

CLARKE, David. **Homens são ostras, mulheres são pés-de-cabra**. United Press, 2001. 246p. Resumido por J LHack em julho de 2003. [Analisa as diferenças entre marido e mulher sob o ponto de vista cristão. Ótimas dicas para melhorar a comunicação e a compreensão mútua].

1-2. Homens e mulheres são diferentes. Por que Deus nos fez diferentes? Porque nossas diferenças nos forçam a dependermos de Deus, nos levam à complementaridade no relacionamento, nos levam a uma intimidade profunda. Homens tendem a ser calados e fechados como ostras. As mulheres tendem a agir como pés-de-cabra tentando tirar informações dos maridos. Elas agem assim porque desejam proximidade. Contudo, o homem deseja controle no relacionamento e quando se sente ameaçado nisto ele se fecha. Ele crê que compartilhar seus pensamentos o enfraquece e, para manter o controle da situação, nada fala mesmo sob tortura (ou então explode irado). A mulher, que sempre deseja compartilhar o que sente, fica frustrada com o silêncio e insiste, fazendo-o se fechar mais. Ela então pensa que ele a ignora e não a ama.

3-4. Quando a mulher pede para o marido fazer uma tarefa doméstica, o homem resiste porque se sente controlado. Ele persiste e posterga, levando-a a fazer a tarefa sozinha porque cansou de esperar. A mulher busca proximidade no compartilhar das tarefas, mas o homem se sente ameaçado no seu controle. A mesma coisa acontece quando a mulher chama o marido para o almoço. Ele demora e enrola para não se sentir controlado. Para solucionar este conflito, uma técnica é a da interrupção verbal (avisar o outro quando perceber o conflito, tornando-o consciente). Pode-se verbalizar a sua reação ou a do cônjuge. Pode ser durante a conversa ou após a mesma.

5-6. Os homens devem aprender a amar suas esposas profundamente. Isto se pratica compartilhando as coisas pessoais (use um bloco de anotações para registrar o que sente durante o dia) e tomando a iniciativa (ser um líder no lar, fazer tarefas antes que a esposa peça).

7-8. As mulheres precisam aprender a não forçar a barra (quanto mais ela tenta conseguir algo forçando-o, mais ele resistirá), pois isto aciona o alarme do controle no homem, tornando a insistência em problema e levando-as a sofrer danos pessoais (mágoa, depressão). O melhor modo é dar um pouco mais de espaço ao homem, afastando-se dele e tendo sua vida própria (desenvolver outras fontes de satisfação de suas necessidades). Também é útil deixar de fazer todo o serviço da casa, delegando algumas tarefas ao homem. Outro ponto importante é não falar tanto (use a regra dos 10 minutos: fale 10 min, deixe um tempo de silêncio para o homem reagir). Aprenda a se comunicar rápida e diretamente com seu marido, sem exigir respostas imediatas (pode ser de forma verbal ou escrita). Finalmente, elogie bastante o homem, pois ele é motivado externamente.

9-10. O homem tem períodos de ausência durante a conversa, o que irrita a mulher. A mulher precisa expressar o que pensa, enquanto o homem se cala para pensar. É como se o homem precisasse entrar num trem e dar uma volta para pensar. É bom que o homem a avise deste tempo e que se determine a reiniciar a conversa quando “voltar”. A mulher deve respeitar o tempo de silêncio do homem, sem impedi-lo de se fechar, nem pressioná-lo a voltar logo. É boa prática que o homem anote as questões levantadas pela mulher, para depois trazer respostas concretas a ela. Quando demorar para lhe responder, reafirme que está trabalhando o assunto. Use também o bloco para anotar assuntos que estão ocorrendo na vida de sua esposa (para conversar mais tarde).

11. As ótimas conversas acontecem em fases. Um compartilhar profundo e completo ocorre em uma série de conversas sobre o mesmo tópico. A mulher permite ao homem ter seu tempo e espaço para processar, o homem concorda em tomar a iniciativa de retomar a conversa após seu processamento. No 1º momento, quando o homem está pronto para ouvi-la, a mulher compartilha tudo que deseja, e o homem deve fazer suas anotações e assegurar a ela sua compreensão do que foi falado (repita em suas palavras). Após sua reflexão, o homem reinicia a conversa com seus pensamentos e a mulher reage com seus comentários. Este ciclo se repete várias vezes até alcançarem a profundidade desejada no assunto, o que pode levar até alguns dias. Isto vale para brigas e discussões, quando geralmente a mulher aumenta sua velocidade e intensidade de palavras e o homem se torna ainda mais lento e bloqueado.

12. Quando o homem esquece de retomar a conversa, a mulher pode fazer um lembrete moderado, sem apelo emocional, de preferência em uma forma combinada antes com o homem. Quanto mais importante for a questão, mais tempo a mulher deve esperar antes do lembrete (de 2 a 4 dias). É bom que a mulher indique quando o assunto for realmente importante para ela, pedindo ao homem que dê prioridade para reiniciar aquela conversa (o homem geralmente não percebe quanto um assunto é importante para a mulher). Se o homem não reagir ao lembrete, a mulher pode “extravasar” através de uma carta onde expressa seus sentimentos para ele. Mas o essencial é que a mulher seja paciente e aguarde o tempo do marido.

13-14. É essencial que o homem ouça sua esposa e a ajude a se sentir compreendida, antes de embarcar em sua reflexão. O homem é extremamente lógico (baseia-se 1º em fatos), enquanto a mulher é muito emocional (baseia-se 1º em sentimentos). Apenas quando a conversa se aprofunda, a mulher se torna mais racional e o homem mais emotivo. O homem mata a conversa quando reage às emoções da mulher com frases como: “você não devia se sentir assim” (não permitir seus sentimentos), “porque você está aborrecida?” (acha que está exagerando), “a vida é assim mesmo” (ignorar seus sentimentos), “papai está aqui para ajudar” (dar a solução para o problema).

15-16. O homem detesta ser emotivo porque acha que a lógica é a resposta para todos os problemas da vida, porque focaliza apenas o presente e o futuro (apaga o passado), porque acha que demonstrar emoções significa falta de controle e exposição do íntimo. Por isso tenta abafar a reação emocional da mulher. O homem crê que tem a verdade em toda situação da vida. Por natureza, o homem considera apenas o que ele pensa e sente, mas é preciso aprender a considerar a opinião da esposa. Para aprender a ouvir a mulher, o homem deve manter contato visual enquanto a ouve, abrindo a boca apenas para repetir e reformular o que a mulher disse. O passo aqui é de compreender o que a mulher está expressando. Se tiver opiniões urgentes que acha que pode esquecer, deve anotá-las, mas não as comentar agora. Caso se sinta sobrecarregado com o fluxo de informações, o homem deve logo avisar a mulher, não tentando fingir que a está escutando. A mulher, por sua vez, deve pedir claramente ao marido que interrompa suas atividades e a escute, informando-o quando não a estiver ouvindo ou quando reagir logicamente à conversa.

17-19. Em geral, a paixão morre após alguns anos de casamento. O casal então se divorcia e busca viver mais algumas paixões em suas vidas, repetindo o padrão. Mas para conhecer o amor verdadeiro e íntimo é preciso trabalho consciente, adotando comportamento amoroso antes de sentir paixão. Desta forma, a paixão ressurge no relacionamento. Amar é uma escolha, mas também é um sentimento. Os dois lados são importantes e se complementam. O amor é um equilíbrio entre comportamento e sentimentos. Para atingir isso, é preciso cultivar o romance. Exemplo: saiam a sós uma vez por semana, andem de mãos dadas, caminhem juntos contemplando a natureza, dancem músicas lentas, vejam filmes românticos, jantem à luz de velas, escrevam cartões e cartas, escapem um fim-de-semana por ano, compartilhem com o outro suas ideias sobre locais românticos.

20. Para ter um relacionamento físico saudável (sexo), é importante ter trabalhado antes comunicação, necessidades satisfeitas, romance e conexão. Homem e mulher entendem de modo diferente o toque e as carícias. O homem as entende como preparação para o ato sexual; a mulher, como proximidade e conexão emocional. Ambos estão certos. O ato sexual precisa ocorrer em três fases: carícias e toque, conexão emocional (carícias e conversa), relação. O sexo é emocional, físico e espiritual – o casal precisa estar unido nestas três áreas. É importante conversarem sobre sexo: o que gostam, o que sentem. Quando as carícias começarem, a mulher deve logo avisar quando não está a fim de uma relação, antes que o homem esquite seus motores. Fornecer outro provável momento para o ato e explicar porque não deseja a relação ajuda o homem a ser compreensivo. Estimular o cônjuge até o orgasmo é uma opção válida quando não se deseja uma relação completa. O homem deve avisar a mulher de seu desejo de relação com antecedência, permitindo que ela se prepare. O cortejo, o clima e a satisfação de suas necessidades são essenciais para a preparação da mulher.

21-22. A paixão de verdade é alimentada pelo afeto físico básico, isto é, o carinho: beijos ardentes, abraços verdadeiros e carícias que deem prazer. A intimidade genuína só ocorre quando

também há união espiritual. Para isso são pré-requisitos serem ambos cristãos e desejarem crescer espiritualmente. Sendo honestos um para com o outro, zelando pela vida espiritual do outro, cultuando a Deus juntos, servindo a Deus juntos.