

GRAY, John. **Homens são de Marte, mulheres são de Vênus**. Rocco, 1997. 304p. Resumido por JLHack em março de 2003. [Interessantíssima análise do relacionamento do casal, embora sem embasamento bíblico].

1. Homens são de Marte, mulheres são de Vênus

Homens e mulheres são diferentes. Se aprendermos a aceitar e entender tais diferenças, o amor permanecerá.

2. O sr. Conserta-Tudo e o comitê para o progresso da casa

A) A mulher reclama que o homem não a escuta. Após ouvi-la um pouco, o homem logo oferece uma solução prática para o problema, mas o que ela deseja é empatia. O homem reclama que a mulher sempre tenta mudá-lo. Quando o vê com algum problema, ela oferece ajuda, mas o que ele deseja é não ser controlado e sim aceito.

B) O homem valoriza poder e competência. Deseja provar que pode e consegue. Seu senso de realização vem da habilidade de alcançar resultados. Por isso se interessa mais em coisas que sejam rápidas e poderosas e veste-se com uniformes para declarar seu status. Autonomia é essencial, e pedir ajuda sem necessidade é sinal de fraqueza, por isso conselhos não solicitados significam desaprovação (“você é incompetente”). Quando realmente é preciso ajuda, o homem pede o conselho de um especialista que lhe dê soluções práticas. Por isso, o homem instinctivamente oferece soluções quando a mulher lhe conta problemas. Se ela continua o assunto, ele sente sua solução rejeitada e se torna difícil ouvir.

C) A mulher valoriza amor, comunicação e beleza. Investe tempo ajudando aos outros, dando suporte, amando. Seu senso de realização vem dos sentimentos e da qualidade de seus relacionamentos. Interessa-se em viver em harmonia, em cooperação amorosa. Preza relacionamentos mais que trabalho ou tecnologia. Gosta de variar as roupas conforme se sente. É muito intuitiva e expressa seu amor oferecendo ajuda e conselhos. Deseja melhorar o que já está bom, por isso, quando se importa com alguém, sugere melhorias. Quando enfrenta problemas, deseja ser amada e ouvida, e assim compartilha o fardo ao se sentir compreendida.

D) Os dois erros mais comuns no relacionamento conjugal são: o homem tenta mudar os sentimentos da mulher (quando está aborrecida) oferecendo soluções práticas; a mulher tenta mudar o comportamento do homem quando ele erra, oferecendo conselhos não solicitados (ou críticas).

E) Estas características são boas no tempo certo e com a abordagem certa. O homem deve aprender a ouvi-la sem dar conselhos ou tentar mudar seus sentimentos, deve simplesmente amá-la. A mulher deve aprender a não palpitar quando o homem está com problemas e procurar confiar nele e lhe dar aceitação.

3. Os homens vão para suas cavernas e as mulheres falam

A) O homem reage à tensão se isolando para tentar resolver os problemas (ou para esquecê-los com outra atividade). A mulher reage ao stress falando sobre os problemas com grandes detalhes e se sente melhor ao compartilhá-los com seus amigos.

B) O homem se isola em sua caverna para se concentrar na solução do problema que o está estressando. Tudo o mais perde prioridade e ele fica distante, esquecido. Se não consegue resolvê-lo, o homem se engaja em atividades físicas ou pouco problemáticas (ler jornal, ver tv) para aliviar o stress.

C) Neste momento, o homem é incapaz de dar a atenção que sua esposa merece. Ela pensa que ele a está ignorando ao não compartilhar seus problemas. Em vez de se magoar, ela deve ser compreensiva ao expor seus sentimentos. Ao mesmo tempo, o homem não deve ignorá-la, esforçando-se para sair da caverna e lhe dar a total atenção que ela deseja e aceitar seus sentimentos.

D) A mulher, quando estressada, fala sobre seus sentimentos e sobre todos os possíveis problemas associados com seus sentimentos. Ela não está preocupada em encontrar soluções, mas apenas em se expressar e ser compreendida. Para se sentir melhor, a mulher fala sobre problemas passados, futuros, potenciais e até insolúveis. Quanto mais fala, melhor se sente. Ela usa muitos detalhes e apresenta os tópicos geralmente sem relação lógica. Às vezes, inicia com problemas de outros ou problemas menos relacionados ao que a aborrece, a fim de encontrar alívio.

E) Neste momento, o homem em geral pensa que ela o está culpando pelos problemas ou buscando conselhos (pois estas são as razões pelas quais um homem fala de seus problemas). Em vez de dar explicações (justificativas) ou soluções, o homem deve apenas ouvir com interesse, sem se preocupar com a relevância de cada detalhe, mas sim expressando seu amor e apoio. A mulher pode ajudar o homem contando de início o final da estória e depois dando os detalhes (isto o frustrará menos).

4. Como motivar o sexo oposto

A) O homem é motivado quando se sente necessário; a mulher quando se sente amada. Ele se motiva quando sente que a mulher confia nele para fazer o melhor de si e aprecia seus esforços; a mulher se motiva quando se sente cuidada e respeitada.

B) O homem gosta de vencer, a despeito de que os outros fracassem. Mas para ter sucesso no relacionamento, ambos precisam vencer. As diferenças entre homem e mulher os atraem mutuamente e os complementam. O homem é motivado pelo pensamento de tornar feliz a mulher e isto lhe é transmitido no namoro pelos olhares dela. Ela o motiva a não ser egoísta (pela 1^a vez na vida). Quando um homem está apaixonado, ele é motivado a dar o melhor de si para servir os outros, se preocupa com os outros, sente-se feliz quando ela está feliz. Muitos homens não sabem que é uma grande fonte de realização para um homem dar amor à outra pessoa, sentindo-se necessário a ela. Não ser necessário é morte lenta para o homem.

C) A mulher gosta de ser amada, fica deprimida ao se sentir sozinha. Ela se motiva quando acredita que suas necessidades serão supridas. Quando está confusa, aborrecida ou desolada, o que necessita é de simples companhia, de alguém que a ame. Ao ser ouvida e amada, suas dúvidas e temores relaxam. Com o passar dos anos, a mulher cansa de apenas dar sem receber de volta, e tem que aprender a receber o apoio de seu marido, que neste ponto está aprendendo a dar mais. Em vez de culpar o outro, cada um deve buscar o equilíbrio entre o dar e receber.

D) Para aconselhar casais a atingir isto, é preciso: a) dar motivação ao casal, ensinando o homem a escutar e entender; b) que assumam responsabilidade (o homem por não ter dado suporte, a mulher por não ter traçado limites no dar-se); c) aprender a expressar os verdadeiros sentimentos de modo respeitoso (estabelecer e respeitar limites).

E) A mulher tem dificuldades em traçar limites e receber, pois tem medo de precisar demais e ser rejeitada; considera-se indigna de receber amor. Quando a mulher abertamente reconhece suas necessidades e pede ajuda, confiando, o homem fará o seu melhor. Quando pede ajuda desesperada por não confiar que será suprida, ela afasta o homem fazendo-o sentir-se rejeitado e inútil. Em geral, ela tende a desistir do relacionamento por achar que já deu demais sem receber. É preciso enfatizar que quando ela passar a dar menos, estabelecendo limites, o homem passará a dar mais.

F) O homem tem dificuldade em dar, pois tem medo de não ser bom o suficiente, de ser incompetente. Quanto maior o medo, mais frio parece ser o homem. Dar significa arriscar-se ao fracasso e desaprovação, por isso o homem prefere não tentar, e assim, acaba não dando a quem mais deseja dar. Sua insegurança o faz não se importar com os outros externamente. Ele sente-se ameaçado quando a mulher fala de problemas, pois deseja ser o herói dela e, ao escutá-la, sente-se um fracasso. O homem precisa aprender que errar é normal e que ele não precisa ter todas as respostas; deve aprender a pedir perdão pelos erros e a aceitar amor e apreciação por tentar fazer o seu melhor.

5. Falando línguas diferentes

A) Homem e mulher têm diferentes linguagens. Embora usem as mesmas palavras, elas têm sentido diferente para cada um. A mulher tende a usar superlativos e generalizações para expressar plenamente seus sentimentos. O homem tende a interpretar tais palavras literalmente e isto causa desentendimentos. Por exemplo: “você nunca me escuta” traduzido para linguagem de homem é “sinto que você não entende plenamente o que quero dizer, nem se importa em como me sinto. Você poderia me mostrar que está interessado no que tenho para dizer?”. O homem precisa traduzir a reclamação e captar o que a mulher está realmente solicitando.

B) O homem tende a ficar silencioso, pensando internamente (de minutos a horas) como responder ao que ouviu. A mulher tende a interpretar este silêncio como falta de consideração e de amor, pensando que ele não deseja mais falar com ela ou está muito irritado. A mulher precisa compreender a necessidade do homem de introspecção quando está estressado ou aborrecido. Ao deixá-lo em sua caverna por um tempo, gradualmente ele volta ao ‘normal’. A mulher em geral assume que deve lhe oferecer apoio e faz várias perguntas para que ele se sinta bem, mas isto apenas o irrita mais.

C) O homem fica silencioso quando precisa pensar sobre um problema, quando não tem resposta pra uma pergunta, quando está estressado ou aborrecido (se isola para esfriar) ou quando precisa se ‘encontrar’. A mulher fala para obter informações, para pensar alto (para descobrir o que quer dizer), para se sentir melhor quando está aborrecida ou para criar intimidade (pra se encontrar).

D) É importante a mulher não invadir a caverna em que o homem se refugia, para não ser queimada pelo dragão dele (palavras agressivas em defesa própria). Quando ele afirma “estou bem”, a mulher precisa traduzir pra “preciso ficar sozinho para pensar, não preciso de ajuda, me apoie não se preocupando comigo”. Quanto mais a mulher tentar fazer o homem sair da caverna, mais tempo vai demorar. Neste momento, o melhor que a mulher pode fazer é não desaprovar o seu isolamento, não tentar ajudá-lo com soluções, não tentar cuidar dele fazendo perguntas, não ficar na porta da caverna esperando, não se preocupar com ele, fazer algo que a deixe feliz (sabendo que ela está feliz, ele tem um problema a menos para se preocupar; é difícil para ela se sentir feliz vendo-o silencioso, mas é o melhor que pode fazer para ajudá-lo).

E) O homem ajuda a outro minimizando os problemas e não se preocupando com eles. Mas deve se preocupar com sua mulher quando ela estiver aborrecida e **não** minimizar seus problemas ou sentimentos.

F) O modo que a mulher pode dar suporte ao homem é demonstrando que confia nele para resolver os problemas, sem oferecer ajuda ou conselhos, enquanto ele não pedir ajuda. Muitas mulheres pensam que o único modo de obterem o que desejam é criticando o homem quando erra e lhe dando conselhos não solicitados. Mas o modo correto é pedindo ajuda diretamente (sem críticas ou conselhos). Quando ela discorda do comportamento dele, deve lhe dizer diretamente, enfocando o comportamento e não a pessoa.

G) O homem se fecha quando a mulher dá opiniões que ele não pediu. Para efetuar mudança, primeiro a mulher deve dar ao homem aceitação amorosa incondicional (e não palestras). Quando ele se sentir aceito, passará a perguntar a opinião dela, que deve ser dada sem críticas. A mulher não deve tentar ditar o comportamento dele, mas deve expressar seus sentimentos a respeito, com muita sabedoria e tato no como e quando falar.

H) O homem deve encontrar modos de mostrar que se importa; a mulher, modos de mostrar que confia. Pequenas mudanças de cada lado, sem alterar suas naturezas básicas, são o suficiente para facilitar a convivência. A mulher se aflige quando o homem fica silencioso. O homem pode colaborar afirmado “preciso pensar, mas logo voltarei” (assegurar seu amor por ela). O homem se aflige quando a mulher quer falar sobre problemas, pois entende que ela o está acusando. A mulher pode colaborar afirmado “gosto quando você me escuta, não é culpa sua” ou “gosto de desabafar com você” (reafirmar o valor dele).

I) O homem precisa desenvolver a arte de escutar a mulher e interpretá-la corretamente, lembrando-se sempre que ela não o está culpando. Às vezes, é sensato dizer “não é uma boa hora para conversar agora. Falamos nisto depois”.

6. Os homens são como elásticos

A) O homem é como um elástico em seu ciclo de intimidade: se aproxima, afasta, aproxima... A mulher entende estes momentos de afastamento como problema entre eles, mas ela precisa lhe dar este espaço (para que ele recupere sua autonomia) e não tomar isto como pessoal. Se ela correr atrás do homem, ele se afastará ainda mais. O homem precisa se afastar para ter seu espaço, pra estar sozinho e pra sentir novamente a necessidade de estar perto e íntimo. Enquanto o homem se afasta e volta rapidamente (embora possa ficar afastado por um tempo), a mulher precisa de mais tempo para se ajustar à intimidade novamente (principalmente se ficou magoada quando o homem se afastou).

B) O homem parece se afastar exatamente quando a mulher deseja falar e ser mais íntima. Isto ocorre tanto porque a mulher sente intuitivamente que o homem vai se afastar quanto porque o homem consegue gerenciar pouca carga de intimidade antes de precisar balancear-se com o afastamento. A questão é que a mulher deve esperar para falar sobre seus sentimentos no momento em que o homem está íntimo e não se afastando. Em geral, quando o homem está disponível para ouvir, a mulher não deseja falar: por ter receio de ser rejeitada novamente (por ter tentado quando ele estava afastado), por ter receio que ele esteja aborrecido e espera que ele inicie a conversa (explicando porque se afastou), por não querer começar a falar sobre si (então pergunta sobre os sentimentos dele e ele não responde).

C) Em geral, é necessário que a mulher inicie a conversa, pois o homem não tem necessidade de falar. Mas a mulher não deve pressioná-lo a falar, pois então ele se fechará. O homem precisa ser aceito como é (pouco falante) e então aos poucos ele se abrirá. Em vez de pressioná-lo a falar ou perguntar várias coisas, a mulher deve lhe pedir para escutá-la um pouco, reforçando de vez em quando sua apreciação por ele a estar ouvindo.

D) A mulher às vezes obstrui o ciclo de intimidade do homem, perseguindo-o quando ele se afasta (não o deixando só) ou punindo-o quando ele volta. Mas quando o homem se priva deste ciclo de intimidade, torna-se mal humorado, irritável, passivo e defensivo.

7. As mulheres são como ondas

A) A mulher é como uma onda em sua autoestima. Nos momentos de baixa, tende a ser mais emocionalmente reativa e vulnerável, necessitando de mais amor. Sua capacidade de amar e dar-se aos outros também diminui. O homem não entende o que se passa e acha que é culpado, dando explicações e dizendo a ela para não se sentir assim. Mas o que a mulher precisa é de amor, atenção e apoio. Com isso, a seu tempo, a mulher sairá do fundo do poço e se sentirá melhor. Até o ciclo reiniciar. O homem precisa lembrar que o ciclo da mulher apresentará novas baixas, com os mesmos sintomas que aparentemente haviam sido resolvidos.

B) A mulher precisa ter liberdade para descer ao seu poço, caso contrário irá suprimir seus sentimentos e eles irão estourar mais tarde. A mulher que evita trabalhar com suas emoções negativas costuma experimentar síndrome pré-menstrual. Várias que aprenderam a tratar com seus sentimentos perceberam que os sintomas da síndrome desapareceram.

C) O stress aumenta a frequência de ida ao poço da mulher (e do afastamento dele), que geralmente ocorre a cada 21 a 35 dias. Quando os dois estão em baixa, é bem difícil se entenderem. Ele precisa lembrar de apoiá-la na sua necessidade de ser ouvida, e ela de apoiá-lo na sua de liberdade. Se é difícil ouvi-la neste momento, o homem deve lhe assegurar seu amor, compreender sua dor e expor sua limitação de precisar ficar só para depois poder apoiá-la. Ela deve ser compreensiva sobre esperar o tempo certo para conversar com ele. Enquanto isso, ela pode desabafar com suas amigas.

D) O dinheiro não diminui a frequência dos ciclos, mas torna menos aceitável para a mulher sentir-se infeliz (ele pensa que tendo tudo que deseja ela não devia se sentir frustrada).

8. Descobrindo nossas diferentes necessidades emocionais

Homens e mulheres têm diferentes necessidades emocionais. Geralmente dão ao outro aquilo que eles mesmos sentem falta. Há 12 tipos de amor e cada um tem 6 necessidades prioritárias, que são recíprocas: a) Ela precisa de cuidado (amor) x ele precisa de confiança (acreditar que ele fará o melhor); b) ela, compreensão (ser ouvida) x ele, aceitação (não querer mudá-lo); c) respeito (consideração para com seus sentimentos e opiniões) x apreciação (elogio pelo esforço feito); d) devoção (priorizar a felicidade dela acima dos interesses dele) x admiração (olhá-lo maravilhada e elogiá-lo); e) validação (aceitar seus sentimentos negativos) x aprovação (satisfação pela sua bondade, vê-lo como herói); f) confirmação (saber que é amada continuamente) x encorajamento (confiança em suas habilidades e caráter). Apenas quando as suas seis necessidades básicas estão satisfeitas, percebe-se as demais necessidades. Em resumo, o homem deve saber ouvir sua mulher (sem se irritar) e a mulher deve saber encorajar seu homem (aceitando-o e admirando-o). O homem não deve tentar corrigir os sentimentos da mulher e esta não deve tentar corrigir o comportamento dele.

9. Como evitar discussões

A) Quando o casal discute e briga, machucam-se mutuamente. O segredo para evitar as brigas é uma comunicação amorosa e respeitosa. Diferenças de opinião não machucam tanto quanto o modo como as comunicamos. O homem expõe seus argumentos agredindo a mulher, que reage porque não se sente amada. Ele precisa corrigir o modo como fala. Igualmente, ao atacar o comportamento do homem e lhe dar conselhos, a mulher coloca o homem na defensiva. Quando a briga começa, o melhor é dar um tempo e reavaliar como estão se comunicando.

B) Quando a mulher fica irritada com a conversa, o homem fica irritado pela irritação dela, e ela se irrita mais por não ser compreendida em seus sentimentos. A melhor maneira do homem encerrar a discussão é desculpar-se por irritá-la (ao menos desculpar-se por ela estar irritada). Ele não deve invalidar os sentimentos dela nem argumentar sobre eles. Ao tentar se explicar, o homem transmite a mensagem de que não se importa com os sentimentos dela. A mulher também deve aprender a expressar diretamente seus sentimentos, cuidando para não transmitir uma mensagem de desaprovação (que machuca o homem). Ela pode discordar do comportamento dele, mas ainda aprovar quem ele é. Questionar seu comportamento com tom de desaprovação não ensina lição alguma ao homem, apenas o fere e o põe na defensiva. Aprová-lo é encontrar a intenção amorosa ou a bondade por trás do comportamento exterior.

C) Geralmente a discussão ocorre por estes dois motivos: o homem sente-se desaprovado, a mulher sente-se não aceita em seus sentimentos. Quando o homem erra, é aí que precisa mais do amor e aprovação da mulher, pois está mais sensível. A mulher geralmente comunica a desaprovação com seu olhar e tom de voz. O homem tenta se justificar, mas o que deve fazer é aceitar os sentimentos de irritação dela.

D) Exemplos: 1) Quando ele chega atrasado, ela pode dizer “sinto-me chateada quando você se atrasa, gostaria que você me ligasse na próxima vez”, ele pode dizer “eu me atrasei, sinto muito por chateá-la”. 2) Quando ele esquece algo, ela diz “não gosto quando você esquece” (ou só lembrá-lo suavemente com “eu apreciaria se você...”), ele diz “esqueci... você está zangada comigo?” (deixa-a expressar seus sentimentos e a ouve). 3) Quando ele retorna da caverna, ela: “dói quando você se afasta, sei que você precisa disto, mas preciso que você também me entenda”, ele: “compreendo que isto te machuca, vamos falar sobre isto” (e a ouve). 4) Quando ele a desaponta, ela: “não gosto de me sentir desapontada, gostaria que você soubesse como me sinto quando você...”, ele “compreendo que desapontei você, como você se sente?” (e a ouve). 5) Quando ele desrespeita seus sentimentos, ela: “não gosto do jeito como você está falando comigo, por favor, pare!” (ou “você pode por favor me escutar?”), ele “sinto muito, você não merece ser tratada assim”. 6) Quando ele está com pressa, ela “gosto de não estar correndo e odeio quando temos que correr, você pode planejar termos um tempo extra na próxima vez?”, ele: “também não gosto da correria, é uma loucura”. 7) Quando ela se sente não compreendida, ela: “não gostei do que você disse, pareço estar sendo julgada, por favor me entenda”, ele “sinto muito não estar te entendendo; de que modo você está percebendo o que digo?”.

E) Nos tempos difíceis, o mais importante é tentar se comunicar com amor, aprovação e validação. Bom exercício é conversar calmamente sobre situações possíveis de desentendimento (antes que aconteçam) para entender como o parceiro deseja ser tratado. Embora pareça forçado e não natural, considere como treinamento até ser natural. Seja compreensivo com as tentativas forçadas do parceiro. Aprecie o seu esforço.

10. Marcando pontos com o sexo oposto

A) O homem pensa que obtém mais pontos com a mulher com grandes presentes, mas mulheres contam grandes e pequenos presentes igualmente como um ponto cada. As pequenas coisas contam bastante para as mulheres. O homem precisa focar nestas pequenas coisas para preencher o “tanque de amor” da mulher.

B) 40 sugestões: dê um abraço nela ao chegar em casa; pergunte sobre o seu dia; ouça e pergunta; dê-lhe completa atenção por 20 minutos; dê-lhe flores; faça o jantar; elogia sua aparência; ofereça ajuda quando ela estiver cansada; avise quando for se atrasar; quando ela falar com você largue a revista e desligue a tv; dê-lhe 4 abraços por dia; telefone do trabalho; diga-lhe que a ama várias vezes por dia; leve o lixo pra fora; limpe o carro; banhe-se antes de uma relação; tome o partido dela quando estiver chateada com alguém; faça-lhe uma massagem; não fique mudando de canal na tv quando ela estiver junto; mostre afeição em público; escolha o restaurante onde vão; dê-lhe mais atenção do que às crianças; compre-lhe uma roupa; tenha uma foto dela em sua carteira; escreva bilhetes românticos; dirija devagar e com segurança; leve-a para dançar; abra a porta para ela; faça uma lista de “coisas a fazer”, deixe na cozinha e vá fazendo no tempo livre; elogie a comida que ela preparou; toque-a com suas mãos enquanto fala com ela; dê-lhe um beijo ao sair; agradeça quando ela faz algo para você; não atenda o telefone em momentos íntimos; dê uma volta de bicicleta com ela; organize um piquenique; faça-a saber que sentiu falta dela quando estava distante; traga o doce preferido dela pra casa; trate-a como no namoro; peça-lhe pra adicionar sugestões a esta lista.

C) A mulher deve apreciar o esforço do homem e agradecer para que ele se sinta encorajado a continuar nas pequenas coisas. Muitos homens desejam obter sucesso para se tornarem dignos de serem amados. Quando a mulher lhe dá a apreciação devida nas pequenas coisas, ele não precisa ser um viciado em trabalho.

D) O homem geralmente dá menos no relacionamento porque: a) entende que grandes coisas valem muitos pontos; b) como a mulher em geral dá incondicionalmente (até o placar ficar muito desequilibrado) e com um sorriso, ele entende com isto que está quite; c) só costuma dar quando solicitado; d) entende que se a mulher diz sim quando solicitada o placar está equilibrado; e) atribui pontos negativos quando se sente ferido (prática errada).

E) Para ganhar pontos com o homem, a mulher deve aprender a expressar amor com seus sentimentos e não com suas ações. Ao dar aprovação ao homem, ela o motiva e ganha pontos. Quando o homem erra, ele fica defensivo pelo medo de não ser perdoado e amado. Se a mulher se irrita com ele, ela ganha pontos negativos.

11. Como comunicar sentimentos difíceis

Quando aborrecido ou frustrado é difícil comunicar com amor. O melhor neste momento é escrever uma carta ao parceiro expondo seus sentimentos. Isto o ajudará a extravasar os sentimentos negativos e a focar no que realmente é importante dizer. A carta deve conter uma parte expressando os sentimentos negativos e seu amor também, e uma parte expressando o que você deseja ouvir do parceiro. A carta pode ou não ser mostrada pro parceiro. Inclua em cada carta os sentimentos de raiva, tristeza, medo, lamento e amor. Ponha a resposta esperada no “P.S.”. Esta parte da resposta esperada é especialmente importante, pois o parceiro não sabe sobre suas necessidades. Ao compartilhar a carta com o parceiro, ela pode ser lida em voz alta por um dos dois, ou o parceiro pode lê-la sozinho e dar a resposta desejada depois. Deve-se lembrar sempre que o objetivo da carta é o de acertar a situação

e não o de acusar. A carta ajuda no processo de comunicar os sentimentos negativos sem desejar machucar o outro, além de permitir extravasá-los e lidar com eles.

12. Como pedir apoio e receber

Para obter apoio e amor no relacionamento, é preciso pedir da maneira certa. A mulher tem mais dificuldade em pedir ajuda, pois intui quando os outros precisam e acha que o homem também é assim. Por assumir isto, continua dando amor ao homem e pacientemente esperando que ele perceba o que ela deseja e corresponda. Mas ele acha que, por ela estar dando amor, ele está bem no placar e não oferece amor gratuitamente. Quando ela finalmente pede, já está ressentida e acha que “ajuda solicitada não conta muito”. O homem não reage bem ao ressentimento e à pressão, e assim se fecha mais. Para que ela possa obter o que deseja é necessário:

1º) Pedir corretamente aquilo que já está recebendo (as pequenas coisas que o homem faz). O importante neste passo é não pedir mais do que ele já está fazendo. Acostume-o a ser pedido a fazer coisas sem tentar controlá-lo. Se ele perceber um tom de controle, entenderá que não é amado e apreciado e se fechará. Macetes para pedir corretamente ao homem: momento apropriado (não peça aquilo que ele já se determinou imediatamente a fazer); atitude de não-controle (pedir e não mandar); seja breve (não precisa convencê-lo, muita explicação lhe parecerá manipulação e falta de confiança); seja direta (a mulher geralmente apresenta o problema e espera que ele se ofereça para ajudar; peça claramente o que deseja); use as palavras certas (em vez de “você pode tirar o lixo?”, peça “por favor, você poderia tirar o lixo, querido?”; “pode” questiona a capacidade dele e implica que se ele pode, já devia ter feito). Sugiro uma prática de 3 meses neste passo antes de passar para o próximo.

2º) Pratique pedir por mais coisas (mesmo quando possivelmente ele se negará). Sempre estando certa de que ele se sente apreciado e digno, comece a pedir outras coisas e a levá-lo a perceber que pode dizer ‘não’ sem perder o seu amor. Ao perceber que tem este controle, ele se sentirá livre para dizer sim ou não. Ao pedir tais questões, esteja preparada para receber o não e dizer “tudo bem, sem problemas”. Aos poucos, ele se disporá a dar mais, pois perceberá quando você se sacrifica (sacrifício silencioso não é percebido).

3º) Pratique pedidos assertivos. Após saber receber um não, você pode forçar um pouco mais a barra, não dizendo “tudo bem” quando ele se recusa e aguardando que ele diga sim. O segredo aqui é ficar quieta após receber o não, pacientemente aceitando o seu reclamar e suas desculpas (que decorrem do quanto ele está focado no que deseja fazer). Quando o homem reclama é um bom sinal, pois está pesando entre o seu pedido e as necessidades dele, provavelmente se preparando para dizer sim. Se a mulher reagir às suas reclamações, possivelmente haverá discussão. Ao deixar o homem murmurar, mesmo enquanto faz o que foi pedido, aos poucos ele mudará seus sentimentos e se sentirá realizado e generoso (o mocinho) por ter ajudado sua esposa. Ao terminar a tarefa, agradeça-lhe e lhe dê um gostoso abraço. Aos poucos ele reclamará cada vez menos e até sentirá falta de lhe fazer favores.

13. Mantendo viva a magia do amor

É comum nos relacionamentos haver mudança súbita de extrema paixão para sentimentos negativos sobre o parceiro. Isto acontece porque quando nos sentimos amados, vem à tona o nosso passado de sentimentos não resolvidos de rejeição. Em geral, quando nos aborrecemos, 90% do problema tem a ver com nosso passado e apenas 10% com a situação do momento. Por isso é bom escrever sobre nossos sentimentos (cartas). Nunca diga ao parceiro que ele está reagindo exageradamente, pois isto apenas o machuca mais. Quando perceber o que (ou quem) o magoou, escreva uma carta de amor para a pessoa. É a crise de expectativas não realizadas. Compartilhe estes sentimentos, quando estiver menos aborrecido, com seu parceiro.