exigir discussão e negociação para se chegar a um comum acordo. Se vocês não concordam em 10%, então com que percentual conseguem concordar? O processo de negociação e acordo antes do casamento vai evitar que vocês briguem sobre esse assunto depois.

Os outros 80%

Isso deixa 80% para ser dividido entre pagamento de prestações (ou aluguel), contas, seguro, mobília, comida, roupas, transporte, medicamentos, lazer etc. Como isso será distribuído é decisão de vocês. Quando mais se gasta com habitação, menos se tem para gastar em outras áreas.

O erro mais comum que jovens casais cometem é comprar uma casa acima de suas posses.

Antes do casamento, é difícil saber o custo exato de moradia, das contas e de muitas das outras categorias listadas acima. Costumo estimular os casais que estão vislumbrando o casamento a procurar um casal de amigos que esteja casado há cerca de três anos e viva em um apartamento ou casa parecidos com o que imaginam comprar ou alugar. Peçam que compartilhem com vocês o custo aproximado de moradia e das despesas. Eles também podem se dispor a fornecer uma lista de seus demais gastos. Isso dará a vocês uma ideia de certa forma realista do que esperar. Uma diretriz comum é gastar não mais de 40% de sua receita em moradia e despesas.

Comprar com sensatez realmente faz a diferença. Apesar das piadas que ouvimos sobre a esposa que gasta 5 dólares de combustível para dirigir até um outlet onde vai economizar 2

dólares, o comprador sensato pode conseguir economias substanciais. Essas compras exigem tempo e energia. Isso funciona e envolve um nível alto de perspicácia. Mas o benefício será revelado em termos do dinheiro extra, que pode ser aplicado em outras necessidades ou desejos.

Dominar a arte das boas compras vale o esforço envolvido. Para ajuda prática sobre como comprar com sensatez, veja *The Little Book of Big Savings* [O pequeno livro da grande poupança].[9]

Outra questão bastante importante que precisa ser discutida por todo casal é a compra a crédito. Se eu tivesse uma bandeira vermelha, a agitaria aqui. A mídia grita o tempo todo:

“Compre agora, pague depois”. O que não é dito é que, se você comprar agora sem dinheiro, vai pagar muito mais depois. Taxas de juros sobre saldos rotativos podem variar muito. Muitas estão em níveis entre 10% a 15% ao mês, no cartão de crédito. Os casais precisam ler as letras miúdas.

Crédito é um privilégio pelo qual se deve pagar, e o custo não é o mesmo em todos os planos.

Um princípio orientador é que, se você tem um cartão de crédito, use apenas para emergências (tratamento médico) e necessidades (conserto de carro,

eletrodomésticos). Então, pague a fatura o

mais rápido possível. Nunca use o cartão para coisas não essenciais — em vez disso, economize e pague em dinheiro. Alguns conselheiros financeiros sugerem que o casal nunca tenha um cartão de crédito. Porém, o indicador fundamental FICO[10] realmente pode classificá-lo abaixo da média se você não tem histórico de crédito. Isso pode ser um problema quando você estiver pronto para comprar uma casa, um carro ou um eletrodoméstico de maior porte.

O cartão de crédito é, para muitos casais, um cartão de membro da "sociedade dos financeiramente frustrados". Ele estimula o impulso de comprar, e muitos de nós temos impulsos com os quais não podemos arcar. Sei que os cartões de crédito podem ajudar a controlar os registros e que, se os pagamentos são feitos na hora, no valor integral, as taxas são mínimas. A maioria dos casais, porém, acaba gastando mais e esticando os pagamentos por mais tempo se usar cartões de crédito regularmente.

Por que usamos crédito? Por que queremos *agora* o que não podemos pagar por enquanto. Ao comprar uma casa, isso pode ser uma ação financeira sensata. Teríamos de pagar aluguel de qualquer forma. Se a casa é bem escolhida, vai valorizar. Se temos dinheiro para a entrada e podemos pagar as prestações mensais, essa compra é sensata. A maioria de nossas compras, porém, não se valoriza. O valor começa a decrescer no dia da compra. Compramos antes de ter meios para isso. Pagamos o preço de compra, mais as taxas e juros do crédito, enquanto o artigo em si tem seu valor depreciado.

Sei que há certas "necessidades" em nossa sociedade, mas por que um casal jovem deveria pensar que deve obter no primeiro ano de casamento o que seus pais levaram trinta anos para conseguir? Por que vocês têm de ter o maior e o melhor agora? Com essa filosofia, a alegria da aspiração e da conquista é destruída. As necessidades da vida são relativamente poucas. Elas podem ser atendidas com sua renda atual. Não me oponho a aspirar por mais e melhores "coisas"

se elas podem ser usadas para o bem-estar. Mas estou sugerindo que vocês vivam no presente e não no futuro. Deixem as alegrias do futuro para realizações futuras. Aproveitem hoje o que vocês têm hoje.

Durante muitos anos minha esposa e eu jogamos um jogo que passamos a

apreciar. Chama-se

“Vamos ver de quantas coisas podemos prescindir que todo mundo acha que deve ter”. Começou por necessidade, nos anos da pós-graduação, mas ficamos cativados e continuamos a jogá-lo.

O jogo funciona assim. Em uma sexta ou sábado à noite, vocês vão juntos a uma loja de departamentos e caminham pelos corredores, olhando para tudo que chama sua atenção. Vocês leem os rótulos, falam sobre como o produto é fascinante, e então um vira para o outro e diz: “Não é ótimo não precisar disso?”. Então enquanto todo mundo sai da loja carregado, depois de assinar devidamente o nome, vocês saem de mãos dadas, entusiasmados por não precisarem de coisas para serem felizes. Recomendo muito esse jogo a todos os recém-casados.

Outra ideia prática que pode evitar muita tragédia é uma combinação mútua de que ninguém fará uma *compra grande* sem consultar o outro. O objetivo da consulta é chegar a um acordo em



relação à compra. Um valor em dinheiro deve ser atribuído à expressão compra grande. Por exemplo, o casal pode concordar que ninguém jamais comprará algo que custe mais de 100

dólares sem acordo. É verdade que muitos tacos de golfe e luminárias ainda estariam na loja se os casais seguissem esse princípio. Mas também é verdade que muitos casais seriam muito mais felizes.

Quem cuida da contabilidade?

A sugestão final que gostaria de dar é que vocês decidam antes do casamento quem vai cuidar da contabilidade depois do casamento. A pessoa que “cuida da contabilidade” é aquela que paga as contas todo mês e acompanha os extratos bancários. É quem procura manter os dois na linha em relação ao planejamento de gastos sobre o qual os dois concordaram. Isso não significa que a pessoa escolhida tornou-se encarregada de tomar as decisões financeiras. Estas têm de ser tomadas em conjunto.

O “contador” não precisa necessariamente permanecer nessa posição para sempre. Por um motivo ou por outro, vocês podem decidir depois dos primeiros seis meses que será muito mais sensato que o outro assuma o papel. Na medida em que o casal discute detalhes financeiros, geralmente fica óbvio quem tem mais facilidade com esses assuntos.

Porém, certifiquem-se de que a pessoa encarregada da contabilidade sabe fazer

isso e tem conhecimento completo das várias contas correntes e aplicações. Lembrem-se de que vocês são uma equipe e ambos os membros devem estar de fato conscientes dos detalhes financeiros.

Meu desejo é que as ideias que compartilhei neste capítulo ajudem vocês dois a discutir em profundidade e chegar a um acordo sobre o plano financeiro que vão seguir quando casados.

Gostaria que alguém tivesse me contado que precisávamos de um planejamento financeiro antes de nos casarmos. Acho que eu teria seguido o conselho.

Recapitulando

1. Qual é seu planejamento financeiro atual? (Como você usa seu dinheiro?) Seja o mais detalhista possível. Se você está pensando em se casar, peça a seu parceiro para fazer o mesmo.

2. Você doa 10% de sua renda?

3. Você coloca pelo menos 10% de sua renda em algum plano de poupança ou investimento?

4. Discuta os itens 2 e 3 com seu parceiro e concorde sobre o que vocês vão fazer depois de se casarem.

5. Comecem a fazer individualmente o que quer que vocês tenham planejado fazer depois do casamento. Ou seja, se vocês concordaram em colocar 10% da renda na poupança depois do casamento, comecem a fazer isso enquanto ainda são solteiros. (O que vocês fazem

agora é um bom indicador de como vão seguir o planejamento depois de casados.) 6. Se vocês são noivos, declarem o total de seus bens e responsabilidades um ao outro.

Analisem realisticamente seus débitos e recursos.

7. Trabalhem em um cronograma de pagamento de quaisquer débitos que vocês terão quando se casarem.

8. Juntos trabalhem em um planejamento financeiro para gastar seu dinheiro

depois do casamento. Isso vai exigir informações sobre moradia e despesas.

9. Discutam e procurem chegar ao acordo de que nenhum de vocês jamais fará uma compra grande sem consultar um ao outro. Sem acordo — sem compra! (Estabeleçam um valor em dinheiro que corresponda a uma “compra grande”.)

10. Quem vai cuidar da contabilidade? Por quê?

Capítulo 9

Não me contaram...

que a SATISFAÇÃO

sexual mútua

não é AUTOMÁTICA

Essa é outra área do casamento na qual nunca previ problemas. Eu era totalmente viril; ela era totalmente feminina — e tínhamos um nível alto de atração sexual um pelo outro. De que mais poderíamos precisar? Eu previa que essa parte do casamento seria um paraíso para nós dois.

Depois do casamento, descobri que o que é paradisíaco para um pode ser um inferno para o outro.

Ninguém me disse que homens e mulheres são diferentes. Claro, eu conhecia as diferenças fisiológicas óbvias, mas não sabia quase nada sobre a sexualidade feminina. Pensei que ela desfrutaria tanto quanto eu; que ela desejaria com a mesma frequência que eu; e que o que me desse prazer também daria a ela. Repito: eu não sabia quase nada de sexualidade feminina. E

descobri que ela sabia pouco sobre sexualidade masculina.

Se eu tivesse lido alguma coisa sobre o assunto, teria descoberto que a antiga Escritura hebraica estava certa ao sugerir que levaria um ano para que o casal recém-casado aprendesse como ter satisfação sexual mútua.[11] Mais uma vez, fui pego de surpresa por minha falta de informação. O que vou compartilhar com vocês neste capítulo é o que gostaria que alguém tivesse me contado sobre sexo antes de me casar.

Primeiro, gostaria que alguém tivesse me dito que enquanto os homens concentram-se na relação sexual, as mulheres concentram-se no relacionamento. Se o relacionamento está estilhaçado por palavras rudes e comportamento irresponsável, a mulher vai achar muito difícil se interessar por sexo. Para ela, sexo é um ato de intimidade e se desenvolve de um relacionamento amoroso. Ironicamente, os homens geralmente acham que a relação sexual vai resolver quaisquer problemas de relacionamento que possam existir. Uma esposa me disse: “Ele fala comigo com uma raiva intensa. Trinta minutos depois, pede desculpas e me pergunta se podemos fazer amor.

Ele diz: ‘Deixe-me mostrar a você quanto te amo’. Ele acha que fazer sexo vai resolver as coisas.

Bem, ele está enganado. Não consigo fazer sexo com um homem que abusou de mim verbalmente”.

Um marido esperar que sua esposa se excite para uma relação sexual depois de uma desavença é esperar o impossível. Desculpas sinceras e perdão genuíno devem preceder a prática de “fazer amor”.

Outra maneira de expressar essa realidade é que, para a mulher, o sexo começa na cozinha, não

no quarto. Se ele fala a linguagem do amor dela na cozinha, ela fica muito mais aberta a fazer sexo quando chegam ao quarto. Se a linguagem do amor dela são *atos de serviço*, então lavar pratos e levar o lixo para fora podem ser um estímulo sexual para ela. Lembro-me de um marido que me disse: “Se eu soubesse que colocar o lixo para fora era *sexy* para minha esposa, teria tirado o lixo duas vezes por dia. Ninguém nunca me disse isso”.

Por sua vez, se a linguagem do amor dela forem *palavras de afirmação*, então elogiá-la por uma refeição ou dizer como ela está bonita vai despertar dentro dela o desejo de estar sexualmente em intimidade com ele. O mesmo princípio vale para qualquer que seja a linguagem do amor de seu cônjuge. Enquanto um marido pode ter uma experiência sexual satisfatória com sua esposa mesmo quando o “tanque do amor” não está cheio, a esposa vai achar extremamente difícil.

Segundo, eu gostaria que alguém tivesse me contado que, para a esposa, as *preliminares* são mais importantes do que o ato sexual em si. As mulheres

gostam de cozinhar em fogo brando, enquanto os homens tendem a chegar ao ponto de fervura muito mais rápido. São os toques carinhosos e beijos das preliminares que as levam ao ponto de desejar o ato. Se o marido se apressa até a linha de chegada, ela fica sentindo: “O que há de tão especial nisso?”. Sem preliminares suficientes, a esposa geralmente se sentirá violentada. Uma esposa me disse: “Quero me sentir amada. Tudo que interessa para ele é ter uma relação sexual”.

Terceiro, eu gostaria que alguém tivesse me contado que a satisfação sexual mútua não requer um clímax simultâneo. Em boa parte por causa dos filmes modernos, muitos casais entram no casamento com a ideia de que, “toda vez que tivermos uma relação, chegaremos juntos ao oragasmo e será o paraíso para nós dois”. O fato é que raramente os parceiros atingem o clímax ou orgasmo ao mesmo tempo. O que é importante é que cada um de vocês experimente esse prazer, que não tem de vir simultaneamente. Na verdade, muitas esposas indicam que é muito melhor chegar ao orgasmo como parte das preliminares. Quando a estimulação do clitóris lhe dá o prazer do orgasmo, ela está pronta para que ele complete o ato sexual e vivencie o prazer do clímax. A expectativa pouco realista do orgasmo simultâneo tem produzido ansiedade desnecessária em muitos casais.

Quarto, eu gostaria que tivessem me contado que, quando alguém força o cônjuge a determinada prática sexual, isso deixa de ser um ato de amor e se torna abuso sexual. O amor verdadeiro está sempre procurando oferecer prazer ao parceiro. Nunca exige algo que o cônjuge considera censurável. Se os dois discordam quanto a um tipo específico de relação sexual, isso pede comunicação e negociação. Se vocês não conseguem chegar a um acordo, então o amor respeita a vontade do parceiro que tem objeções. Violar esse princípio é sabotar a realização sexual mútua.

Quinto, eu gostaria que tivessem me ensinado que sexo é mais do que o ato sexual. Por sua própria natureza, sexo é uma experiência de conexão. É a união do masculino ao feminino da maneira mais íntima possível. Não é simplesmente a junção de dois corpos. É a união de corpo,

alma e espírito. Acho que é por isso que a fé cristã e a maioria das outras religiões restringem o ato sexual ao casamento. Ele foi criado para ser *a* experiência de conexão única que une marido e mulher em um relacionamento íntimo para toda a vida. Se o ato sexual é visto apenas como uma maneira de

aliviar a tensão ou de vivenciar um momento de prazer, deixa de atingir o propósito de sua criação. E, no final, se torna um ato mundano de egoísmo. Por outro lado, quando o ato sexual é visto como um ato de amor que expressa da maneira mais profunda nosso comprometimento um com o outro, ele leva à mútua realização sexual.

Sexto, eu gostaria que tivessem me contado que a comunicação é a chave que destrava a realização sexual. Em uma cultura saturada por conversas sobre sexo explícito, sempre me surpreendo com casais que entram em meu consultório dizendo que nunca aprenderam a conversar sobre essa parte de seu casamento. Se tentaram conversar, geralmente depararam com condenação e rejeição. Eles se concentraram mais em *falar* do que em *ouvir*. A única maneira de aprendermos o que é prazeroso ou questionável para o outro é ouvir quando ele decide falar. Nenhum de nós lê pensamentos. É por isso que tenho passado boa parte de minha vida incentivando casais a aprender como ouvir com empatia.

Ouvir com empatia é ouvir com a intenção de descobrir o que a outra pessoa está pensando ou sentindo. Quais são seus desejos e frustrações? Sempre incentivo jovens casais a fazer essa pergunta uma vez por mês nos primeiros seis meses de casamento: “O que eu poderia fazer ou não para tornar o lado sexual do casamento melhor para você?”. Tome nota da resposta e leve-a a sério. Se você fizer isso nos primeiros seis meses de casamento, estará no caminho para encontrar a realização sexual mútua.

Número sete, eu gostaria que alguém tivesse me contado que o passado nunca permanece no passado. Na cultura tão aberta ao sexo de hoje, muitos casais foram sexualmente ativos antes de se casarem. A ideia generalizada é que a experiência sexual prévia prepara melhor para o casamento.

Todas as pesquisas indicam o contrário. Na verdade, a taxa de divórcio entre aqueles que tiveram experiência sexual antes do casamento é duas vezes maior do que a daqueles que não tiveram. [12]

A realidade é que a experiência sexual prévia geralmente se torna uma barreira psicológica para se atingir a unidade no casamento.

Nossa cultura ensinou que o sexo antes do casamento é recreativo e que, uma vez casado, você pode esquecer o passado da maneira mais simples, comprometer-se a ser sexualmente fiel a seu cônjuge, e tudo vai dar certo.

Porém, não é fácil esquecer o passado psicológico. Os casais geralmente lutam contra o desejo de conhecer a história sexual um do outro e, quando conhecem, às vezes isso se torna uma lembrança difícil de apagar. Quando se trata de casamento, algo no fundo da psique humana grita por um relacionamento exclusivo. E somos atormentados pelo pensamento de que nosso cônjuge teve intimidade sexual com outros.

Acredito que é muito melhor lidar com as experiências sexuais prévias antes do casamento.

Quando nos calamos sobre esse assunto e entramos no casamento sem discutir nossas atividades



sexuais anteriores, quase sempre o passado arruma um jeito de irromper no presente. Quando isso acontece depois do casamento, a consciência da fraude geralmente é mais difícil de superar do que a atividade sexual em si.

Se saber a verdade sobre as experiências sexuais passadas não ajuda você a encontrar a cura e a aceitação antes do casamento, então meu conselho é adiar a união enquanto vocês dois trabalham essa questão um com o outro ou talvez com a ajuda de um terapeuta. Se, no final, vocês não conseguirem encontrar cura e aceitação quanto ao passado, então, em minha opinião, seria sensato cancelar seus projetos de casamento. Se vocês estão lutando com essa questão, eu recomendo que leiam *The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past*[13] [O elo invisível: como se livrar do passado sexual], o que vai proporcionar ajuda extra sobre como processar o passado de maneira positiva.

Espero que as ideias que compartilhei neste capítulo ajudem vocês a entrar no casamento com uma visão muito mais realista de como encontrar realização sexual mútua. Tenho uma sugestão final. Durante o primeiro ano de casamento, leiam e discutam um livro sobre sexo no casamento.

Vocês vão encontrar alguns livros sugeridos na seção de recursos no final deste livro.

Recapitulando

1. Como você descreveria a perspectiva cultural atual sobre sexo?

2. De que maneira vocês concordam ou não com esse ponto de vista?

3. As pesquisas indicam que casais que praticaram atos sexuais antes do casamento têm um índice de divórcio mais alto do que aqueles que não praticaram. Por que vocês acham que isso seria verdade?

4. Em que nível você compartilhou sua história sexual com a pessoa com quem está namorando?

5. Se vocês estão seriamente pensando em casamento, pode ser interessante lerem *The Gift of Sex*, de Clifford e Joyce Penner. [14]

Capítulo 10

Não me contaram...

que eu estava me

CASANDO com uma FAMÍLIA

Se você acha que depois do casamento serão apenas vocês dois, seu pensamento está errado. Você está se casando com uma família, para o bem ou para o mal. A família dela não desaparece um dia depois do casamento. Tanto seus pais como os dela podem permitir que vocês tenham alguns dias de lua de mel sozinhos, mas, depois disso, eles esperam ser parte da vida do casal. Em algumas culturas não ocidentais, o envolvimento familiar é mais pronunciado e aparente. Há casos em que a noiva se muda para a casa dos pais do marido e vive ali indefinidamente. Afinal, o dote foi pago, e ela pertence à família dele. A sogra vai ensiná-la a ser a esposa de que o filho precisa. Na cultura ocidental, o relacionamento com parentes não é formalizado com essa rigidez, mas mesmo assim é real.

Por mais de trinta anos, os casais vêm ao meu consultório trazendo queixas como:

• “A mãe dele quer me ensinar como cozinhar. Já cozinho há dez anos. Não preciso da ajuda dela.”

• “O pai dela não gosta de mim. Ele diz aos amigos que ela se casou mal. Acho que ele queria que eu fosse médico ou advogado. Não tenho coragem de dizer a

ele que, como encanador, estou ganhando mais do que qualquer um desses profissionais.”

• “A irmã e a mãe dele nunca me incluem em suas atividades sociais. Elas convidam a mulher do irmão, mas nunca me convidam.”

• “O irmão dela é viciado em esportes. Não temos muito em comum. Acho que ele não lê um livro há anos e não tem interesse em política.”

• “O pai dela é contador. Toda vez que estamos juntos, ele me dá conselhos sobre como lidar com nosso dinheiro. Na verdade, não costumo concordar com os conselhos dele, mas tento ser gentil.”

• “O irmão de meu marido, quatro anos mais velho que ele, está sempre lhe dizendo o que fazer. Acho que ele ainda tenta dar uma de irmão mais velho, mas me incomoda que meu marido seja tão influenciado pelos conselhos do irmão. Se eu tenho uma ideia diferente, ele sempre toma o partido do irmão.”

• “Os pais de minha esposa dão dinheiro para que ela compre coisas que não poderíamos

comprar. Sinto-me mal com isso. Gostaria que eles nos deixassem tocar nossa própria vida.”

• “Os pais de meu marido simplesmente aparecem sem avisar e esperam que nós deixemos tudo de lado para visitá-los. Está começando a ficar muito irritante. Não quero magoá-los, mas gostaria que eles ligassem e vissem se é um momento conveniente para fazerem uma visita.”

Quando você se casa, torna-se parte de uma família estendida, que pode incluir mãe, pai, madrasta, padrasto, irmãos, irmãs, irmãos de criação, tios, tias, primos, sobrinhos, sobrinhas, filhos e talvez um ex-marido ou ex-mulher. Você não pode ignorar essa família estendida. Ela não vai sumir. Seu relacionamento pode ser distante ou próximo, positivo ou negativo, mas você terá um relacionamento, porque está se casando com uma família.

A vida será muito mais fácil se a relação com sua família estendida for positiva. Sua ligação com cada um desses indivíduos depende das oportunidades que vocês têm de interagir entre si. Se você vive a milhares de quilômetros de ambas as famílias estendidas, então a relação pode ser positiva, mas distante. Suas

oportunidades de desenvolver um relacionamento podem se limitar a feriados, casamentos e velórios. Porém, se a distância não for grande, então é possível ter um grande grau de interação com os membros de sua família estendida.

Cinco questões-chave

Normalmente, as relações mais íntimas serão com os pais de seu cônjuge. Assim, neste capítulo, quero concentrar-me nos relacionamentos com sogro e sogra. Quais então são as questões que precisarão ser tratadas com seus parentes? A seguir estão cinco áreas típicas que vão exigir compreensão e negociação.

Uma das primeiras questões que provavelmente vão exigir sua atenção são os feriados. No alto da lista está o Natal. Na cultura ocidental, mais famílias se reúnem no Natal do que em qualquer outro feriado. Em geral, o problema é que os pais dele querem vocês dois na casa deles na noite de Natal e os pais dela também. Se todos vivem na mesma cidade, isso pode ser possível. Se moram no mesmo estado, vocês poderiam passar a véspera de Natal com os pais de um e o dia de Natal com os de outro. Porém, se moram a centenas de quilômetros de distância, podem ter de negociar o Natal com os pais dele este ano e com os dela no ano que vem, e passar o ano-novo com os pais que vocês não encontraram no Natal. Outros feriados também podem ser considerados muito importantes para uma ou ambas as famílias.

Além dos feriados, haverá também tradições. Uma jovem esposa me disse: “Minha irmã e eu sempre levamos nossa mãe para jantar fora no aniversário dela. Agora que estamos casados, meu marido diz que não temos dinheiro para eu viajar para o aniversário de minha mãe. Estou achando isso realmente difícil de aceitar. Não quero que minha mãe e minha irmã se sintam mal em relação a ele, mas tenho medo de que isso aconteça”. Um jovem marido contou: “Desde que consigo me

lembrar, no Dia da Independência minha família faz uma peixada. Os homens saem para pescar de manhã cedo. É um evento que dura o dia inteiro E é o único período do ano em que consigo encontrar todos os meus primos. Minha esposa acha que deveríamos passar o dia com os pais dela, mas tudo o que eles fazem é ir a um restaurante para uma refeição no jantar. Podemos fazer isso a qualquer momento”. Tradições em geral se baseiam em emoções arraigadas e nunca devem ser tratadas com leviandade.

Seus familiares também terão expectativas. A menos que vocês tenham passado um bom tempo com os parentes antes do casamento, vocês podem ser surpreendidos pelas expectativas deles. Um marido disse: “Descobri da pior maneira que, quando minha esposa e eu saímos para comer fora em um restaurante com os pais dela, eles se dispõem a pagar uma vez e esperam que eu pague na próxima. Fiquei tão constrangido quando minha esposa disse: ‘É sua vez de pagar’. Quando saímos com meus pais, eles sempre pagam tudo. Nunca passou pela minha cabeça que eles estavam esperando que eu pagasse”.

Algumas dessas expectativas terão implicações religiosas. Uma jovem esposa relatou:

“Descobri que, quando passamos o fim de semana com os pais dele, eles esperam que a gente vá à sinagoga com eles nas noites de sexta-feira, apesar de ambos sermos cristãos. Sinto-me muito desconfortável, mas não quero magoá-los. Pergunto-me se, quando eles vierem nos visitar, irão à igreja conosco no domingo”. O marido dela disse: “Quando vamos visitar o pessoal dela no fim de semana, eles esperam que eu use terno quando vou à igreja com eles na manhã de domingo. Nós frequentamos uma igreja contemporânea e só tenho um terno que comprei para o enterro de minha avó há cinco anos. Sinto-me desconfortável ao usá-lo”.

Os pais de cada um podem ter padrões de comportamento que vocês vão achar irritantes ou desagradáveis. Você pode descobrir que seu sogro sai com “os rapazes” toda quinta à noite e normalmente chega embriagado e abusa verbalmente da esposa. Sua sogra conta a sua esposa sobre o comportamento dele; ela lhe conta. Você gostaria que houvesse algo que pudesse fazer, mas se sente impotente. Você se incomoda com o comportamento de seu sogro, mas também fica irritado porque toda vez que sua esposa conversa com a mãe, ela toca no assunto e deixa sua esposa nervosa.

Megan estava casada havia apenas cinco meses quando disse em meu consultório: “Minha sogra é a mulher mais organizada que conheço. O senhor deveria ver os armários dela. Cada sapato está no lugar certo e todos os seus vestidos combinam. O problema é que não sou muito organizada e quando ela vem a nosso apartamento, tenta me dar sugestões que acha que vão tornar minha vida mais fácil. Sinto muito, mas essa não sou eu. Além disso, não tenho tempo para manter tudo organizado”.

Os pais também podem ter crenças religiosas profundamente arraigadas que diferem das suas.

Um jovem marido disse: “Toda vez que estou perto do pai dela, é como se ele tentasse me converter a sua denominação cristã. Sou cristão, mas não tão dogmático e inconveniente quanto

ele. Acho que religião é uma questão pessoal e me incomoda que meu sogro tente me pressionar a concordar com ele”.

Suzanne, que foi criada em um lar luterano, disse: “O pessoal dele é batista e fala constantemente sobre eu ser batizada. Fui batizada quando bebê e não sinto nenhuma necessidade de ser rebatizada. Eles agem como se isso fosse um grande problema. Não entendo”.

Aprendendo a ouvir

Nessas e em numerosas outras áreas, vocês vão descobrir que seus parentes são indivíduos que têm pensamentos, sentimentos e desejos únicos que podem divergir dos seus. Então, como construir um relacionamento positivo com seus pais e os de seu cônjuge? Quero sugerir que o processo comece ao se aprender a ouvir com empatia. Por ouvir com empatia quero dizer ouvir com a intenção de compreender o que seus familiares pensam, como chegaram a essa conclusão e quão forte é seu sentimento a respeito.

Por natureza, na maioria, não somos bons ouvintes. De modo geral, ouvimos o tempo suficiente para dar uma réplica e acabamos em discussões inúteis. Ouvir com empatia evita o julgamento até que se tenha certeza de que o que a outra pessoa está dizendo foi compreendido. Isso envolve fazer perguntas de esclarecimento como “O que estou entendendo que você está dizendo é... Isso está certo?” ou “Me parece que você está me pedindo para... É isso o que você quer?” Uma vez que se tenha ouvido tempo suficiente para entender claramente o que estão dizendo e qual a profundidade do que sentem a respeito, então você fica livre para expressar seu ponto de vista sobre o assunto. Como você os ouviu sem condenação, eles muito mais provavelmente ouvirão seu ponto de vista sincero.

Ouvir com empatia não exige que você concorde com as ideias da outra pessoa, mas requer que você a trate e a suas ideias com respeito. Se você respeita as ideias da outra pessoa e conversa com gentileza, ela terá muito mais

probabilidade de respeitar suas ideias e tratá-lo com gentileza. Compreensão e respeito mútuos nascem de ouvir com empatia.

Ao se comunicar com sua família entendida, sempre fale por si. Em vez de dizer: “Você me magoa quando diz isso”, você poderia dizer: “Eu me sinto magoado quando ouço você dizer isso”.

Quando começa a sentença com “eu”, você expõe o seu ponto de vista. Quando começa a frase com “você”, está jogando a culpa no outro e provavelmente terá uma resposta defensiva. O marido que diz: “Eu me sinto frustrado quando Kimberly me conta que toda vez que a senhora fala com ela menciona o problema de seu marido com o álcool e o abuso verbal. Fico me perguntando se a senhora quer que façamos algo a respeito e, se sim, o que poderíamos fazer?”, com certeza abrirá uma porta para uma conversa significativa.

Aprendendo a negociar

O terceiro ingrediente de ter bons relacionamentos com os pais e sogros é aprender a negociar as diferenças. A negociação começa com alguém fazendo uma proposta. Jeremy propôs aos pais de sua esposa: “Sei que vocês gostariam que estivéssemos aqui no Natal para celebrar com sua família. Meus pais, é claro, têm o mesmo desejo. Como as duas famílias estão a 500 quilômetros de distância, sabemos que não podemos estar nos dois lugares no mesmo dia. Gostaria de saber o que acham de alternarmos entre Natal e ano-novo. Ficaríamos com vocês neste Natal e com os meus pais no ano-novo. E, no ano que vem, inverteríamos a ordem. Estou só tentando descobrir algo que funcione para as duas famílias”.

Jeremy fez uma proposta. Agora os sogros têm a oportunidade de aceitar a proposta, de modificá-la ou de fazer uma nova proposta. É o processo de ouvir e respeitar as ideias um do outro que permite que a negociação avance. No final, vocês chegam a uma solução com a qual todos podem concordar, e o relacionamento com seus parentes é fortalecido.

Diferenças em relação a feriados, tradições, expectativas, padrões de comportamento e religião pedem negociação. A antiga Escritura hebraica observava: “Como é bom e agradável quando os irmãos convivem em união!” . [15] Unidade requer negociação.

A negociação é aprimorada quando você faz pedidos, e não exigências. Tim

disse a seus pais:

“Nós realmente apreciamos que vocês venham à nossa casa e queremos passar um tempo com vocês, mas eu gostaria de fazer um pedido. Em vez de simplesmente aparecer, seria possível vocês ligarem para ver se é uma boa noite para nós? O motivo de eu pedir isso é que na semana passada, quando vocês vieram na quinta-feira à noite, eu acabei ficando acordado até a meia-noite tentando aprontar meu relatório para o trabalho no dia seguinte. Sexta-feira seria uma noite muito melhor para mim. Será que isso seria possível?”.

Tim fez uma proposta e um pedido. Os pais dele podem concordar com ele; podem demonstrar resistência; ou podem fazer uma proposta alternativa, como por exemplo estabelecer uma determinada noite em que eles normalmente virão, a menos que haja um motivo específico para mudar para outra noite. De qualquer forma, ao fazer um pedido e não uma exigência, Tim manteve o relacionamento positivo.

Aprendendo a linguagem do amor dos parentes

Minha sugestão final para manter um relacionamento bom e positivo com pais e sogros é aprender a principal linguagem do amor deles e usar essa linguagem com frequência. Quando seus pais se sentem amados de verdade, isso cria um clima positivo no qual as diferenças podem ser negociadas. Nada comunica amor com mais profundidade do que falar a linguagem correta do amor. Se você não sabe a linguagem do amor de seus parentes, pode dar a eles um exemplar de meu livro *As cinco linguagens do amor*. Uma vez que eles lerem o livro e compreenderem o conceito, podem querer discutir suas respectivas principais linguagens do amor. Você também



pode compartilhar a sua com eles. Quando as famílias comunicam o amor de maneira efetiva, criam relacionamentos positivos com os pais e sogros.

Nem Karolyn nem eu vivemos um grande trauma ao nos relacionarmos com nossas famílias estendidas. Nos primeiros dois anos de nosso casamento, moramos a mais de 1.500 quilômetros de nossos familiares. O Natal era nosso único momento em casa, e ambas as famílias moravam na mesma cidade. Minha família comemorava a véspera do Natal, e a dela o Dia de Natal. Além disso, o

relacionamento com nossos pais era distante, mas positivo.

O pai de Karolyn faleceu antes de nos casarmos. Quando concluí a pós-graduação e nos mudamos para mais perto dos nossos familiares, a mãe dela se tornou minha maior fã. Sua linguagem do amor eram *atos de serviço*. Depois que pintei a casa para ela, eu nunca estava errado. Meus pais eram prestativos, positivos e nunca autoritários. Eu, obviamente, não fui preparado para lidar com conflitos com os familiares de outra pessoa. Karolyn e eu nunca discutimos o assunto. Agora percebo como éramos ingênuos. As centenas de casais que passaram por meu consultório me fizeram notar que fomos uma exceção. Ter um bom relacionamento com os parentes do outro normalmente exige tempo e esforço.

Espero que este capítulo ajude vocês dois a trazer à tona áreas potenciais de conflito com suas famílias estendidas e a conversar sobre como vão lidar com essas questões. Quanto mais a fundo isso for tratado antes do casamento, menor será a probabilidade de serem pegos de surpresa depois que se casarem.

Recapitulando

1. Exponham um para o outro como suas famílias costumam comemorar o Natal e outros feriados importantes. Procurem áreas potenciais de conflito.

2. Quais são as tradições mais arraigadas em cada uma das famílias? Essas tradições podem não se concentrar em aniversários e feriados, mas são bastante importantes para os membros de sua família.

3. Tentem descobrir as expectativas que os parentes podem ter em relação a cada um de vocês depois do casamento. Se vocês têm irmãos ou amigos casados, podem discutir com eles o tipo de expectativas que encontraram por parte dos familiares.

4. Como qualquer pessoa, os parentes costumam seguir certos padrões de comportamento.

Alguns são positivos, como jogar golfe aos sábados. Outros são negativos, como se embriagar nas noites de quinta-feira. Que padrões você observa em seus familiares?

Compartilhem isso um com o outro e conversem sobre as coisas que vocês

podem achar irritantes.

5. Quais são as crenças religiosas mais arraigadas de seus pais? Compartilhem isso um com o outro e conversem sobre áreas em que vocês podem se sentir desconfortáveis.

6. Quando seus pais estão discutindo ideias com as quais você discorda, em que medida

você aprendeu a evitar o julgamento e ouvir com empatia, de modo a dar uma resposta inteligente? Compartilhem um com o outro exemplos de vezes em que vocês ouviram bem ou não tão bem.

7. Em suas conversas normais, até que ponto você aprendeu a falar por si mesmo? Quando vocês dois têm um desentendimento, com que frequência você começa suas frases com a palavra *você* em vez de *eu*? Discutam isso um com o outro e se concentrem em aprender a falar por si mesmos.

8. Quando duas pessoas discordam, isso exige negociação. O processo demanda que alguém faça uma proposta, ouça uma contraproposta e procure encontrar uma solução com a qual todos concordem. Em que medida vocês fizeram isso no passado? Compartilhem suas lembranças um com o outro.

9. A negociação é aprimorada quando você faz *pedidos* em vez de *exigências*. Pensem nas vezes em que seus pedidos soaram como exigências para a outra pessoa. Perguntem um ao outro como vocês podem reformatar seu desejo de maneira que soe como um pedido.

10. Vocês conhecem a principal linguagem do amor de cada um de seus pais? Vocês conhecem a linguagem do amor dos pais de seu cônjuge? Se sim, em que medida vocês estão falando a linguagem do amor deles? Se não, o que vocês farão para descobrir isso?

11. Se a pessoa com quem você está pensando casar já tem filhos, recomendo que vocês leiam e discutam o livro *The Smart Step-Family*, de Ron Deal. O conflito número um em casamentos que envolvem crianças ocorre entre o filho e o padrasto ou madrasta.

Capítulo 11

Não me contaram...

que ESPIRITUALIDADE não é

igual a

“IR À IGREJA”

Nove meses depois do casamento, Jill e Matt se sentaram em meu consultório. Jill começou:

— Temos um problema e não sabemos como resolvê-lo.

— Então, qual é o problema? — perguntei.

— Matt não quer mais ir à igreja comigo. Ele diz que a igreja é chata e que se sente mais perto de Deus no campo de golfe do que lá. Então, durante todo o mês passado, ele foi para o campo de golfe enquanto eu ia à igreja. Isso não me parece correto. Nunca imaginei que isso aconteceria.

Antes de nos casarmos, Matt ia à igreja comigo todo domingo. Ele sempre pareceu gostar.

Discutíamos os sermões. Ele me disse que era cristão, mas como é possível ser cristão e não querer ir à igreja? Ele diz que o estou julgando e talvez esteja. Mas estou profundamente magoada e começando a sentir que talvez tenhamos cometido um grande erro ao nos casarmos.

Para Jill, a questão parecia ser ir à igreja *versus* não ir à igreja. Matt, porém, tinha uma perspectiva totalmente diferente sobre espiritualidade. Ele não cresceu indo à igreja. Enquanto era estudante universitário, se envolveu com uma organização cristã estudantil. Depois de vários meses frequentando as reuniões e lendo a Bíblia e outros livros cristãos, ele tinha começado a se considerar cristão. Enquanto ele e Jill namoravam, Matt ia à igreja com ela todo domingo, e ele achava interessante. Mas, agora que saíra da faculdade e trabalhava em período integral, passou a achar os cultos muito previsíveis e os sermões não muito úteis. Ele de fato se sentia mais perto de Deus no campo de golfe do que na igreja. E não conseguia entender por que frequentar os cultos era um problema tão grande para Jill.

Jill, por sua vez, estava arrasada. Ir à igreja com outros cristãos era um dos pilares de sua fé.

Era impensável que um bom cristão não quisesse ir à igreja.

— O que vamos fazer quando tivermos filhos? — ela perguntou. — Não consigo suportar a ideia de meus filhos não irem à igreja.

Eu conseguia ver que Matt estava ficando contrariado.

— Jill, nós não temos filhos — ele argumentou. — Podemos atravessar essa ponte quando chegarmos lá.

Matt e Jill foram um dos muitos casais que se sentaram em meu consultório ao longo dos anos e

compartilharam seus conflitos sobre crenças religiosas. E, apesar disso, espiritualidade geralmente é a última coisa que se discute durante um namoro. Na verdade, muitos casais jamais pararam para discutir suas crenças religiosas. Como terapeuta, acho isso bastante desapontador.

Como obtive minha graduação e pós-graduação em antropologia, geralmente sou atraído por descobertas culturais feitas por antropólogos. Uma dessas descobertas é que o homem é incuravelmente religioso. Não há cultura que não tenha desenvolvido um sistema de crenças sobre o mundo não material. Da veneração romana aos deuses míticos à crença em espíritos malignos encontradas em tribos indígenas, o homem acredita que existe mais do que nossos olhos podem ver. A segunda descoberta dos antropólogos é que essas crenças religiosas influenciam muito o comportamento daqueles que nelas acreditam. Isso é verdadeiro tanto no que se costuma chamar de religiões primitivas quanto em religiões mais avançadas como judaísmo, cristianismo, budismo, hinduísmo ou islamismo. Nossa visão de espiritualidade influencia em grande parte nosso modo de viver.

Por essa razão, quando casais estão pensando em casamento, a religião precisa estar perto do topo da lista de problemas a serem discutidos. A questão é: “Nossas crenças espirituais são compatíveis?” ou “Estamos marchando sob a batida do mesmo baterista?”. Poucas coisas têm mais potencial para causar conflito conjugal do que visões espirituais divergentes. É por isso que a maioria das religiões do mundo encoraja seus fiéis a se casar com pessoas da mesma

tradição religiosa. Na fé cristã, a Escritura adverte: “Não se ponham em jugo desigual com descrentes.

Pois o que têm em comum a justiça e a maldade? Ou que comunhão pode ter a luz com as trevas?

Que harmonia entre Cristo e Belial? Que há de comum entre o crente e o descrente? Que acordo há entre o templo de Deus e os ídolos? Pois somos santuário do Deus vivo. Como disse Deus:

‘Habitarei com eles e entre eles andarei; serei o seu Deus, e eles serão o meu povo’” .[16] Essas são questões convincentes e o casal sensato não vai evitá-las.

O que você pensa sobre Deus?

Assim, quais são os pontos que precisam ser analisados? Primeiro, há o *conceito de Deus* de cada pessoa. A Escritura hebraica começa com estas palavras: “No princípio Deus criou os céus e a terra”. [17] Depois de alguns parágrafos, lemos: “Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou”. [18] Essas palavras devem ser tomadas literalmente?

Existe um Criador transcendente, poderoso, que não só criou o universo, mas fez o homem à sua imagem? Ou isso simplesmente deve ser interpretado como mitologia hebraica? A resposta de vocês a essas questões terá um impacto profundo na autopercepção e na maneira de viver de cada um. Se você concorda que Deus existe como criador e sustentador do universo, a questão seguinte é “Deus falou?” A Escritura cristã afirma: “Há muito tempo Deus falou muitas vezes e de várias maneiras aos nossos antepassados por meio dos profetas, mas nestes últimos dias falou-nos por

meio do Filho, a quem constituiu herdeiro de todas as coisas e por meio de quem fez o universo. O

Filho é o resplendor da glória de Deus e a expressão exata do seu ser, sustentando todas as coisas por sua palavra poderosa. Depois de ter realizado a purificação dos pecados, ele se assentou à direita da Majestade nas alturas...” . [19] Além disso, a crença cristã é que Deus falou por meio dos antigos profetas hebreus, relembrados nas escrituras do Antigo Testamento, e que Jesus Cristo é o Messias profetizado, o Filho de Deus, que pagou a pena pelos pecados humanos, de modo que Deus pudesse perdoar a humanidade e ainda ser um Deus justo. É

por isso que os cristãos convidam todos a aceitar Cristo como seu Messias, receber o perdão de Deus e entrar em uma relação de amor com ele.

Suas respostas às questões a seguir revelarão o nível de compatibilidade espiritual entre vocês. Há um Deus que criou o universo e fez o homem a sua própria imagem? Deus falou aos homens? Se sim, como ele falou? O que ele disse e como eu respondi a sua mensagem? Essas são perguntas fundamentais que precisam ser respondidas com honestidade.

Tenho observado que muitas pessoas chegam à idade adulta sem nunca ter explorado seu próprio sistema de crenças. Elas se dizem budistas, hinduístas ou cristãs, mas fazem isso apenas porque foram criadas em um lar budista, hinduísta ou cristão. São budistas, hinduístas e cristãos culturais. Pessoalmente, elas não exploraram as crenças fundamentais dessas religiões. Não escolhemos nossa família e, consequentemente, a religião em que nascemos. Mas, como adultos, temos a responsabilidade de buscar a verdade em todas as áreas da vida. Se você entende que sua religião é apenas um artefato cultural, quero incentivá-lo a dispor de um tempo para explorar a história e as crenças de sua herança religiosa e discutir sua jornada abertamente com a pessoa com quem está namorando. Se você não pode ser honesto e aberto sobre suas crenças religiosas antes do casamento, provavelmente não fará isso depois, e isso tenderá a se tornar uma fonte de conflito.

Explorando as ramificações

Tendo em vista que 80% da população dos Estados Unidos alega que o cristianismo é sua religião e na medida em que essa é minha própria herança religiosa, permita-me examinar com leitores cristãos questões adicionais que acho que precisam ser abordadas antes da decisão do casamento.

Todos sabemos que, dentro da Igreja cristã universal, os cristãos se apresentam nos mais variados tipos e formas. Os três maiores ramos da cristandade são a ortodoxia oriental, o catolicismo romano e o protestantismo. Apesar de essas três linhas concordarem com certas crenças centrais, como a divindade de Cristo, sua morte sacrificial e sua ressurreição dentre os mortos, elas discordam em muitas outras questões. Se você está pensando em se casar com alguém de fora de sua própria tradição cristã, eu o exorto a explorar as tradições de ambos e tentar negociar as diferenças. Casar-se simplesmente porque vocês estão “apaixonados”, ignorando as implicações

dessas diferenças espirituais, é sinal de imaturidade.

Assumindo que ambos são membros da mesma tradição cristã, é hora de examinar os pontos mais refinados de fé e prática. Dentro da tradição ortodoxa, há gregos ortodoxos, russos ortodoxos, armênios ortodoxos etc. Todos têm crenças e práticas que diferem de país para país.

Dentro da Igreja Católica Romana, crenças e práticas também diferem de país para país e até dentro do mesmo país. Por exemplo, em anos recentes, nas Américas, tem havido um forte movimento carismático entre os católicos romanos. Dentro da tradição protestante, há muitas denominações: luteranos, presbiterianos, batistas e metodistas, apenas para citar alguns. E há um grupo grande de igrejas que se chamam de não denominacionais. Há uma ampla diversidade de crenças e práticas entre esses diversos grupos protestantes. Essas diferenças precisam ser avaliadas em profundidade se vocês estão pensando em casamento.

Que tipo de “cristão”?

Até aqui, tenho falado sobre diferenças teológicas de fé e prática, mas agora permita-me entrar no lado pessoal. Reconhecemos que há diferentes níveis de comprometimento entre os cristãos. Por exemplo, algumas pessoas que se autodenominam cristãs vão à igreja apenas nos feriados de Páscoa e Natal. Em outras ocasiões, sua religião tende a influenciá-las bem pouco. Porém, há muitos que frequentam a igreja com regularidade. Para alguns, é um evento semanal que dura de uma a três horas, dependendo do formato do culto. Outros, por sua vez, estão envolvidos não só nos cultos comunitários, como em pequenos grupos de estudo bíblico, sendo que ambos oferecem apoio espiritual e tentam descobrir como aplicar os ensinamentos da Escritura a sua vida em particular. Essas pessoas vivem em comunhão profunda e têm muita proximidade com os que frequentam o grupo. Elas estão dispostas a se sacrificar pelos outros. Importam-se o suficiente para serem honestas entre si, e é comum tentarem servir à comunidade de maneira prática. Muitos desses cristãos também têm um momento diário de devoção, no qual conscientemente leem a Escritura com atenção, a fim de ouvir a voz de Deus. Eles respondem a Deus com perguntas honestas, louvor, agradecimento ou pedidos de ajuda. Essas pessoas veem o cristianismo como uma relação pessoal de amor com Cristo. Esse “momento de quietude” diário é a parte mais importante de seu dia.

Assim, torna-se muito importante descobrir que tipo de cristão você está namorando. Qual é o nível de comprometimento e envolvimento na comunidade cristã? Quão importante é a fé para a pessoa com quem você pretende se casar? E que tipo de impacto isso tem na vida de vocês?

Deveria ser óbvio que um cristão de Páscoa e Natal é muito diferente de um cristão de “momento de quietude” diário.

Lembro-me de uma jovem mulher que me disse: “Namoro Andrew há três anos. Quando começamos a sair, ele me disse que era cristão. Temos muitos interesses comuns e vivemos muitos

momentos maravilhosos juntos. Mas cheguei à conclusão de que não estamos no mesmo compasso no que tange à espiritualidade. Para ele, cristianismo é uma religião; algo que se faz aos domingos, mas com pouca relevância na maneira de tomar decisões ou de viver. Para mim, o cristianismo é minha vida. Nada é mais importante para mim do que dedicar minha vida a servir a Cristo. Percebo que não temos a base espiritual sobre a qual construir um casamento cristão.

Assim, estou terminando nosso namoro”.

Considero essa jovem mulher extremamente madura. Se depois de três anos ela viu pouco movimento espiritual da parte dele para se tornar envolvido de fato num relacionamento com Deus, pensar que ele mudaria depois do casamento seria ingênuo. Três anos depois ela se casou com um jovem que tinha um nível semelhante de comprometimento com a fé cristã, e os dois estão construindo um verdadeiro casamento cristão.

Para muitos casais de namorados, a espiritualidade é um tópico inexplorado. Eles assumem, de forma ingênua, que essa área da vida vai funcionar por conta própria depois do casamento. Outros que discutem abertamente questões de espiritualidade em geral ignoram os sinais de alerta. Estão tão apaixonados um pelo outro, gostam tanto de estar juntos e são capazes de ver a si mesmos fazendo o outro feliz pelo resto da vida que então fecham os olhos para diferenças enormes em suas visões de espiritualidade.

Jill e Matt, o casal que conhecemos no começo deste capítulo, finalmente descobriram a intimidade espiritual. Depois de várias sessões de aconselhamento nas quais os ajudei a ouvir o coração um do outro e a tentar entender como essa questão era importante para cada um, os dois foram capazes de aceitar as

preocupações mútuas e se tornaram amigos em vez de inimigos. Uma vez que eles saíram da animosidade para um relacionamento amistoso, no qual duas pessoas tentam se entender e resolver um conflito em vez de ganhar uma briga, a solução se tornou relativamente fácil.

Matt concordou em abandonar o golfe das manhãs de domingo e começou a ir à igreja com Jill.

Ela concordou em procurar uma igreja que ele considerasse mais envolvente. Eles encontraram essa igreja e, juntos, estão bastante envolvidos não só em frequentá-la, mas também começaram a dar aulas para crianças do quinto ano uma vez por semana. Por acaso, eles agora têm um filho de três anos. Ambos concordam que foi muito satisfatório terem conseguido encontrar o meio-termo de sua jornada espiritual antes do filho nascer.

Crenças religiosas geralmente são acompanhadas de emoções fortes e convicções bastante arraigadas. Mesmo os ateus em geral defendem suas visões anti-Deus com tenacidade, e essas crenças afetam sua abordagem da vida. Nesse sentido, apesar de negarem a existência de Deus, eles são profundamente religiosos. Como nossas crenças religiosas afetam toda a existência, é muito importante explorarmos a base da compatibilidade espiritual antes de assumir o compromisso do casamento. Espero que este capítulo os ajude a fazer isso.



Recapitulando

1. Quais são as crenças religiosas básicas de seus pais?

2. Em que ponto de sua própria jornada espiritual você está? Você aceitou, rejeitou ou modificou as crenças religiosas que lhe ensinaram quando criança?

3. Quais são suas crenças básicas sobre Deus?

4. A que organizações religiosas você está associado? Quão ativo e envolvido você é?

5. Como suas crenças religiosas afetam seu estilo de vida no dia a dia?

6. Se você está considerando se casar, discuta suas respostas com seu parceiro.

7. Você acredita que, em termos religiosos, vocês dois possuem o suficiente em comum para construir intimidade espiritual no casamento?

Capítulo 12

Não me contaram...

que a PERSONALIDADE

influencia profundamente o

COMPORTAMENTO

Ninguém questiona a proposição básica de que todos somos únicos. A questão é: quão únicos?

Gostaria que tivessem me contado que nossa personalidade (aquelas características que nos tornam únicos) afetaria profundamente nosso casamento.

Antes de nos casarmos, sonhava em como seria maravilhoso acordar todas as manhãs e tomar o café com minha esposa. Depois do casamento, descobri que as manhãs não são o forte de Karolyn.

O café da manhã não tem nada a ver com ela. Refletindo melhor, me lembrei de que, durante nossos tempos de namoro, ela me avisou: “Não me telefone pela manhã. Não me responsabilizo pelo que digo ou faço antes do meio-dia”. Levei na brincadeira e ri. Nunca liguei para ela pela manhã porque estava ocupado fazendo o que tinha a ver comigo. Depois de nos casarmos, descobri que ela estava falando sério. Meu sonho de um café da manhã tranquilo e romântico com minha esposa se despedaçou no primeiro mês de casamento. E me vi tomando café em silêncio, exceto pelo som dos pássaros que cantavam do lado de fora da janela.

Karolyn, por sua vez, antes de nos casarmos, vislumbrava o que nós dois estaríamos fazendo entre 22 horas e meia-noite. Suas fantasias incluíam ler e discutir livros, assistir a filmes juntos, jogar jogos intelectualmente estimulantes e discutir questões profundas da vida. O que ela não sabia é que meu motor físico, emocional e intelectual desliga às 22 horas. A possibilidade de eu levar adiante uma conversa inteligente diminui de forma considerável depois dessa hora. É

verdade que enquanto estávamos namorando, eu me mantinha ativo e ocupado com ela até a meia-noite. Mas eu era estimulado pelos sentimentos eufóricos de “estar apaixonado”. A excitação de estar com ela e fazer coisas juntos mantinha a adrenalina fluindo, e ela não fazia ideia de que isso não continuaria depois do casamento.

Nenhum de nós sabia antes do casamento que há “pessoas diurnas” e “pessoas noturnas”.

Pessoas diurnas acordam com o ânimo de um canguru, pulando para encarar o dia com entusiasmo, enquanto a pessoa noturna se esconde debaixo das cobertas e pensa: “Ele deve estar brincando —

ninguém pode estar tão animado pela manhã”. Pessoas noturnas têm seu “horário nobre” das 22

horas até... É nesse horário que gostam de ler, pintar, jogar, fazer qualquer coisa que exija muita energia, enquanto, a essa hora, a pessoa diurna vai perdendo a energia a olhos vistos.

Essa diferença de personalidade pode ter um impacto profundo sobre o relacionamento sexual de um casal. A pessoa diurna quer ir para a cama às 22 horas, aconchegar-se e fazer amor, enquanto a pessoa noturna diz: “Você deve estar brincando. Não consigo ir para a cama tão cedo”.

A pessoa diurna pode se sentir rejeitada, enquanto a pessoa noturna sente como se estivesse sendo controlada. Isso pode muito bem levar a discussões e aborrecimentos. Há esperança para esse casal?

Com certeza, se os dois escolherem respeitar as diferenças e negociar uma solução. Por exemplo, a pessoa noturna pode aceitar fazer sexo às 22 horas se a pessoa diurna concordar que ela saia do quarto depois e vá cuidar de seus outros interesses até a meia-noite. Porém, se a pessoa diurna insiste para que a pessoa noturna permaneça na cama depois de fazer amor, esta pode se sentir manipulada, controlada e frustrada. Uma pessoa diurna jamais se tornará uma pessoa noturna, e uma pessoa noturna jamais se tornará uma pessoa diurna. É parte de nossa personalidade. Com empenho, podemos nos forçar a ser funcionais naqueles horários bem cedo ou bem tarde que não são nosso horário nobre. Mas nunca será sem esforço.

Se Karolyn e eu soubéssemos que eu era uma pessoa diurna e ela uma pessoa noturna, e se tivéssemos usado nosso tempo de namoro para discutir essa diferença de personalidade, teríamos nos poupado de muita dor emocional. Eu não teria me sentido rejeitado porque ela não tomava o café da manhã comigo, e ela não teria se sentido controlada com a minha insistência de que ela deveria ir para a cama às 22 horas. Sim, eu gostaria que tivessem me contado que diferenças de personalidade influenciam profundamente o comportamento.

Meio cheio ou meio vazio?

Vamos dar uma olhada em algumas outras diferenças de personalidade que com frequência passam despercebidas e não são discutidas antes do casamento. O pessimista e o otimista em geral se atraem. O otimista vê o copo meio cheio; o pessimista o vê meio vazio. O otimista vê as possibilidades, enquanto o pessimista vê os problemas. Cada um de nós tem uma inclinação básica em uma direção ou outra, mas geralmente não nos damos conta desse aspecto de nossa personalidade.

No estágio do namoro, assumimos que a outra pessoa vê o mundo como nós. Como estamos enamorados e buscando nos acomodar um ao outro, essa diferença de personalidade pode não ser aparente. Por exemplo, o otimista tende a assumir riscos porque está convencido em sua própria mente de que tudo vai dar certo. Assim, ele pode sugerir que vocês dois pulem de *bungee jump*. O

pessimista por natureza não quer correr risco algum, porque supõe que o pior pode acontecer.

Desse modo, nunca passaria por sua cabeça pular de *bungee jump*, mas, como ele admira e confia em seu amor, se dispõe a fazer algo que nunca faria por conta própria. O otimista fica feliz da vida por estar namorando alguém disposto a ser aventureiro, enquanto não se dá conta de que o outro

foi muito além de sua zona de conforto emocional.

Dois anos depois do casamento, quando o otimista sugere que os dois devem escalar uma montanha, a outra pessoa resiste firmemente à ideia. Ela não só não está disposta, como resiste à ideia de ele ir sozinho ou com amigos. Vamos dizer que seja a esposa. Ela já se vê viúva e não consegue entender por que ele estaria disposto a correr tamanho risco. O marido, por sua vez, fica totalmente transtornado com a resposta dela. Ele se pergunta o que aconteceu com o espírito

de aventura da mulher. Por que ela está sendo tão desmancha-prazeres?

Como eles deixaram de descobrir e discutir essa diferença de personalidade antes do casamento, veem-se envolvidos em um conflito que nenhum dos dois entende. Na verdade, ambos estão simplesmente sendo quem são, um otimista e uma pessimista. O problema é que nenhum deles sabia quem o outro era antes de se casarem. A euforia da experiência de namoro os cegou para essa diferença de personalidade. Se eles tivessem discutido isso antes do casamento, ele teria se dado conta de que ela nunca seria uma alpinista, nem iria acompanhá-lo no salto de paraquedas. Ele também teria percebido que, se escolhesse fazer essas coisas, seria diante de grande resistência da esposa.

Essa diferença de personalidade tende a criar conflitos na área de gerenciamento financeiro.

Os otimistas tenderão a ser investidores aventureiros, dispostos a assumir enormes níveis de risco na esperança de obter resultados positivos. Os pessimistas, por sua vez, vão querer investir em mercados mais estáveis e seguros. Vão perder noites de sono se o cônjuge os envolver em um investimento de risco. E se a aplicação for por água abaixo, os pessimistas culparão os otimistas por assumirem riscos indevidos com o dinheiro deles. Os otimistas provavelmente verão os pessimistas como pessoas que não apoiam suas ideias e os culparão por “refrearem” sua chegada ao sucesso.

A resposta a essa diferença de personalidade está em compreender e aceitar as divergências e em não condenar um ao outro por serem quem são. O casal deve então negociar um método para respeitar a personalidade de cada um. Um plano possível pode ser concordar com uma quantia em dinheiro que os dois teriam em investimentos seguros antes de o otimista se envolver em investimentos de alto risco. Com esse nível mínimo de aplicação funcionando, eles poderiam concordar com um valor em dinheiro que poderia ser aplicado em um investimento de maior risco, com a acordo de que, se tudo se perder, o outro não vai condená-lo. Por sua vez, se o investimento der certo, o pessimista reconhece a habilidade de investir do otimista, e juntos eles comemoram o sucesso financeiro.

Se um casal de namorados está disposto a negociar esse tipo de acordo antes do casamento, vai evitar muitas discussões desnecessárias sobre como lidar com as finanças. O mesmo princípio vale para várias outras áreas nas quais o pessimista

e o otimista tendem a ter visões muito diferentes sobre a ação a ser tomada. Entender, aceitar e negociar diferenças de personalidade é essencial na construção de uma base para um casamento saudável.

Maníacos por limpeza e relaxados

E também há o maníaco por limpeza e o relaxado. “Nunca conheci ninguém tão desmazelado quanto Ben”, disse Alicia. Quantas esposas já disseram isso sobre o marido menos de um ano depois do casamento? Curiosamente, antes do casamento isso nunca incomodou Alicia. Bem, ela pode ter notado que o carro às vezes estava bagunçado ou que o apartamento dele não era tão arrumado quanto seria se fosse dela, mas de alguma forma ela concluiu: “Ben é uma pessoa mais tranquila do que eu. Isso é bom; gosto disso. Preciso me soltar um pouco”. Ben, por sua vez, olhava para Alicia e via um anjo. “Não é maravilhoso que Alicia seja sempre tão arrumadinha?

Agora não preciso me preocupar em manter tudo limpo, porque ela vai cuidar disso”. Porém, três anos depois, ele é bombardeado por petardos verbais de condenação aos quais responde: “Não entendo por que você fica tão nervosa com alguns pratos fora do lugar”.

Algumas pessoas realmente vivem sob o lema: “Um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar”. Outras pessoas não têm compulsão por guardar suas ferramentas, roupas, xícaras de café usadas ou qualquer outra coisa. Afinal, podem ter de usá-las novamente depois de uma semana ou duas. Elas argumentam: “Por que vou perder tempo recolhendo a roupa suja todo dia? Deixe aí no chão até a hora de lavar. Elas não vão a nenhum lugar e não estão me incomodando”.

Sim, nossos fios são ligados de maneira diferente, e temos dificuldade para entender por que a outra pessoa não vê as coisas da mesma forma que nós. Essa diferença de personalidade não é difícil de descobrir; simplesmente exige que, durante o período de namoro, você mantenha os olhos abertos para a realidade. Olhe para o carro e o apartamento dele e você saberá se ele é um maníaco por limpeza ou um relaxado. Olhe para a cozinha e o armário dela e você também saberá qual padrão de personalidade é natural para ela. Se vocês dois estão na mesma categoria, ou terão uma casa imaculada ou um lugar em que será preciso pular a bagunça. Mas ambos serão felizes.

Se vocês enquadram-se em categorias diferentes, então agora é a hora da negociação. Enfrente a realidade e discuta quem será responsável pelo que depois de se casarem, a fim de manter algum nível de sanidade emocional. Se ela está disposta a recolher as roupas sujas do marido diariamente e colocá-las no cesto de roupas sujas, como a mãe dele fazia quando ele estava na escola, tudo bem. Porém, se ela espera que ele seja mais responsável, então ele deve estar disposto a mudar ou a contratar a própria mãe para vir todos os dias e recolher as roupas. Com certeza uma solução satisfatória pode ser negociada — mas a hora de começar a negociação é antes do casamento.

Quando o Mar Morto se casa com o Riacho Murmurante

Outra área das diferenças de personalidade tem a ver com a comunicação oral. Algumas pessoas conversam abertamente sobre tudo. Outras são mais ponderadas, introspectivas e menos propensas

a compartilhar seus pensamentos e sentimentos. Com frequência me refiro às últimas como “Mar Morto” e às primeiras como “Riacho Murmurante”. Em Israel, o mar Morto recebe as águas do rio Jordão. Mas o mar Morto não vai a lugar algum. Muitas pessoas têm esse tipo de personalidade.

Elas podem experimentar todos os tipos de pensamentos, sentimentos e acontecimentos ao longo do dia. Têm um amplo reservatório no qual armazenam as experiências diárias e ficam perfeitamente felizes em não conversar. Na verdade, se você diz para um Mar Morto: “O que há de errado? Por que você não está falando hoje?”, é bem provável que ele responda: “Não há nada de errado. O que faz você pensar que há algo errado?”. O Mar Morto está de fato sendo sincero.

Ele ou ela, estão satisfeitos em não falar.

O Riacho Murmurante, por sua vez, é o indivíduo para quem o que quer que entre pelo olho ou ouvido sai pela boca — geralmente em menos de 60 segundos. O que quer que vejam, o que quer que ouçam, eles comentam. Na verdade, se ninguém está em casa, eles vão ligar para alguém e perguntar: “Sabe o que acabei de ouvir?”. Eles não têm reservatório; o que quer que vivenciem, vão colocar para fora e contar para alguém.

Geralmente um Mar Morto se casa com um Riacho Murmurante. Antes do casamento, as diferenças são consideradas atraentes. Por exemplo, enquanto

namoravam, o Mar Morto podia relaxar. Ele ou ela não tinham de pensar “Como vou puxar conversa?” ou “Como vou fazer a conversa continuar fluindo?”. Tudo o que precisavam fazer era sentar ali, concordar com a cabeça e dizer: “Aham”. O Riacho Murmurante preenchia a noite. Por outro lado, o Riacho Murmurante achava o Mar Morto igualmente atraente, porque eles são os melhores ouvintes do mundo. Porém, cinco anos depois do casamento, o Riacho Murmurante pode dizer: “Estamos casados há cinco anos e não a conheço”. Ao mesmo tempo, o Mar Morto pode dizer: “Eu o conheço muito bem.

Gostaria que ele contivesse essa cachoeira e me desse um tempo”.

Essas diferenças também são vistas na maneira como as pessoas contam histórias. O Riacho Murmurante tende a ser um *pintor*. Se ele está contando a você uma experiência que teve, pintará um retrato belo e detalhado do evento. Dirá a você se estava nublado ou se o sol brilhava, de que maneira o vento soprava, que tipo de flores havia ao fundo e quantas pessoas estavam paradas do outro lado do estacionamento. O Mar Morto, porém, tende a ser um *apontador*. Se estivesse contando a mesma experiência, seria muito mais conciso e forneceria muito menos detalhes. Ele simplesmente “chegaria ao ponto”. O Mar Morto é um comunicador dos pontos principais.

Geralmente em um casamento, o apontador vai achar muito difícil ouvir o relato longo e detalhado do pintor. Ele às vezes vai interromper e dizer: “Você poderia ir direto ao assunto?”. Porém, quando o pintor está ouvindo o apontador, ele geralmente faz perguntas, tentando colher mais detalhes, de modo a ter um retrato melhor da história do apontador.

O *pintor* sempre será um *pintor* e o *apontador* sempre será um *apontador*. Esses padrões de personalidade de discurso não tendem a mudar, e um não é melhor do que o outro. Porém, se compreendemos essas diferenças de personalidade, temos menos probabilidade de tentar mudar

um ao outro depois do casamento. O Mar Morto nunca se tornará um Riacho Murmurante. Então a pessoa que é casada com um Mar Morto deve se contentar em viver com alguém que não vai compartilhar de imediato todos os seus pensamentos e sentimentos. A maioria das pessoas com esse tipo de personalidade é aberta a perguntas e está disposta a se abrir mais se o Riacho Murmurante fizer as perguntas. O Mar Morto não nega informações de propósito; ele simplesmente não tem compulsão por compartilhar todos os seus

pensamentos, sentimentos e experiências.

Enquanto o Mar Morto pode se contentar em ouvir a conversa constante do Riacho Murmurante, pode às vezes ansiar por momentos de silêncio. É por isso que ele às vezes se afasta para o computador ou outras atividades. O Riacho Murmurante deve entender. Isso não é uma rejeição. O Mar Morto apenas anseia por um clima mais contemplativo. Quando essas diferenças de personalidade são discutidas antes do casamento, há muito menos propensão a surgirem problemas depois do casamento.

Passivos e agressivos

O velho adágio diz: “Algumas pessoas leem histórias; outras as criam”. Geralmente essas pessoas são casadas entre si. Marido ou esposa *agressivos* acreditam que todo dia traz uma nova oportunidade para fazer acontecer. Eles vão perseguir com ousadia o que querem, o que acreditam estar certo ou o que acham que deveria acontecer. Vão fazer tudo o que for possível, remover todos os obstáculos e fazer tudo o que for humanamente viável para realizar seus objetivos de vida. A pessoa passiva, por sua vez, vai passar o tempo pensando, analisando, se perguntando “E

se?” e esperando que algo bom aconteça. Seu lema é “Quem espera, sempre alcança”.

Antes do casamento, esses traços faziam com que os dois parecessem compatíveis. O *parceiro agressivo* achava confortador observar a natureza calma, tranquila e controlada da outra pessoa.

Ele gostava da natureza estável e previsível da pessoa que ama. A *pessoa passiva* estava satisfeita em ter alguém fazendo planos e traçando metas para o futuro. Ela admirava as conquistas de seu namorado agressivo.

Depois do casamento, o casal geralmente considera essas características motivos de discórdia.

O parceiro agressivo continua tentando forçar o passivo à ação. Seu lema é: “Vamos lá; podemos fazer isso acontecer”. O passivo, porém, fica dizendo: “Vamos esperar. Pode haver uma oportunidade melhor depois. Não fique tão agitado. Tudo vai dar certo”.

Esses traços são observáveis no estágio de namoro? A resposta é sim, mas em geral não são discutidos nunca. A pessoa passiva tende a simplesmente acompanhar tudo que a pessoa agressiva quer fazer. Ela gosta da aventura e está envolvida pela excitação de estar apaixonada. Raramente vai expressar oposição às ideias da pessoa agressiva. Quando as duas entram em uma sala, a pessoa agressiva vai avaliar o que precisa ser feito e se encarregar de fazer acontecer, enquanto a

pessoa passiva fica ali, talvez conversando com um amigo, esperando para ver o que a noite trará.

A pessoa agressiva em geral vai envolver a pessoa passiva, pedindo-lhe que faça algo específico a fim de dar continuidade ao processo. Como está apaixonada pelo agressivo, a personalidade passiva muitas vezes concorda e pode até se sentir bem em participar.

Embora não haja em si nada de errado com qualquer um desses traços de personalidade, eles de fato carregam um potencial para a irritação depois do casamento. Quando as emoções elevadas da paixão se esvaem, a pessoa passiva terá mais resistência ao pedido do agressivo e pode sentir que está sendo manipulada ou controlada. O agressivo pode se sentir frustrado e até zangado com a hesitação do parceiro de personalidade passiva. Com certeza é possível para esses dois indivíduos construir um casamento bem-sucedido, mas isso exige que o agressivo seja empático e compreensivo com a personalidade passiva. Ele deve dedicar um tempo a ouvir as preocupações da pessoa passiva e mesmo compreender as qualidades que ela traz para o casamento. Por exemplo, “pensar antes de agir” é sempre uma boa ideia. A pessoa passiva tem de longe mais tendência do que a agressiva a pensar. Por outro lado, a pessoa passiva deve permitir que a agressiva use seus pontos fortes e aja antes que seja tarde demais. Se você consciensiosamente não consegue saltar com a outra pessoa, então segure a corda enquanto ela faz isso. Juntos vocês vão conquistar muito na vida, se aprenderem a se complementar, em vez de ser concorrentes.

Se vocês conseguirem discutir essas diferenças de personalidade antes do casamento e ganhar alguma experiência em trabalhar como parceiros, terão muito mais probabilidade de fazer dessas diferenças uma vantagem em vez de um problema quando estiverem casados.

Professores e dançarinos

Algumas pessoas são extremamente lógicas em sua argumentação. Elas avançam com passos racionais, e atingir metas é uma conclusão lógica. Outras pessoas apenas sabem em seu coração o que é certo em determinado caso. Elas não conseguem lhe dizer por que ou como chegaram a essa conclusão; simplesmente sabem que é a decisão correta.

Às vezes chamo os pensadores lógicos de *professores*. Para o professor, tudo deve ser racionalizado. “Devemos ter razões lógicas para tudo o que fazemos. Se não é lógico, não devemos fazer.” A pessoa intuitiva é mais como um *dançarino*. “Não precisamos de razões lógicas para tudo. Fazemos certas coisas apenas porque gostamos. Não sei por quê. Eu sempre tenho que saber o por quê? Quero fazer por fazer.” Antes do casamento, o professor se encantava com a sabedoria intuitiva da dançarina, enquanto a dançarina se orgulhava da lógica do professor.

Porém, depois do casamento, o professor aos poucos começa a ficar enlouquecido pelo comportamento ilógico reiterado, enquanto a dançarina se pergunta como pode continuar vivendo com uma pessoa tão obcecada pela razão.

Um marido disse a sua esposa: “Trish, ouça-me. As paredes não estão sujas; elas não precisam

de uma nova pintura. Você não entende isso?”. A esposa respondeu: “Sim, eu entendo. Mas não quero mais paredes verdes”. O professor tem dificuldade para tomar decisões com base em desejos. A dançarina não consegue imaginar por que alguém prefere se manter na prisão da lógica.

É comum que essas diferenças de personalidade passem sem ser descobertas nem discutidas antes do casamento. Durante a fase de namoro, as decisões em geral são tomadas simplesmente porque ele e ela querem agradar um ao outro. Depois do casamento, quando a vida se torna séria e real, esse desejo de agradar não é tão natural. Quando as diferenças emergem, o pensador lógico vai tentar pressionar o pensador intuitivo a ter motivos lógicos para sua posição. Isso é esperar e exigir o impossível. A pessoa intuitiva nunca vai processar a vida com a lógica do professor.

Se tentarem forçar um ao outro a caber no seu próprio modelo de personalidade, vocês podem passar a vida inteira em conflito. Devemos admitir que tanto o pensamento lógico como o intuitivo são maneiras legítimas de processar a vida.

Devemos nos concentrar não no processo pelo qual chegamos a nossas conclusões, mas em chegar a conclusões com as quais ambos possam concordar. Os princípios que discutimos no capítulo 4 sobre como resolver discordâncias sem brigar serão bastante úteis para casais que têm essa diferença de personalidade.

O organizador e o espírito livre

O *organizador* dará atenção aos detalhes, enquanto a pessoa *espontânea* — "o espírito livre" —

pensa: "Os detalhes vão se resolver por si". Organizadores são planejadores; eles vão despender meses na preparação de uma viagem para fora da cidade. Visitarão três *sites* diferentes na *internet*, buscando a melhor tarifa aérea. Irão se certificar de que o carro alugado tenha GPS.

Farão reserva no hotel com semanas de antecedência. Darão atenção semelhante aos locais onde vão comer e ao que vão fazer e, com certeza, irão se assegurar de ter levado o equipamento correto. A pessoa espontânea espera até a noite antes da viagem e diz: "Por que não vamos ao litoral em vez de ir para as montanhas? O sol está tão bonito e o tempo está maravilhoso". Isso deixa o organizador em estado de pânico e as férias se tornam uma tortura.

Antes do casamento, Beth ficou impressionada com a capacidade de organização de Trent.

"Você confere seu extrato bancário todo dia? Que incrível!" Porém, depois do casamento, ela pergunta: "Você quer que eu tome nota de todas as despesas? Isso é impossível. Ninguém faz isso". Trent, é claro, é rápido em mostrar a ela sua caderneta de notas com todas as despesas cuidadosamente registradas. Para ele, isso é apenas questão de ser responsável.

Trent também vai usar a máquina de lavar louça de uma maneira muito organizada. Pratos, travessas, copos e talheres — tudo nas posições adequadas. É provável que Beth, por sua vez, carregue a lava-louça do mesmo jeito que enche a máquina de lavar roupas. Seu objetivo é simplesmente conseguir fechar a porta — a máquina vai cuidar do resto. Trent, é claro, depressa vai apontar os pratos lascados e os copos quebrados resultantes da atitude extravagante *dela*.

Em meu próprio casamento, foram necessários vários anos para que eu me desse

conta de que Karolyn jamais encheria a máquina de lavar louça da maneira como eu fazia. Ela simplesmente não possuía essa capacidade. Todos os meus sermões sobre os motivos pelos quais ela não deveria encaixar uma colher cheia de pasta de amendoim na outra caíram em ouvidos moucos.

Aprendi da maneira mais difícil que a vida é mais do que alguns pratos lascados, copos quebrados e colheres sujas. Tive de lhe dar a liberdade de ser quem era, e, em contrapartida, ela de bom grado desistiu da tarefa de carregar a lava-louça. Se eu precisasse sair correndo para uma reunião noturna, ela faria a tarefa de boa vontade, e eu aceitaria os resultados.

Trent também paga as contas de uma maneira muito organizada, metódica. Se ele ficar fora da cidade por alguns dias em uma viagem de negócios, espera na volta encontrar as contas ordenadamente empilhadas por Beth em sua mesa. Porém, há grandes chances de Beth não se lembrar do que fez com a correspondência ou nem mesmo de tê-la trazido para casa. Ele pode encontrar as contas no carro, no chão ou embaixo de uma almofada do sofá. Trent fica estarrecido por alguém ser tão irresponsável. Beth fica igualmente estarrecida por alguém ser tão rígido. Essa diferença de personalidade tem o potencial de trazer conflitos inflamados.

Essa diferença de personalidade pode ser observada com facilidade no relacionamento de namoro se o casal procurar por ela. Porém, a maioria dos casais não procura. Se o organizador vê a personalidade espontânea de seu parceiro de namoro, ele provavelmente vai admirá-la e responder positivamente a suas ideias espontâneas. Se a pessoa espontânea vê as habilidades de organização de seu parceiro, ela quase com certeza vai admirar o traço e talvez até expressar seu apreço. Porém, se o casal puder ser um pouco mais realista e reconhecer os conflitos potenciais dessas diferenças de personalidade, discutindo como lidar com esses conflitos depois do casamento, pode evitar o trauma de ficar em choque pelo conflito de personalidades depois do casamento. Como vocês reconheceram os conflitos potenciais e discutiram todas as soluções possíveis, será muito mais fácil descobrir soluções quando os conflitos inevitáveis emergirem.

Como as diferenças de personalidade são tão profundas e pelo fato de afetarem com intensidade nosso comportamento, costumo incentivar todos os casais que estão pensando seriamente em casamento a preencher um perfil de personalidade. Poucas coisas vão preparar melhor para os conflitos inevitáveis

no casamento como compreender os padrões de personalidade de cada um. Há uma grande quantidade de perfis de personalidade disponíveis.

Recomendo um desenvolvido na Noruega, que se tornou popular nos Estados Unidos para muitos conselheiros matrimoniais. O perfil divide as pessoas em quatro temperamentos básicos: melancólico, fleumático, sanguíneo e colérico. Você pode obter esse perfil gratuitamente no *site*

. Se estão pensando em casamento, sugiro que vocês preencham o perfil separadamente e depois discutam os resultados. O *site* lhes dará os pontos fortes e fracos de cada um desses temperamentos. Discutir o temperamento de cada um pode ser muito esclarecedor para o casal.



O segundo perfil é Couple Checkup, que mede vinte aspectos diferentes de seu relacionamento.

Ele vai ajudá-lo a valorizar os pontos fortes e a identificar áreas que precisam de crescimento. Há um perfil separado para casais de namorados, noivos e casados. O perfil é cobrado, mas, em minha opinião, é um excelente investimento em sua relação. Você pode acessá-lo em

.

Preencher uma ou ambas avaliações não só vai fornecer elementos para uma discussão significativa, como pode levá-los a uma compreensão mais profunda dos padrões de personalidade um do outro. Compreender a personalidade do parceiro vai tornar muito mais fácil para ambos aceitarem o comportamento da outra pessoa em determinada situação.

Se vocês dois fizerem aconselhamento pré-nupcial, seu conselheiro também pode sugerir uma ferramenta de avaliação chamada prepare/enrich. Este é um perfil mais abrangente e é específico para casais que estão pensando em se casar. Esse perfil precisará ser gerenciado, pontuado e interpretado por um conselheiro, mas pode ser um exercício bastante útil à medida que um casal caminha para o casamento.

Recapitulando

1. Em uma escala de 1 a 10, classifique-se nos seguintes traços de personalidade. Dez significa extremamente alto e 1 significa extremamente baixo.

a. Otimista

b. Pessimista

c. Arrumado

d. Bagunceiro

e. Riacho Murmurante

f. Mar Morto

g. Apontador

h. Pintor

i. Agressivo

j. Passivo

k. Lógico

l. Intuitivo

m. Organizador

n. Espontâneo

2. Encoraje seu namorado a fazer o exercício anterior e então discutam as respostas entre si, dando exemplos enquanto explicam os motivos pelos quais vocês se classificaram com determinada nota.

3. Se você está considerando seriamente o casamento, talvez fosse interessante preencher um ou ambos os perfis gratuitos de personalidade discutidos neste capítulo. Eles podem

ser encontrados nos seguintes *sites* na *internet*: e

< www.couplecheckup.com >.

4. Se você recebe aconselhamento pré-nupcial de um conselheiro ou líder religioso, pode perguntar a eles sobre a possibilidade de fazer a avaliação prepare/enrich.

Epílogo

Neste livro, compartilhei com vocês o que gostaria que alguém tivesse me contado antes de eu me casar. Se Karolyn e eu tivéssemos discutido as questões que levantei nestas páginas, nossos primeiros anos de casamento teriam sido muito mais fáceis. Como não discutimos esses assuntos, nosso casamento foi repleto de conflitos, mal-entendidos e frustração. Conheço o sentimento de estar casado e infeliz; de pensar: “Casei com a mulher errada”. Acabei me convencendo de que, se eu tivesse me casado com “a mulher certa”, certamente não teria sido tão difícil.

Sim, no final encontramos respostas para nossas frustrações e solução para nossos conflitos.

Aprendemos como ouvir um ao outro com empatia, a compreender sentimentos e desejos e a chegar a soluções razoáveis. Por muitos anos, temos vivenciado um relacionamento matrimonial amoroso, sustentador e satisfatório, e investimos nossa vida em ajudar outros casais a descobrirem o mesmo. Meu desejo é que este livro ajude milhares de casais a alcançarem esse tipo de casamento, sem os anos de dor e luta que vivemos.

Se você é solteiro e não está envolvido atualmente em um namoro, espero que as ideias deste livro se alojem em sua mente para uma referência futura. Você agora tem uma ideia mais realista do que precisa ser considerado antes de tomar a decisão de se casar. Quando você começar a sentir o “formigamento” por alguém, espero que tire este livro da estante e deixe-o ser um guia para o desenvolvimento de um namoro saudável e uma decisão sensata sobre dizer ou não

“Aceito!”

Para aqueles que estão em um namoro sério, espero que este livro se torne uma companhia de confiança enquanto vocês se conhecem melhor. Incentivo os dois a discutirem os tópicos aberta e honestamente e a tentar ser realistas quanto ao

que descobrirem. Se for assim, acredito que tomarão uma decisão sensata sobre se devem ou não se casar.

Para aqueles que já estão oficial ou não oficialmente “comprometidos”, espero que vasculhem com intensidade as questões que levantei. Encorajo-os a não apenas ler os capítulos, mas a responder às questões e seguir as sugestões que fiz no final de cada um deles. Alguns de vocês podem descobrir que seu noivado é prematuro; que de fato não se conhecem bem o suficiente para tomar essa decisão. Se for assim, espero que tenham a coragem de ser honestos um com o outro, de aceitar o constrangimento que isso possa causar e adiar ou romper o compromisso. Garanto que um noivado rompido, mesmo doloroso, não é nem de longe tão doído quanto um divórcio três anos depois.

Se, por outro lado, vocês concluírem que têm coisas em comum o suficiente para construir um casamento bem-sucedido, então a discussão sobre essas questões vai prepará-los melhor para tornar esse sonho uma realidade. Acredito de verdade que, se os casais discutirem a fundo o conteúdo deste livro, entrarão no casamento com uma visão muito mais realista de como ter um

matrimônio bem-sucedido.

Há alguns anos, uma pesquisa revelou que 87% dos adultos solteiros entre 20 e 30 anos afirmavam: “Quero um casamento que dure a vida toda” .[20] Eles viram o divórcio de seus pais e sentiram a dor do abandono. É isso que não querem replicar. A tragédia é que muitos deles não têm ideia de como alcançar o propósito de um relacionamento conjugal positivo para a vida toda.

Desejo que este livro lhes forneça essa informação.

Se você achou este livro útil, espero que recomende a seus amigos. Sua opinião e sugestões são bem-vindas no *site* .

Apêndice

Desenvolvendo um NAMORO

SAUDÁVEL

Na cultura ocidental, o casamento em geral é precedido por um período de namoro. Em seu sentido mais amplo, namoro é um compromisso entre homem e

mulher que concordam em passar uma parte do tempo juntos a fim de se conhecerem melhor. Há dois estágios de namoro. O

primeiro são os encontros casuais, que podem ou não ter traços românticos. Pode simplesmente ser entre dois fãs de orquestra que concordam em assistir a espetáculos juntos e talvez jantar ou comer uma sobremesa depois. Ou podem ser dois ciclistas que combinam de fazer uma corrida de dois quilômetros no sábado. Se não há interesse romântico e se esse interesse não se desenvolve depois de um período de encontro casual, os dois provavelmente se considerarão amigos e não pensarão em seu relacionamento como um namoro.

Relacionamentos casuais costumam ser acompanhados de um interesse romântico por parte de um ou de ambos os indivíduos. Porém, o casal pode ter vários encontros sem reconhecer esse interesse. O foco do relacionamento casual é aproveitar a vida juntos e compartilhar um interesse comum. Geralmente não exige exclusividade; ou seja, um ou ambos os indivíduos podem também ter encontros com outras pessoas. Por mais que aquele que tem sentimentos românticos fortes possa ficar emocionalmente magoado ao saber que a outra pessoa está saindo com outro, ele não tende a verbalizar sua mágoa porque sabe que nenhum compromisso foi estabelecido.

O relacionamento casual normalmente se orienta a uma de três direções. Se nenhum interesse romântico se desenvolve e há um interesse comum forte, o casal pode desenvolver uma amizade forte centrada em alguma atividade comum. Esse tipo de relacionamento mutuamente agradável costuma durar muitos anos.

Uma segunda possibilidade é que o relacionamento casual termine. Talvez um deles tenha uma atração romântica forte e o outro não. Isso em si pode se tornar um conflito que conduz ao fim do relacionamento. Ou, se nenhum dos dois tem interesse romântico no outro e não possuem nenhum laço mútuo forte, o relacionamento se desfaz naturalmente.

A terceira possibilidade é que com o tempo, mesmo que não tenha estado presente no início, cada um desenvolva um forte interesse romântico pelo outro. Os momentos juntos são agradáveis a ambos, e eles começam a pensar que podem estar “se apaixonando” um pelo outro. O

relacionamento vai passar de encontros casuais para um compromisso oficial.

O compromisso oficial, ou namoro, é muito mais sério do que o relacionamento casual. Em geral é percebido como uma relação de exclusividade. Se um deles escolhe namorar outra pessoa,

a que foi traída vai experimentar uma grande dor e não vai hesitar em verbalizar sua dor. A conversa subsequente vai levar ou ao rompimento da relação ou a um comprometimento um com o outro. É esse estágio de compromisso do namoro que quero discutir neste apêndice. Acredito que desenvolver um namoro saudável é a melhor preparação para um casamento saudável. Não estou sugerindo que todos os casais que estão namorando acabem se casando. Estou sugerindo que um namoro saudável vai permitir que eles respondam à questão "Casar ou não casar?" com mais sensatez. Então, vamos voltar nossa atenção aos fatores que caracterizam esse tipo de relacionamento.

Namoros saudáveis terão como foco "conhecer" um ao outro. Isso é realmente o que um namoro sério significa. A psique humana é uma combinação complexa de hereditariedade e ambiente. O que você vê por fora não é necessariamente o que vai descobrir no interior. Esse processo de descoberta exige um alto nível de honestidade por parte dos dois indivíduos. Nos estágios iniciais do namoro, tendemos a "colocar nosso melhor pé à frente". Ou seja, nos esforçamos para dar uma boa impressão. Mas essa não é a atitude que leva a um namoro saudável.

Todo indivíduo tem uma história única. Essa história o trouxe para onde está hoje. Não conseguimos conhecer um ao outro sem compartilhar nossas histórias. Isso significa que devemos estar dispostos a compartilhar nossos fracassos assim como nossos sucessos. Um jovem me disse no consultório:

— Tenho medo de dizer a ela que passei três meses na prisão por furto quando tinha 16 anos.

Tenho medo de que, se souber disso, ela termine comigo.

— Por quanto tempo você pretende esconder essa informação? — perguntei. — Até que vocês estejam noivos ou até que se casem?

— Acho que isso não seria justo, não é? — ele respondeu.

Construir um relacionamento sobre a mentira ou sobre verdades ocultas é sabotá-lo. Por natureza, somos rápidos em compartilhar nosso sucesso, já que ele nos faz parecer melhores.

Hesitamos em compartilhar nosso fracasso, porque nós mesmos somos machucados pelas lembranças. Mesmo assim, namoros saudáveis são construídos sobre a verdade.

Há duas áreas em que em geral é muito difícil ser honesto. Uma é compartilhar nossa história sexual, e outra, nossa história financeira. Porém, com muita ênfase estimulo os casais em namoro sério a revelar essas áreas da vida. Parte de minha motivação ao encorajá-los a isso se deve ao fato de que essas são as duas áreas que costumam causar mais conflitos conjugais. Entrar em um casamento sem revelar esses dois aspectos de quem somos é injusto com nosso parceiro e com nós mesmos.

Há algum tempo, uma jovem mulher me disse: “Meu namorado me contou que foi sexualmente ativo com três outras garotas nos últimos oito anos. Devo confessar que estou achando muito difícil lidar com isso. Na verdade, ainda estou tentando absorver, mas sou muito grata por ele ter me contado a verdade. Se eu tivesse descoberto isso depois de estarmos noivos ou casados, acho

que me sentiria traída”. Acho que ela de fato estava certa e que ele foi bastante sensato em compartilhar a verdade. Simplesmente porque algo é “difícil de lidar” não significa que deva ser ignorado. A vida real tem a ver com lidar com questões difíceis. Aprender como fazer isso durante o namoro prepara você para um casamento saudável no futuro.

E quanto às finanças? Compartilhar informações financeiras pode ser difícil, mas também é necessário em um namoro saudável, em especial se esse relacionamento parece estar se encaminhando para um noivado ou casamento. É provável que revelar um para o outro como vocês administram o dinheiro os leve a descobrir que vocês têm padrões diferentes de economizar, doar e gastar. Negociar essas diferenças antes do casamento vai tornar a transição para o casamento muito mais fácil. Por exemplo, se um de vocês doa com regularidade 10% de sua renda para filantropia e o outro doa 2% ou nada, essa diferença tem potencial para um conflito conjugal forte se não for resolvida antes do casamento.

O total e o tipo de débitos certamente precisam ser revelados para o futuro cônjuge. Quanto dinheiro você tem em economias e qual o objetivo de sua poupança também são informações importantes. Quando um de vocês tende a ser um *poupador* e o outro um *gastador*, a negociação é imperativa. Isso envolve

discutir a questão até o fim e encontrar uma solução aceitável para ambos. Esses não são problemas que devem ser discutidos enquanto se está no estágio do relacionamento casual, mas quando se passa ao estágio de compromisso; especialmente se vocês começam a pensar em noivado; casamento, são questões extremamente importantes.

O namoro também permite que vocês conheçam a dinâmica da família um do outro. Como a mãe e o pai dela se relacionam? E quanto aos pais dele? Como eles se relacionam e que tipo de relação ele tem com os pais? Os pais são divorciados em alguma das famílias? Qual é a natureza da relação atual de cada um de vocês com seus pais? Vocês devem fazer um grande esforço para passar um tempo com a família de seu parceiro. Se no final vocês se casarem, eles serão parte de sua vida por um longo tempo.

Em um namoro saudável, cada um de vocês estimulará os objetivos educacionais e profissionais do outro. Afinal, nossa educação e vocação são uma parte enorme da vida. O jovem que diz à namorada que está no primeiro ano de faculdade: “Por que você não larga a faculdade e se casa comigo? Vou fazer carreira militar, e você não precisa ter nível superior” não é o tipo de pessoa que está pronta para o casamento. Essa atitude revela quanto ele é egoísta. Em uma relação madura, encorajamos e ajudamos um ao outro a alcançar metas educacionais e profissionais.

Um namoro saudável também será uma relação equilibrada. Em um esforço para identificar os vários aspectos de nossa humanidade, em geral usamos palavras como *intelectual*, *emocional*, *social*, *espiritual* e *físico*. Como na realidade esses cinco itens nunca podem estar isolados, porque estão interligados, é útil concentrar-se nessas cinco áreas durante o namoro.

O *intelectual* tem a ver com nossos pensamentos, desejos e percepções da vida. Geralmente falamos de compatibilidade intelectual. A questão é: “Temos a capacidade de compartilhar nossas

reações a um artigo de jornal ou revista e de estimular a reflexão sem brigar e sem condenar um ao outro?”. Se suas ideias políticas entram em choque, como processar as diferenças? Aprender como concordar e não ser desagradável é uma das evidências da compatibilidade intelectual. Se um homem que raramente lê um livro está namorando uma mulher que é uma leitora voraz, a questão é: eles têm base para a compatibilidade intelectual? Aquele que tira só A na faculdade

pode ter grande dificuldade de se comunicar com a pessoa que fica entre os conceitos C e D.

Intelectualmente vocês são próximos o suficiente para dar as mãos? Suas conversas sobre questões intelectuais estimulam o crescimento ou a condenação?

O aspecto *emocional* tem a ver com nossas respostas espontâneas a eventos com que deparamos na vida. Algumas pessoas ouvem a sirene de um caminhão dos bombeiros e ficam transidas de medo. Outras podem observar alguém chorando e se sentir extremamente desconfortáveis. Nossos sentimentos não são algo que escolhemos; eles simplesmente afloram como parte da vida. Aprender a compartilhar essas emoções, compreender de onde estão vindo e escolher uma reação positiva a nossos sentimentos são uma parte importante do processo de amadurecimento. Aprender como ajudar um ao outro a processar as emoções faz parte do desenvolvimento de um namoro saudável.

Somos também criaturas *sociais*. Buscamos compartilhar a vida com os outros. Há algo na natureza humana que deseja viver em comunidade. É por isso que uma das punições mais severas é a "prisão em solitária". Porém, há uma grande variação em como, quando e onde gostamos de passar tempo com pessoas. Eventos sociais abundam em nossa sociedade. Milhares de pessoas toda semana passam tempo em estádios, assistindo a vários eventos esportivos, enquanto outras se reúnem em salas de concerto, teatros e igrejas. Todos esses são eventos sociais, mas as mesmas pessoas não frequentam necessariamente todos eles. Quais são seus interesses sociais? Quais são os de seu parceiro? Uma jovem me disse: "Acho bastante difícil entender como ele pode sentar-se em uma arquibancada durante todo o domingo e assistir a carros correndo em círculos. Se essa é a ideia que ele tem de evento social, não sei se vivemos no mesmo planeta". Ela bem pode estar correta. A coisa boa é que está descobrindo isso enquanto eles ainda estão no estágio de namoro, e não depois de se casarem.

Há também o aspecto *espiritual* da vida. Mencionei antes que minha área acadêmica é a antropologia, que é o estudo das culturas humanas. Nunca descobrimos uma cultura na qual as pessoas não possuam crenças sobre o mundo imaterial. De modo inescapável, o homem parece ser espiritual. Assim, quais são seus conceitos de realidade espiritual e quais as percepções de seu namorado? Com que profundidade vocês discutiram essa área da vida? Como as crenças espirituais geralmente afetam o resto da vida, esse aspecto é importante demais. Uma mulher compartilhou: "Não sei se serei capaz de continuar com esse

relacionamento. Sou *wicca* e meu namorado é cristão. Toda vez que conversamos a respeito, começamos a brigar. Gosto muito dele e aprecio sua companhia. Mas não tenho certeza de que nosso relacionamento pode sobreviver a

nossas diferentes percepções espirituais". Recomendei-lhe que fosse madura o suficiente para encarar a realidade.

A quinta dimensão de nossa humanidade é que somos *criaturas físicas*. Essa é nossa parte mais tangível e visível. Com frequência foi a atração física que deu início a nosso relacionamento.

Ambos somos "atraídos" fisicamente um pelo outro. O toque físico reiterado é parte de quase todo namoro. As pessoas diferem bastante sobre o que acreditam ser os toques apropriados em um namoro. O que é importante em uma relação saudável é que os limites do outro sejam respeitados.

Forçar um parceiro a ir além desses limites nunca é um ato de amor e será danoso para a relação.

Infelizmente, na sociedade contemporânea, a ênfase mal orientada à sexualidade tem tornado difícil para muitos casais ter um namoro equilibrado. O fenômeno corrente do "sexo casual", no qual os casais fazem sexo no primeiro encontro e cujo relacionamento é voltado para a experiência sexual, não pode ser qualificado nem de namoro nem de relacionamento. Esses encontros ou surgem a partir do vício em sexo ou levam a ele, o que certamente não é uma base sobre a qual construir um casamento.

Equilibrar os aspectos intelectual, emocional, social, espiritual e físico da vida é uma das características do namoro saudável. Se você está em um relacionamento sério, permita-me encorajá-lo a usar os exercícios a seguir para estimular seus propósitos de desenvolver um namoro saudável.

Exercícios

1. Uma vez que conhecer um ao outro é um dos propósitos iniciais de um namoro sério, use as seguintes questões para estimular a conversa:

• *Que realizações pessoais já compartilhamos um com o outro?*

• *Que falhas pessoais revelamos e o que falta ser compartilhado?*

• *Em que nível compartilhamos nossa história sexual um com o outro?*

• *O que sabemos sobre a história financeira um do outro?*

2. Uma vez que a família estendida de vocês exerce grande influência sobre cada um, use as seguintes questões para ajudá-los a desenvolver a compreensão quanto a esses relacionamentos:

• *Como você descreveria a relação conjugal de seus pais?*

• *De seu ponto de vista, qual era a principal filosofia de seus pais quanto à criação dos filhos? De que maneira você concorda ou não com a abordagem deles?*

• *Que tipo de relacionamento você tem atualmente com seu pai?*

• *Qual a natureza de seu relacionamento com sua mãe?*

• *Se e quando você se casar, de que maneira gostaria que seu casamento fosse diferente do de seus pais?*

3. Uma vez que as realizações educacionais e profissionais constituem grande parte da vida, use as seguintes questões para explorar esse aspecto.

• *Quais são seus objetivos educacionais para os próximos cinco anos?*

• *A partir do que sabe sobre seus interesses, que objetivos profissionais você tem no momento?*

• *Seu namoro tem sido um fator positivo ou negativo para atingir esses objetivos? De que maneira?*

• *Em que nível você sente que seu parceiro aceita e aprecia seus objetivos?*

4. Uma vez que um relacionamento saudável é um relacionamento equilibrado, use as seguintes questões para identificar áreas que podem exigir um desenvolvimento maior.

A. Intelectual

1. Vocês dedicaram um tempo a comparar suas notas na faculdade ou no ensino médio?

2. Vocês já leram um artigo numa revista ou na internet e discutiram suas percepções quanto à validade desse artigo?

3. A que programas de televisão vocês costumam assistir? Com que frequência vocês discutem suas reações aos programas a que assistem?

4. Quando você compartilha sua opinião sobre questões políticas, como seu parceiro

costuma reagir?

5. Quando vocês têm desentendimentos, em que nível você se sente livre para expor seu ponto de vista? Como você costuma reagir quando seu parceiro expõe o ponto de vista dele?

6. Você aprendeu a discordar sem ser desagradável?

B. Emocional

1. Que emoções você sentiu ao longo do dia de hoje? O que estimulou essas emoções?

2. Com que frequência, e em que nível, vocês compartilham suas emoções?

3. Quando você compartilha suas emoções, como a outra pessoa costuma responder?

Que melhorias você gostaria de ver nesse aspecto de seu relacionamento?

C. Social

1. A que eventos sociais vocês dois foram no mês passado? Exponham um para o outro o nível de apreciação ou frustração quanto a esses eventos.

2. A que evento esportivo você mais gosta de ir ou de assistir na televisão?

3. Vocês têm interesse em ir a eventos musicais? Vocês discutiram como esse interesse afeta seu relacionamento?

4. A quantos filmes vocês assistiram juntos nas últimas seis semanas? Vocês discutiram o conteúdo desses filmes depois?

5. Quando você vai a eventos sociais que envolvem conversar com outras pessoas, o que mais o incomoda quanto ao comportamento de seu parceiro?

6. Que melhorias você gostaria de ver nesse aspecto de seu relacionamento?

D. Espiritual

1. Vocês dois discutiram a formação espiritual de cada um?

2. Se cresceu em um lar religioso, você abraçou a fé de sua infância? Ou a rejeitou? Ou ainda está tentando decidir? Qual a sua visão de Deus?

3. Se vocês tiverem filhos, os criarão em uma fé específica?

4. Que mudanças você gostaria de ver nessa parte de seu relacionamento?

E. Físico

1. Que tipos de toques afirmativos comunicam amor para vocês?

2. Vocês discutiram entre si quais toques consideram inapropriados?

3. Até que ponto você se sentiu pressionado a aceitar toques que considera inapropriados?

4. Que mudanças você gostaria de ver nesse aspecto de seu relacionamento?

Recursos adicionais

Os *links* de todos os *sites* mencionados nesta obra estão disponíveis em

Sites na internet (em inglês)

Start Marriage Right: . Artigos, vídeos e os mais recentes recursos para ajudá-lo a ter um casamento bem-sucedido, porque o dia de seu casamento é apenas o começo!

Dr. Gary Chapman: . Diversos recursos para ajudá-lo a descobrir o casamento

que sempre quis.

FamilyLife: . Uma diversidade de recursos sobre casamento.

Marriage Partnership: . Artigos e percepções fornecidos por casais em seus primeiros anos.

Especialista financeiro Dave Ramsey: . Inclui muitos recursos especificamente para jovens casais.

Crown Financial Ministries: . Uma gama de ferramentas financeiras úteis.

Excelente para quem está começando.

Ron Deal: . Recursos excelentes para casais que estão pensando em casamento depois do divórcio ou da morte do cônjuge.

Livros

Clifford e Joyce Penner. " Um guia sem rodeios para entender a sexualidade " . *The Gift of Sex.*

W Publishing Group.

Ed Young. " Conselhos de um conhecido pastor ". *Ten Commandments of Marriage.* Moody.

Emerson Eggerichs. " O que de fato querem as esposas e os maridos". *Amor e respeito.* Editora Mundo Cristão, 2008.

Greg Smalley e Erin Smalley. "Percepções de um jovem casal " . *You Plan Your Wedding...*

Plan Your Marriage. Howard.

Jerry B. Jenkins Hedges. *Como proteger seu casamento da infidelidade*. Crossway.

John Townsend e Henry Cloud. " Como lidar com algumas questões psicológicas" . *Limites no casamento* Editora Vida, 2002.

Kevin Leman. “Sobre intimidade sexual”. *Sheet Music.* Tyndale.

Ron L. Deal. “ Sete passos para uma família saudável ”. *The Smart Step Family.* Bethany House.

_____. “ Conselhos para casais que pretendem se casar outra vez depois do divórcio ou da morte do cônjuge ” . *The Remarriage Checkup.* Bethany House.

Tim e Joy Downs. “ Conselhos sobre como lidar com conflitos ” . *One of Us Must Be Crzy...*

and I’m Pretty Sure It’s You e *Fight Fair!*. Moody.

Bibliografia

Chapman, Gary D. e Thomas, Jennifer. *As cinco linguagens do perdão.* São Paulo: Editora Mundo Cristão, 2007.

Deal, Ron L. *The Smart Step-Family.* Minneapolis: Bethany House, 2002.

Garbarino, James. *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them.* New York: Free Press, 1999.

Kay, Ellie. *The Little Book of Big Savings.* Colorado Springs: WaterBrook Press, 2009.

Penner, Clifford and Joyce. *The Gift of Sex.* Nashville: W Publishing Group, 2003.

Tennov, Dorothy. *Love and Limerance.* New York: Stein and Day, 1972.

Wilson, Barbara. *The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past.* Colorado Springs: Multonomah Publishers, 2006.

[1] Os *links* de todos os *sites* mencionados nesta obra estão disponíveis em

[2] Dorothy Tennov, *Love and Limerence*, p. 142.

[3] James Garbarino, *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them*, p. 50.

[4] Theodore Jacob e Sheri Johnson, “Parenting Influences on the Development of Alcohol Abuse and Dependence”. *Alcohol Health and Research World*, vol. 21, no 3 (1997): 204–209. Mais informações no *site* da National Association for Children of Alcoholics: <www.nacoa.net/impfacts.htm>.

[5] 1João1:8–9.

[6] Gary D. Chapman e Jennifer Thomas, *As cinco linguagens do perdão*, ed. Mundo Cristão.

[7] Salmos 103:12.

[8] Atos 20:35.

[9] Ellie Kay, *The Little Book of Big Savings*.

[10] Sistema de classificação que se baseia no histórico de crédito do consumidor para orientar futuros emprestadores a conceder ou não novos créditos (N. da T.).

[11] Deuteronômio 24:5.2

[12] Veja William G. Axinn e Arland Thorton, “The Relationship Between Cohabitation and Divorce: Selectivity or casual influence?”

Demography 29 (1992): 357–374; e Zheng Wu, “Premarital Cohabitation and Postmarital Cohabitation Union Formation”, *Journal of Family Issues* 16 (1995): 212–232.

[13] Barbara Wilson, *The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past*.

[14] Clifford and Joyce Penner, *The Gift of Sex.*

[15] Salmos 133:1.

[16] 2 Coríntios 6:14–16.

[17] Gênesis 1:1.

[18] Gênesis 1:27.

[19] Hebreus 1:1-3.

[20] Kim McAlister, “The X-Generation”, *HR Magazine 39*, mai de 1994.



As cinco linguagens do amor - 3ª edição

Chapman, Gary

9788573259285

139 páginas

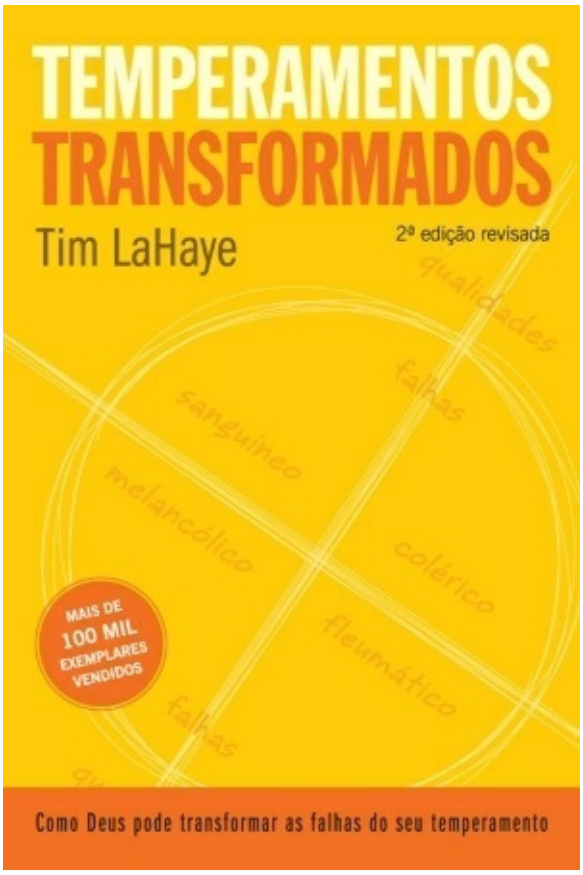
Compre agora e leia

As diferenças gritantes no jeito de ser e de agir de homens e mulheres já não são novidade há tempos. O que continua sendo um dilema é como fazer dar certo uma relação entre duas pessoas que às vezes parecem ter vindo de planetas distintos.

Compreender essas diferenças é parte da solução e é nisso que Gary Chapman vai ajudar você. Com mais de 30 anos de experiência no aconselhamento de casais, ele percebeu que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados.

Nesta terceira edição de sua clássica obra sobre relacionamentos, que já vendeu mais de 8 milhões de exemplares, Gary Chapman não só explica as cinco linguagens como apresenta um questionário para os maridos e outro para as esposas descobrirem a sua linguagem de amor. Além disso, uma seção especial de perguntas e respostas vai esclarecer todas as suas dúvidas e lhe dar o direcionamento sobre como expressar melhor seu amor a seu cônjuge e ajudará você a compreender a forma dele de manifestar o amor.

Compre agora e leia



Temperamentos transformados

LaHaye, Tim

9788573257250

192 páginas

Compre agora e leia

Deus não está tão interessado em mudar as circunstâncias, como em transformar as pessoas. - Tim LaHaye. Você se lembra daquela música que dizia: "Eu nasci assim, eu cresci assim e sou mesmo assim, ou ser sempre assim..."? Influenciados ou não pela canção, muito popular na metade da década de 1970, muitos ainda acreditam que não podem mudar sua maneira de ser. Você se lembra daqueles momentos em que desejou ter domínio próprio e autocontrole e se arrependeu do que fez? É difícil mudar seu temperamento, não é? Como seria bom se você pudesse ser calmo como os fleumáticos, ou, talvez, eufórico como os sanguíneos, quem sabe ainda, habilidoso como os melancólicos ou pertinaz como os coléricos... de fato não é nada fácil mudar o nosso temperamento. A boa notícia é que é plenamente possível transformá-lo! Milhares de pessoas no Brasil já experimentaram esta mudança e foram responsáveis por transformar este livro num dos maiores sucessos editoriais de todos os tempos. Tim LaHaye apresenta quatro dos principais personagens bíblicos que tiveram seus temperamentos transformados pelo Espírito. Com eles você aprenderá os passos necessários para a grande mudança que somente Deus pode fazer na sua vida.

Compre agora e leia



Bíblia Sagrada NVT (Nova Versão Transformadora) Mundo Cristão

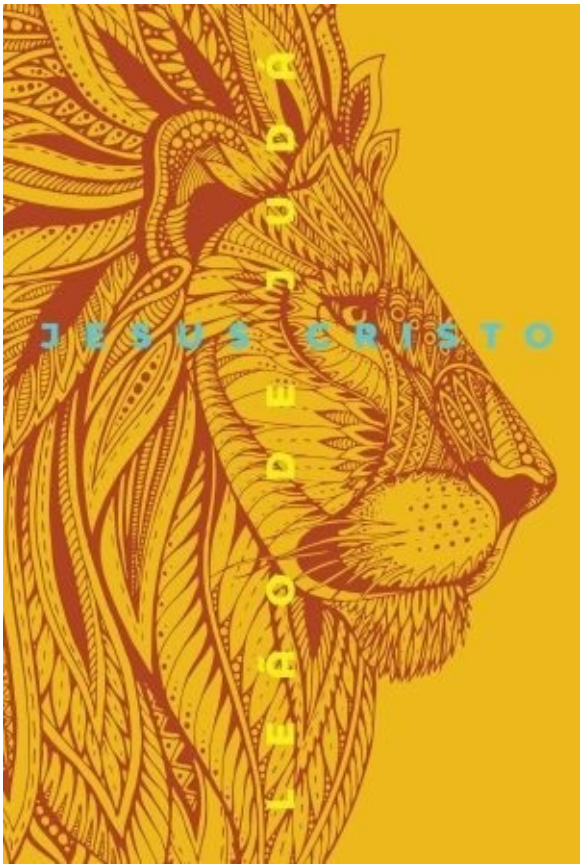
9788543301563

1927 páginas

Compre agora e leia

A NVT (Nova Versão Transformadora) resgata o prazer na leitura da Bíblia Sagrada, graças à cuidadosa escolha de palavras no português contemporâneo que expressam com a máxima fidelidade os textos escritos em suas línguas originais, proporcionando o entendimento da Palavra de Deus com extraordinária clareza.

Compre agora e leia



Bíblia NVT - Versão Exclusiva Amazon

Cristão, Mundo

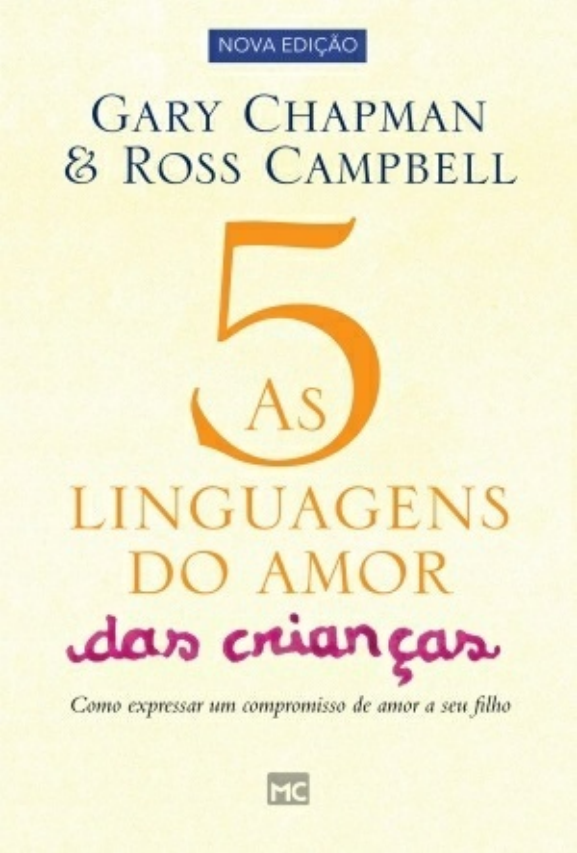
9788543303284

1938 páginas

Compre agora e leia

A NVT (Nova Versão Transformadora) resgata o prazer na leitura da Bíblia Sagrada, graças à cuidadosa escolha de palavras no português contemporâneo que expressam com a máxima fidelidade os textos escritos em suas línguas originais, proporcionando o entendimento da Palavra de Deus com extraordinária clareza. Versão com plano de leitura e linha do tempo.

Compre agora e leia



As 5 linguagens do amor das crianças - nova edição Chapman, Gary

9788543302584

156 páginas

Compre agora e leia

Você sabe falar a linguagem de amor de seu filho? Cada criança possui uma linguagem de amor principal e específica, uma maneira pela qual ela compreende melhor o amor do pai e da mãe. Este livro ensinará você a reconhecer e falar a linguagem de amor fundamental de seu filho ou filha, e o informará sobre as outras quatro linguagens de amor pelas quais as pessoas entendem e oferecem amor. Todos precisamos aprender a amar e ser amados. Pautados em décadas de experiência em aconselhamento, os autores poderão instruir você a experimentar um nível novo de relacionamento com seu filho ou filha: mais próximo, mais íntimo e mais prazeroso. Nesta edição revista e ampliada, "As 5 linguagens do amor das crianças" o ajudará a aprofundar seus laços afetivos e a demonstrar de modo mais eficaz seu amor aos pequenos.

Compre agora e leia

Document Outline

- Folha de Rosto
- Créditos
- Sumário
- Introdução
- Capítulo 1
- Capítulo 2
- Capítulo 3
- Capítulo 4
- Capítulo 5
- Capítulo 6
- Capítulo 7
- Capítulo 8
- Capítulo 9
- Capítulo 10
- Capítulo 11
- Capítulo 12
- Epílogo
- Apêndice
- Exercícios
- Recursos adicionais
- Bibliografia