

# Não Mais O Cara Bonzinho!

*O Plano Comprovado  
para ter o que você  
quer no Amor, no  
Sexo e na Vida*

**Robert A. Glover, Ph.D.**



2000 por Robert A. Glover

Esta edição publicada pela Barnes & Noble Digital, por  
acordo com Robert A. Glover

Todos os direitos reservados. Nenhuma  
parte deste livro pode ser utilizada ou  
reproduzida em qualquer forma sem a  
permissão por escrito do Editor.

O homens e mulheres descritas neste livro são reais.  
Nomes e as circunstâncias foram alterados para proteger a  
confidencialidade de cada indivíduo.

Recursos adicionais para a  
recuperação de Cara Bonzinhos  
estão disponíveis em  
[www.NoMoreMrNiceGuy.com](http://www.NoMoreMrNiceGuy.com)

## Dedicação E Apreço

Este livro é dedicado a Elizabeth. Você é minha parceira, minha musa, e minha melhor amiga. Se não fosse por você, eu seria ainda ser um cara sem noção irremediavelmente Nice. Você é realmente um dom de Deus. Obrigado.

Para David, Jamie, Steve, e Grant. Vocês são os melhores filhos que um pai poderia querer. Está cada um de modo diferente e original, me proporcionam uma alegria sem fim. Obrigado por todas as vezes que vocês me perguntaram, "Quando você vai terminar o seu livro?" Nunca deixe de ser quem você é.

Para os inúmeros homens e mulheres que me convidou para as áreas mais pessoais de suas vidas. Escrevi este livro para você. Obrigado pelo sua contribuição e apoio, por escrito, *No More Mr. Cara Bonzinho!* Especialmente para todos os homens que têm sido uma parte dos meus grupos de homens Não Mais O Cara Bonzinho!. Vocês nunca vão saber o quanto ser uma parte de suas vidas e mudou a minha própria vida. Obrigado.

Para Dr. Anne Hastings. Sua sabedoria e perspicácia podem ser encontrados em todas as páginas deste livro. Você ajudou-me acreditar que é OK para eu ser quem eu sou, como eu sou. Obrigado.

Para Debby Duvall. Suas habilidades editoriais terem coberto uma multidão de meus pecados. Obrigado por ajudar a tornar este livro melhor.

# Sumário

Introdução

Capítulo Um **A Síndrome do Cara Bonzinho**

Capítulo Dois **O que cria um Cara Bonzinho**

Capítulo Três **Aprenda a atender a única pessoa que realmente importa**

Chapter Four **Faça Suas Necessidades A prioridade**

Capítulo Cinco **Recupere seu poder pessoal**

Capítulo Seis **Exija sua masculinidade**

Capítulo Sete **Obter O amor que você quer: Estratégias de Sucesso para relacionamentos íntimos**

Capítulo Oito **Obter O sexo que você quer: Estratégias de Sucesso para o sexo Satisfazer**

Capítulo Nove **Obter a vida onde você quer: Descubra a sua paixão e potencial em vida, trabalho, e Carreira**

Epílogo

# Introdução

Cinco décadas de mudança social dramática e monumentais mudanças na família tradicional criaram uma raça de homens que foram condicionados a procurar a aprovação dos outros.

Eu chamo esses de Caras Bonzinhos.

Caras Bonzinhos que estão preocupados com a boa aparência e fazer tudo "direito". Eles são mais felizes quando estão fazendo os outros felizes. Cara Bonzinhos evitam conflitos como a peste e vão para grandes isolamentos para evitar perturbar alguém. Em geral, Caras Bonzinhos são pacíficos e generosos. Cara Bonzinhos estão especialmente preocupados em agradar as mulheres e ser diferente dos outros homens. Em poucas palavras, **Cara Bonzinhos acreditam que se eles são bons, dando e cuidando, eles vão em troca ser felizes, amados e realizados.**

**Parece bom demais para ser verdade?**

**Sim, é!**

Nos últimos anos, tenho encontrado inúmeros frustrados e ressentidos Caras Bonzinhos na minha prática como psicoterapeuta. Estes homens que lutam para agradar o tempo todo, lutam para experimentar a felicidade que tão desesperadamente anseiam e acreditam que merecem. Essa frustração é devido ao fato de que os **Caras Bonzinhos acreditaram num mito.**

Este mito é a essência do que chamo de **Síndrome do Cara Bonzinho**. A Síndrome de Cara Bonzinho representa uma crença de que se os Caras Bonzinhos são "bons", eles vão ser amados, ter suas necessidades atendidas, e viver uma vida livre de problemas. Quando esta estratégia de vida não consegue produzir os resultados desejados - como costuma acontecer - Caras Bonzinhos geralmente apenas se esforçam mais, para fazer mais do mesmo

jeito. Devido à sensação de impotência e ressentimento provocados inevitavelmente que esse padrão produz, Caras Bonzinhos são muitas vezes nada agradáveis.

O conceito da Síndrome do Cara Bonzinho cresceu a partir da minha própria frustração de tentar tudo "direito", sem nunca conseguir de volta o que eu acreditava que eu merecia. Eu era o típico "cara sensível" - e era orgulhoso disso. Eu acreditava que era um dos caras mais legais que você conheceria na vida. Mas eu não era feliz.

Quando Comecei a explorar meus próprios comportamentos de Cara Bonzinho - de vigilância, dar para receber, consertar os problemas, mantenedor da paz, evitar conflitos, buscar a aprovação, escondendo erros - Eu comecei a notar que vários homens com tinham traços similares, em minha prática de aconselhamento. Ocorreu-me que a rotina que me guiou por toda minha própria vida não foi um incidente isolado, mas o produto de uma dinâmica social que afetou uma geração de homens adultos.

Até agora, ninguém levou o problema da Síndrome de Cara Bonzinho a sério ou ofereceu uma solução eficaz. É por isso que eu escrevi *Não Mais o Cara Bonzinho!*

**Este livro mostra a Caras Bonzinhos como parar de buscar aprovação e começar a receber o que eles querem no amor e na vida.** As informações apresentadas em *Não Mais o Cara Bonzinho!* representam um plano comprovado para ajudar aos homens a se libertarem dos padrões ineficazes da Síndrome de Cara Bonzinho de buscar agradar e buscar aprovação o tempo todo. É baseado em minha própria experiência de recuperação e meu trabalho com inúmeros Caras Bonzinhos nos últimos 20 anos.

*Não Mais o Cara Bonzinho!* é descaradamente pró-homem. No entanto, tenho tido inúmeras mulheres que apoiam a livro. Mulheres que leram o livro regularmente me dizem que não só as ajudam a entender melhor seu parceiro Bonzinho, mas que também as ajudam a ganhar novos entendimentos sobre si mesmas.

**O informações e ferramentas apresentadas *em* Não Mais o Cara Bonzinho *no* trabalho.** Se você é um Cara Bonzinho frustrado, os princípios apresentados nas páginas seguintes vão ajudar a mudar a sua vida. Você vai:

- **Aprender formas eficazes de satisfazer as suas necessidades.**
- **Começar a se sentir mais poderoso e confiante.**
- **Criar o tipo de relações íntimas que você realmente quer.**
- **Aprender para expressar seus sentimentos e emoções.**
- **Ter uma vida sexual gratificante e emocionante.**
- **Abraçar sua masculinidade e a construir relacionamentos mais significativos com os homens.**
- **Viver todo seu potencial e torná-lo verdadeiramente efetivo e produtivo.**
- **Aceitar-se como você é.**

Se as melhorias acima parecem boas para você, sua jornada de romper com a Síndrome de Cara Bonzinho está apenas começando. É hora de parar de buscar a aprovação e começar a obter o que deseja no amor e na vida.

Capítulo

1

# **A Síndrome do Cara Bonzinho**



"Sou um cara legal. Eu sou um dos caras mais legais que você vai encontrar. "

Jason, um quiroprático em seus trinta e poucos anos, começou sua primeira sessão de terapia individual com esta introdução. Jason descreveu sua vida como "perfeita" - exceto por um grande problema - a sua vida sexual. Tinha passado vários meses desde que ele e sua esposa Heather tinham tido relação sexual e nada indicava que isso iria mudar em breve.

Jason falou abertamente sobre seu casamento, sua família e sua sexualidade. Um homem afável, ele parecia apreciar a oportunidade de falar sobre si mesmo e sua vida.

Mais do que qualquer coisa, Jason queria ser amado. Ele se via como uma pessoa muito generosa, doando-se. Orgulhava-se de não ter muitos altos e baixos e nunca perder a paciência. Ele revelou que gostava de fazer as pessoas felizes e que odiava conflitos. Para evitar perturbar sua esposa, ele tende a segurar seus sentimentos e tenta fazer tudo "certo".

Depois desta introdução, Jason pegou um pedaço de papel do bolso e começou a desdobrá-lo. Depois disso, ele disse que ele havia escrito algumas coisas para garantir que não iria esquecê-las.

"Eu nunca conseguia fazer as coisas direito", Jason começou, olhando para sua lista. "Não importa quanto eu tente, Heather encontra sempre algo errado. Eu não mereço ser tratados desta forma. Eu tento ser um bom marido e pai, mas nunca é bom o suficiente."

Jason fez uma pausa enquanto olhava sobre sua lista.

"Este manhã foi um bom exemplo", continuou ele. "Enquanto Heather estava se preparando para o trabalho, eu cuidei do nosso bebê Chelsie, alimentado-a no café da manhã, dei-lhe um banho. Eu tinha deixado tudo pronto e estava

prestes a preparar tudo sozinho. Então Heather entrou e vi tudo em seu rosto. Eu sabia que estava em apuros."

"Por que você vestiu-la desse jeito. Isso é uma roupa *boa*?" Jason imitou o tom de sua esposa. "Eu não sabia que ela queria que Chelsie usasse algo diferente. Depois de tudo que eu fiz para deixá-la pronta, esta manhã, já estava tudo errado. "

"Aqui está outro exemplo", Jason continuou, "no outro dia eu limpei a cozinha e fiz um trabalho muito bom. Eu carreguei a máquina, limpei os potes e panelas, e varri o chão. Eu pensei que Heather realmente apreciou tudo o que eu estava fazendo para ajudar. Antes que eu tivesse acabado, ela entrou e perguntou: 'Como é que você não limpou os contadores? Eu nem tinha terminado ainda, pelo amor de Deus. Mas em vez de perceber tudo o que eu tinha feito e me agradecer, dedicou-se a falar da única coisa que eu não tinha terminado ainda.'"

Então, há a "questão sexual", Jason continuou. "Nós só fizemos algumas vezes antes de nos casarmos, porque nós dois somos cristãos. O sexo é realmente importante para mim, mas Heather simplesmente não está interessada. Pensei, uma vez que você se casou, tudo deveria melhorar. Depois de tudo o que faço por Heather, você pensaria que ela estaria disposta a me dar uma coisa que eu realmente quero. "

"Eu faço muito mais do que a maioria dos rapazes. Parece que eu estou sempre dando muito mais do que eu recebo." Agora, olhando como um menino no sofá, Jason confessou, "Tudo que eu quero é ser amado e apreciado. Será que é pedir muito?"

## **Um dos caras mais legais que você vai encontrar**

Homens como Jason entram em meu escritório em uma base surpreendentemente regular. Esses caras, de todas as formas e tamanhos, têm a mesma visão do mundo basicamente. Permitam-me apresentar-lhes um outros mais.

## **Omar**

O Objetivo número um na vida de Omar é para agradar sua namorada. No entanto, ela reclama que ele nunca está emocionalmente disponível para ela. Na verdade, cada uma de suas namoradas anteriores teve a mesma queixa. Desde que Omar enxerga como um doador, ele não consegue entender essas acusações. Omar afirma que sua maior alegria na vida é fazer outras pessoas felizes. Ele ainda carrega um pager para que seus amigos possam entrar em contato com ele se precisarem de alguma coisa.

## **Todd**

Todd orgulha-se de tratar as mulheres com honestidade e respeito. Ele acredita que essas características o distinguem de outros homens e mulheres deve atraí-las para ele. Embora ele tenha muitas amigas mulheres, ele raramente tem encontros com garotas. As mulheres dizem que ele sabe ser um bom ouvinte e, muitas vezes chamam-no para compartilhar seus problemas. Ele gosta de se sentir útil. Estas amigas constantemente dizem-lhe que é uma grande ajuda que ele vai fazer para uma mulher sortuda. Apesar da maneira como ele trata as mulheres, ele não consegue entender porque todas elas parecem ser atraídas por idiotas, em vez de Caras Bonzinhos como ele.

## **Bill.**

O seu projeto é ser a pessoa que ajuda a todos quando precisam de algo. A palavra "não" simplesmente não está em seu vocabulário. Ele arruma os carros para as mulheres da sua igreja. Ele treina a equipe de seu filho na liga de baseball. Seus amigos o chamam quando precisam de ajuda em algum momento. Ele cuida de sua mãe viúva, todas as noites depois de trabalho. Mesmo quando ele faz o bem para dar aos outros, ele nunca parece receber tanto quanto ele oferece.

## **Gary**

A esposa de Gary tem freqüentes ataques de raiva quando ela verbalmente envergonha-o e humilha-o. Como ele evita o conflito e não quer provocar problemas, Gary evita trazer temas que ele conhece pode irritar sua mulher. Depois de uma briga, ele é sempre o primeiro a pedir desculpas. Ele não consegue se lembrar de sua esposa sempre dizer que ela não estivesse triste por qualquer um de seus comportamentos. Apesar do constante conflito, Gary diz que ama sua mulher e faria qualquer coisa para agradá-la.

## **Meda**

Rick, um homem gay em seus quarenta anos, está em um relacionamento cometido com um alcoólatra. Rick chegou ao aconselhamento para ajudar seu parceiro Jay com o seu problema com a bebida. Rick reclama que se sente sempre como se ele tivesse que manter as coisas em ordem. Sua esperança é que, se ele pudesse ajudar Jay ficar sóbrio, ele vai finalmente ter o tipo de relacionamento que ele sempre quis.

## **Lyle**

Lyle, um cristão devoto, tenta fazer tudo certo. Ele ensina na escola dominical e é um ancião na sua igreja. No entanto, ele tem lutado desde a adolescência com um vício em pornografia. Lyle se masturba compulsivamente, muitas vezes, três a quatro vezes por dia. Ele passa horas todos os dias olhando para sites de sexo explícito na internet. Ele está com medo de que se alguém descobrisse a verdade sobre suas compulsões sexuais, sua vida seria destruída. Ele tenta controlar seu problema com oração e estudo da Bíblia, embora nenhuma destas abordagens tenha dado resultado.

## **Jose**

Jose, um consultor de negócios de quase quarenta anos, passou os últimos cinco anos em um relacionamento com uma mulher que ele considera carente e dependente. José começou a pensar em separação no primeiro dia em que

ela se mudou. Ele tem medo que sua namorada não seja capaz de fazer tudo sozinha, se ele a deixasse. Embora ele tenha tentado várias abordagens para mudar essa situação, sua namorada sempre se torna um "caso perdido emocional" como retorno. Jose busca a todo momento tentar descobrir como sair da relação, sem ferir sua namorada ou olhando-se como um idiota.

## **Quem São estes homens?**

Embora todos esses homens sejam únicos, cada um parte de uma rotina de vida em comum: Todos *eles acreditam que se forem "Bons" e fazer tudo "certo", eles vão ser amados, terem suas necessidades atendidas, e terem uma vida livre de problemas*. Essa tentativa de ser bom tipicamente envolve tentativas eliminar ou ocultar certas coisas sobre si mesmos (os seus erros, necessidades, emoções) e tornar-se aquilo em que acreditam os outros querem que eles sejam (generoso, prestativo, calmo, etc.)

Eu chamo esses homens de **caras Bonzinhos**.

Até agora não temos dado muita atenção para o Cara Bonzinho, mas ele está em toda parte. Ele é o marido que permite que sua esposa comande o show. Ele é o amigo que vai fazer tudo por alguém, mas cuja própria vida parece estar em ruínas.

Ele é o cara que frustra sua esposa ou namorada, porque ele tem tanto medo do conflito que nada nunca é resolvido.

Ele é o chefe que diz a uma pessoa o que elas querem ouvir, em seguida, contradiz-se para agradar alguém. Ele é o homem que permite que as pessoas andem por cima dele porque ele não quer encrencas.

Ele é o cara de confiança na igreja ou no clube que nunca vai dizer "não".

Ele é o homem cuja vida parece estar tão sob controle, até um BOOM, num dia ele faz algo para destruir tudo.

## **Características de Cara Bonzinhos**

Cada Cara Bonzinho é único, mas todos têm um conjunto de características semelhantes. Estes traços são o resultado de um roteiro, muitas vezes formado na infância, que orienta suas vidas. Enquanto outros homens podem ter uma ou duas dessas características, Cara Bonzinhos parecem possuir um número significativo.

**Caras Bonzinhos são doadores.** Cara Bonzinhos freqüentemente afirmam que os faz sentir bem doar-se aos outros. Estes homens acreditam que sua generosidade é um sinal de como eles são bons e vai fazer outras pessoas amá-los e apreciá-los.

**Caras Bonzinhos corrigem e cuidam.** Se uma pessoa tem um problema, tem uma necessidade, está zangada, deprimida ou triste, Caras Bonzinhos vão com freqüência tentar resolver ou corrigir a situação (normalmente sem serem solicitados).

**Caras Bonzinhos buscam a aprovação dos outros.** Um traço universal da Síndrome de Cara Bonzinho é a busca pela validação dos outros. Tudo o que um Cara Bonzinho faz ou diz é um nível calculado de ganhar a aprovação de alguém ou evitar a desaprovação. Isto é especialmente verdadeiro em suas relações com as mulheres.

**Caras Bonzinhos evitam o conflito.** Caras Bonzinhos procuram manter seu mundo suave. Para fazer isso, eles evitam fazer coisas que podem arrumar confusão ou perturbar alguém.

**Caras Bonzinhos acreditam que devem esconder suas falhas e erros.** Estes homens têm medo que os outros vão ficar bravo com eles, envergonhá-los, ou deixá-los se algum erro ou falha está exposto.

**Caras Bonzinhos buscam o caminho "certo" para fazer as coisas.** Caras Bonzinhos acreditam que há uma chave para ter uma vida feliz, sem problemas. Eles estão convencidos de que, se eles só podem descobrir o caminho certo para fazer tudo, nada deve dar errado sempre.

**Caras Bonzinhos reprimem seus sentimentos.** Caras Bonzinhos tendem a analisar, em vez de sentir. Eles podem ver sentimentos como um desperdício de tempo e energia. Eles freqüentemente tentam manter seus sentimentos em equilíbrio.

**Caras Bonzinhos muitas vezes tentam ser diferentes de seus pais.** Muitos Caras Bonzinhos relatam terem pais disponíveis, ausentes, passivos, mulherengos, irritados, ou alcoólicas. Não é incomum para estes homens tomarem uma decisão em algum momento de suas vidas para tentar ser 180 graus diferentes de seus pais.

**Caras Bonzinhos tentem a ficar mais confortáveis diante das mulheres que de outros homens.** Devido ao seu condicionamento da infância, muitos Cara Bonzinhos têm poucos amigos do sexo masculino. Cara Bonzinhos freqüentemente obtêm a aprovação das mulheres e se convencem de que eles são diferentes dos outros homens. Eles gostam de acreditar que eles não são egoístas, raivosos, ou abusivos - traços que apontam para "outros" homens.

**Caras Bonzinhos têm dificuldade em fazer as suas necessidades prioritárias.** Esses homens muitas vezes sentem que eles serão egoístas se colocarem suas necessidades em primeiro lugar. Eles acreditam que é uma virtude colocar as necessidades dos outros à frente das deles próprios.

**Caras Bonzinhos muitas vezes fazem o seu parceiro o seu centro emocional.** Muitos Caras Bonzinhos relatam que estão felizes apenas se seu parceiro está feliz. Portanto, muitas vezes eles vão concentrar uma energia tremenda em seus relacionamentos íntimos.

## **O que é De errado em ser um cara bonzinho?**

Nós podemos tentar minimizar o problema da Síndrome de Cara Bonzinho. Afinal, como pode alguém ser bom ser tão ruim assim? Podemos até rir desses comportamentos destes homens. Desde que esses homens já representam um alvo fácil em nossa cultura, a caricatura de um cara sensível pode ser um objeto de diversão, em vez de preocupação.

Caras Bonzinhos com frequência têm dificuldade em compreender a profundidade e a gravidade das suas crenças e comportamentos. Quando eu começo a trabalhar com estes homens passivamente agradáveis, quase sem exceção, todos eles perguntam: "O que é errado em ser um cara legal?" Pegando este livro e ficando intrigado com o título, você pode estar se perguntando a mesma coisa.

Dando a esses homens o rótulo de Cara Bonzinho, eu não estou referindo-me muito a seu comportamento real, mas para seu sistema de crenças fundamentais sobre si mesmos e o mundo ao seu redor. Estes homens foram condicionados a acreditar que se eles são "bons", eles vão ser amados, terem suas necessidades atendidas, e terão uma vida suave.

O termo Cara Bonzinho é realmente um equívoco, porque Caras Bonzinhos são, muitas vezes, nada agradáveis. Aqui estão alguns traços Não-tão-Bons de Caras Bonzinhos:

**Caras Bonzinhos são desonestos.** Estes homens escondem seus erros, evitam o conflito, dizem o que pensam que as pessoas querem ouvir, e reprimem seus sentimentos. Estas características fazem Caras Bonzinhos fundamentalmente desonestos.

**Caras Bonzinhos são cheios de segredo.** Porque eles são tão levados a procurar a aprovação, Caras Bonzinhos irão esconder qualquer coisa que eles acreditem que poderia perturbar ninguém. O lema é Cara Bonzinho "Se no início não der certo, esconda as evidências."



**Caras Bonzinhos são compartimentalizados.** Cara Bonzinhos são peritos em harmonização através de pedaços contraditórios de informações sobre si mesmos, separando-os em compartimentos individuais em suas mentes. Portanto, um homem casado pode criar sua própria definição de fidelidade que lhe permite negar que ele teve um caso com sua secretária (ou estagiário), porque ele nunca colocou seu pênis em sua vagina. Fidelidade algo é bem diferente disso!

**Caras Bonzinhos são manipuladores.** Caras Bonzinhos tendem a ter dificuldade em fazer as suas necessidades uma prioridade e tem dificuldade em pedir o que querem de maneira clara e direta. Isso cria uma sensação de impotência. Portanto, eles freqüentemente recorrem à manipulação para tentar obter as suas necessidades satisfeitas.

**Caras Bonzinhos são controladores.** A grande prioridade dos Caras Bonzinhos é manter o seu mundo leve. Isso cria uma necessidade constante para tentar controlar as pessoas e coisas ao seu redor.

**Caras Bonzinhos dão para receber.** Apesar dos Caras Bonzinhos tenderem a ser doadores generosos, essas doações muitas vezes tem mensagens tácitas anexas. Eles querem ser apreciados, eles querem algum tipo de reciprocidade, eles querem alguém que não fique bravo com eles, etc. Caras Bonzinhos freqüentemente relatam se sentirem frustrados ou ressentidos, como resultado de dar muito e recebendo tão pouco em troca aparentemente.

**Caras Bonzinhos são passivo-agressivos.** Cara Bonzinhos tendem a expressar sua frustração e ressentimento de forma indireta, e nada agradável. Isso inclui em estar indisponível, esquecendo-se, estando atrasado, não sendo capaz de obter uma ereção, finalizando muito rapidamente, e repetindo os mesmos comportamentos irritantes, mesmo quando eles prometeram nunca mais fazê-los novamente.

**Caras Bonzinhos são cheios de raiva.** Apesar dos Cara Bonzinhos frequentemente negarem que sempre ficam com raiva, uma vida de frustração e ressentimento criam uma panela de pressão de raiva reprimida dentro destes homens. Essa raiva tende a entrar em erupção em momentos mais inesperados e aparentemente impróprios.

**Caras Bonzinhos são viciados.** Comportamento viciantes tem a finalidade de aliviar o stress, alterar o humor, ou medicar a dor. Desde que Caras Bonzinhos tendem a manter muita coisa dentro deles, isso tem que sair em algum lugar. Um dos vícios mais comuns para Caras Bonzinhos é compulsão sexual.

**Caras Bonzinhos têm dificuldade em estabelecer limites.** Muitos Caras Bonzinhos têm dificuldade em dizer "não", "chega", ou "eu vou". Eles muitas vezes se sentem como vítimas indefesas e observam a outra pessoa como a causa dos problemas que está enfrentando.

**Caras Bonzinhos são freqüentemente solitários.** Apesar dos Caras Bonzinhos desejarem ser queridos e amados, na verdade, seus comportamentos tornam difícil para as pessoas ficarem muito perto deles.

**Caras Bonzinhos são muitas vezes atraídos por pessoas e situações que precisam ser consertadas.** Este comportamento é freqüentemente o resultado do condicionamento de Cara Bonzinho na infância, sua necessidade de boa aparência, ou sua busca por aprovação. Infelizmente, esta tendência praticamente garante que Cara Bonzinhos vão gastar maior parte do tempo apagando incêndios e gerindo crises.

**Caras Bonzinhos freqüentemente têm problemas em relacionamentos íntimos.** Apesar dos Cara Bonzinhos muitas vezes darem uma ênfase muito grande nesta parte de suas vidas, seus relacionamentos íntimos são freqüentemente uma fonte de luta e frustração. Por exemplo:

- Caras Bonzinhos são freqüentemente grandes ouvintes, porque eles estão muito ocupados tentando descobrir como se defender ou corrigir problema das outras pessoas.
- Devido ao seu medo de conflito, eles são freqüentemente desonestos e raramente estão disponíveis para percorrer todo o caminho do problema.
- Não é incomum para Caras Bonzinhos formar relacionamentos com parceiros a quem eles acreditam ser "projetos" ou "diamantes brutos." Quando esses projetos não se saem como esperado, Caras Bonzinhos

tendem a culpar seus parceiros por estarem no caminho da sua felicidade.

**Caras Bonzinhos têm problemas com a sexualidade.** Embora a maioria dos Caras Bonzinhos tenham problemas com o sexo, eu ainda não encontrei algum que não esteja um tanto insatisfeito com sua vida sexual, tendo alguma disfunção sexual (não começa ou manter uma ereção, clímax muito rapidamente), ou que tenha vida sexual externa (através de assuntos, prostituição, pornografia, masturbação compulsiva, etc.)

**Caras Bonzinhos geralmente só são relativamente bem sucedidos.** A maioria dos Caras Bonzinhos que eu conheci são talentosos, inteligentes e moderadamente bem sucedidos. Quase sem exceção, porém, eles não conseguem viver com todo seu pleno potencial.

### **"Mas Ele parecia um cara tão legal "**

Ele não é incomum que as pessoas inocentes confundam as características passivas, agradáveis, e generosas de um cara legal para aquelas de um homem saudável. Muitas mulheres contam sobre seu encantamento por esse tipo de comportamento. Porque ele parecia diferente dos outros homens com que tinham estado, o Cara Bonzinho parecia uma promessa real.

Infelizmente, os traços negativos listados acima encontram uma maneira de extrapolar a vida Cara Bonzinhos e seus relacionamentos pessoais. Como resultado, **esses homens tendem a oscilar para trás e para frente entre ser agradável e não tão agradável.** Ouvi incontáveis esposas, parceiras e namoradas descreverem as qualidades de Cara Bonzinhos:

"Ele pode ser realmente maravilhoso e ele também pode ferir-me profundamente. Ele vai fazer todas as coisas, como pegar as crianças e prepara o jantar, quando eu tenho que fazer horas extras no trabalho. Mas, então, do nada, ele vai fazer uma birra sobre eu nunca estar sexualmente disponível para ele. "

"Todo mundo acha que ele é um cara maravilhoso e eu tenho muita sorte de tê-lo. Mas eles não sabem o que ele pode realmente ser. Ele está sempre ajudando as pessoas com seu carro ou qualquer outra coisa que precise de conserto. Quando eu lhe pedir para fazer algo, ele me diz que ele nunca consegue me fazer feliz e que eu sou irritante e controladora como sua mãe. "

"Ele está constantemente tentando me agradar. Ele fará qualquer coisa por mim, exceto realmente estar interessado para mim. Ele vai às compras comigo, embora eu saiba que ele não quer ir. O tempo todo ele só estará de mau humor, isso me faz infeliz. Eu gostaria que ele apenas me dissesse "não" às vezes".

"Ele nunca vai me dizer quando algo o está incomodando. Ele vai apenas segurar isso e essa situação vai construir uma panela de pressão. Eu não tenho a menor idéia do que algo o está incomodando. E, em seguida, do nada, ele vai explodir e isso vai acabar em uma grande briga. Se ele apenas me dissesse quando ele está chateado com alguma coisa, seria tudo muito mais fácil. "

"Quando eu tento conversar com ele sobre algo que está me incomodando, ele tenta corrigir-se. Ele sempre me diz que eu residir no negativo e que ele nunca pode me fazer feliz. Tudo o que eu realmente quero é que ele me ouça."

"Depois de todos os outros homens canalhas com quem eu estive, eu pensei que finalmente tinha encontrado um cara legal no qual eu podia confiar. Cinco anos em nosso casamento eu descobri que ele era viciado em pornografia. Fiquei arrasada. Eu nunca tive a menor idéia disso. "

"Eu queria poder usar uma varinha mágica, manter todas as suas boas características, e fazer todas as outras desaparecerem. "

## **O Homem Integral**

Depois se matricular em um Não Mais o Cara Legal! terapia de grupo, Gil, um homem bonzinho em seus cinquenta e poucos anos revelou que sua

esposa era solidária às suas aderir a um grupo. No entanto, ele nutria um medo secreto de que ela estaria irritada com o que o nome do grupo parecia implicar - "Como deixar de ser um cara legal e tornar-se uma cafageste" Usando a lógica típica de um Cara Bonzinho, Gil questionou por que qualquer mulher poderia ficar solidária se os homens tornarem-se "não legais".

Porque Cara Bonzinhos tendem a ver tudo muito preto no branco em seu pensamento, a única alternativa que eles conseguem ver é que seria bom então se tornarem-se "cafagestes" ou "idiotas". Eu freqüentemente lembro aos Caras Bonzinhos que *o oposto de louco é louco ainda*, tornar-se um "cafageste" não é a resposta.

A recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho não é sobre ir de um extremo ao outro. O processo trata de romper com padrões ineficazes do Cara Bonzinho não envolve em tornar-se "não legal". Em vez disso, significa tornar-se "integral".

**Ser integrado significa ser capaz de aceitar todos os aspectos sobre si mesmo.** Um homem integrado é capaz de abraçar tudo o que faz dele um homem único: o seu poder, sua assertividade, sua coragem, e sua paixão, assim como as suas imperfeições, seus erros, e seu lado negro.

Um homem integral possui muitos dos atributos seguintes:

- . **Ele tem um forte senso de si mesmo. Ele gosta de si próprio assim como ele é.**
- . **Ele assume a responsabilidade de ter suas próprias necessidades atendidas.**
- . **Ele está confortável com sua masculinidade e sua sexualidade.**
- . **Ele tem integridade. Ele faz o que é certo, não o que é conveniente.**
- . **Ele é um líder. Ele está disposto a prever e proteger daqueles que cuida.**
- . **Ele é claro, direta e expressivo sobre seus sentimentos.**
- . **Ele pode relacionar-se e dar sem buscar aprovação ou buscar a resolução de problemas.**

**. Ele sabe como estabelecer limites e não tem medo de trabalhar por meio de conflitos.**

Um homem integrado não se esforça para ser perfeito ou ganhar a aprovação dos outros. Ao contrário, ele aceita-se tal como ele é, verrugas e tudo. Um homem integrado aceita que ele é perfeitamente imperfeito.

Fazer a transformação de um cara bonzinho para um homem integrado não acontece pela mera tentativa em ser um bom homem. Romper com a Síndrome do Cara Bonzinho demanda abraçar uma maneira totalmente diferente de ver a si mesmo e ao mundo, uma mudança completa no próprio paradigma pessoal. Deixe-me explicar.

## **Paradigmas**

A paradigma é o roteiro que usamos para navegar jornada da vida. Todo mundo usa esses mapas de estradas e todo mundo acha que o seu mapa é o melhor.

Paradigmas muitas vezes operam em um nível subconsciente, mas eles determinam grande parte das nossas atitudes e comportamentos. Eles servem como um filtro através do qual processamos as experiências de vida. Dados que não se encaixam ao nosso paradigma é descartado, nunca chegando a nossa mente consciente. A informação que se encaixa ao nosso paradigma é ampliada pelo processo cognitivo, e adiciona um suporte ainda maior para esse modo particular de ver as coisas.

Paradigmas, como mapas de estradas, podem ser ótimas ferramentas para acelerar-nos ao longo da jornada. Infelizmente, se eles estão desatualizados ou imprecisos, podem enviar-nos a uma direção errada ou infrutiferamente conduzir-nos em torno do mesmo bairro de cidade. Quando isso acontece, muitas vezes, continuamos tentando mais vigorosamente encontrar nosso destino desejado, enquanto senti-mo-nos mais e mais frustrados. Mesmo que um indivíduo após utilizar um paradigma inexato ou desatualizado possa pensar que seu comportamento faz todo o sentido, aqueles ao seu redor

podem estar se perguntando o que ele poderia estar pensando para agir dessa maneira como age.

A maioria dos paradigmas são desenvolvidos quando somos jovens, ingênuos, e relativamente impotentes. Eles são muitas vezes baseados em interpretações imprecisas de experiências da infância. Uma vez que são muitas vezes inconscientes, eles raramente são reavaliados ou atualizados. Talvez o mais importante, eles são assumidos como 100 por cento precisos - mesmo quando eles não são.

## **O Paradigma do Cara Bonzinho ineficaz**

O paradigma do Cara Bonzinho define que:

- . Se eu posso esconder meus defeitos e tornar-me o que eu acho que os outros querem que eu seja**
- . ENTÃO Eu vou ser amado, ter as minhas necessidades atendidas, e ter uma vida livre de problemas.**

Mesmo quando este paradigma é ineficaz, Caras Bonzinhos só veem uma alternativa: **tentar com mais afinco.**

Caras Bonzinhos são notoriamente lentos aprendizes e esquecem-se incrivelmente rápido quando seus paradigmas são desafiados. Sua inclinação é validar seus sistemas de crenças que têm provado serem consistentemente invioláveis, mas estão tão incorporados em sua mente inconsciente que desafiá-los equivaleria a uma heresia. É difícil para Caras Bonzinhos considerar fazer algo diferente, mesmo quando o que eles estão fazendo não está funcionando.

Jason, cujas dificuldades sexuais com sua esposa, Heather, foram introduzidos no início do capítulo, é um bom exemplo da frustração que pode resultar de um paradigma Cara Bonzinho ineficaz. Jason tinha um pai, controlador perfeccionista que colocou exigências irrealistas sobre Jason e seus irmãos. Seu pai acreditava que havia um jeito certo de fazer tudo - o seu jeito. A mãe de Jason era uma mulher emocionalmente dependente que viveu para seus filhos. Quando sua mãe estava carente, ela sufocava seus filhos.

Quando as crianças tinham necessidades, ela foi muitas vezes emocionalmente exagerada na resposta.

Jason aprendeu a lidar com sua experiência de infância, desenvolvendo um paradigma que incluiu:

- Crenças de que se pudesse descobrir como fazer tudo certo, ele poderia reunir a aprovação de seu pai e evitar sua crítica.
- Crenças de que se ele respondesse a carência de sua mãe sendo atencioso e carinhoso, ela estaria disponível a ele quando ele tivesse necessidades.
- Crenças de que se ele nunca fosse um problema, ele iria começar a receber o amor e aprovação.
- Crenças de que se escondesse seus erros, ninguém jamais iria ficar chateado com ele.

Como um filho, Jason era muito ingênuo e impotente para perceber que não importava o que ele fizesse, ele nunca iria atingir as expectativas de seu pai. Da mesma forma, não importava o quanto ele estava dando, sua mãe carente nunca estaria disponível para cuidar dele. Ele não podia ver que não havia realmente nenhuma maneira de fazer tudo certo. E, independentemente de quão bem ele acreditava que escondeu suas falhas ou erros, as pessoas ainda poderiam ficar com raiva dele.

Mesmo quando o seu roteiro de infância não poderia levá-lo na direção desejada, a única opção que ele podia ver era apenas tentar fazer mais do mesmo. A única coisa que seu paradigma realmente fez foi criar uma distração aos seus sentimentos de medo, inadequação e inutilidade.

Em idade adulta, Jason tentou aplicar seu paradigma da infância até na sua relação com sua esposa. Como sua mãe, sua esposa foi apenas uma preocupação, quando ela estava emocionalmente carente. Como seu pai, ela foi crítica e controladora. Ao aplicar o seu roteiro de infância no seu casamento - tentando fazer tudo certo, estar atento e carinhoso, nunca sendo problema de nenhum momento, escondendo seus erros - Jason criou uma ilusão de que ele poderia obter a aprovação de sua esposa o tempo todo, estar sexualmente disponível sempre que ela quisesse, e nunca ficar irritado com ela.



Seu paradigma defeituoso impediu-o de ver que não importa o que ele fizesse, sua esposa ainda às vezes seria fria, crítica, e indisponível, *e* que talvez ele precisasse que ela fosse assim mesmo. Mesmo quando seu paradigma era tão ineficaz na idade adulta como era na infância, a única opção que Jason parecia ter era tentar melhor.

## **Fazendo Algo Diferente**

Fazer tudo o oposto pode não ser a resposta para se livrar da síndrome do Cara Bonzinho, fazendo algumas coisas diferentes pode.

Nos últimos anos, tenho observado inúmeros homens "fazendo algo diferente", aplicando os princípios contidos neste livro. Esses homens transformaram-se de Caras Bonzinhos ressentidos, frustrados, impotentes em indivíduos assertivos, com poderes, e mais felizes.

Quando Caras Bonzinhos decidem fazer uma mudança, algumas coisas interessantes começam a acontecer. Entre outras coisas, eu vi estes homens:

- **Aceitarem-se tais como são.**
- **Usarem seus erros como valiosas ferramentas de aprendizagem.**
- **Pararem buscar a aprovação dos outros.**
- **Experimentar relacionamentos amorosos e íntimos.**
- **Fazerem suas necessidades prioritárias.**
- **Encontrarem pessoas que são capazes e dispostos a ajudá-los a satisfazer as suas necessidades.**
- **Aprenderem a dar literalmente, sem expectativas ou vínculos.**
- **Encararem seus medos.**
- **Desenvolverem integridade e honestidade.**
- **Definirem limites.**
- **Construírem relacionamentos significativos com outros homens.**
- **Criarem relacionamentos saudáveis, mais satisfatórios com as mulheres.**
- **Experimentaram expressar seus sentimentos.**
- **Combateram os problemas diretamente.**
- **Desenvolveram uma relação íntima e sexual satisfatória.**

**. Encontraram paz com dentre as reviravoltas da vida.**

## **Pergunta Para Ajuda**

Caras Bonzinhos acreditam que devem ser capazes de fazer tudo por conta própria. Eles têm dificuldades em pedir ajuda e tentam esconder qualquer imperfeição ou sinais de fraqueza. Romper com a Síndrome de Cara Bonzinho envolve reverter esse padrão.

**Recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho depende de revelar-se a si mesmo a aceitar receber o apoio de pessoas confiáveis. É essencial, portanto, que os homens que querem se libertar da Síndrome do Cara Bonzinho encontrarem pessoas seguras para auxiliá-los neste processo.**

Eu incentivo que o início desse processo da recuperação de comportamento Cara Bonzinho seja feita com um terapeuta, terapia de grupo, grupos de 12 passos, de um líder religioso, ou amigo próximo. Desde que Cara Bonzinhos tendem a procurar a aprovação das mulheres, eu fortemente incentivo-os a iniciarem este processo com os homens. Para alguns Caras Bonzinhos, o conceito de "homens de confiança" pode parecer um paradoxo, mas eu recomendo mesmo assim.

Eu tenho tido que grupos de homens são importantes na terapia para a recuperação do Cara Bonzinhos durante vários anos. Alguns dos aspectos mais significativos da minha própria recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho (mesmo antes que eu soubesse o que isso era) ocorreu no contexto dos grupos de terapia de 12 passos. Mesmo que eu tenha certeza que é possível libertar-se da Síndrome de Cara Bonzinho sem a ajuda de um grupo, recomendo pois essa é a ferramenta mais eficaz que conheço para facilitar o processo de recuperação.

## **Quebra Atividades livres**

Se você se reconhece ou alguém que você ama pelo que você tem lido até agora, continue a ler. Este livro apresenta um guia prático e eficaz para se

libertar dos efeitos negativos da Síndrome de Cara Bonzinho. Este programa tem trabalhado para inúmeros homens e pode funcionar para você ou um ente querido. Para facilitar esse processo, eu apresento vários **Atividades de Libertação** durante todo o livro.

Estas Atividades de Libertação servem para facilitar a mudança de paradigma que é necessária para a recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho. Elas não só ajudarão a recuperação de Caras Bonzinhos mas ajudaram também a entender de onde vieram seus paradigmas, ainda vão ajuda-los a substituí-los por outros mais precisos e atualizados. Essas definições dos pontos de recuperação de Caras Bonzinhos trabalham de tal forma que irá ajudá-los a começar a fazer coisas de forma diferente.

### **Quebra Livre: Atividade # 1**

**Escrever até três possíveis pessoas de confiança ou grupos que podem ser capazes de fornecer suporte para você na sua recuperação a partir da Síndrome do Cara Bonzinho.**

**Se ninguém vem à mente, busque da sua lista telefônica e procure conselheiros ou grupos de apoio na lista telefônica. Anote três nomes e números de telefone e chame-os quando terminar este capítulo. Se você é empregado de uma empresa com um Programa de Assistência ao Trabalhador, este é outro recurso. Se você conhece alguém que tem ido a terapia ou um grupo de apoio, peça-lhe informações. Se você tiver acesso à internet você pode pesquisar pelos grupos dos 12 passos ou grupos de apoio.**

### **Atenção:**

Antes você decidir aplicar os princípios apresentados neste livro, deve primeiro avisá-lo sobre dois aspectos. A primeira é que o programa de recuperação apresentado em *Não Mais o Cara Bonzinho!* não é apenas o

conjunto de algumas boas idéias para tentativas de mudança. Ele representa um desafio a tudo que os Caras Bonzinhos sobre o que acreditam que devem fazer para serem amados, ter suas necessidades atendidas, e terem uma vida sem problemas.

**Libertação da Síndrome de Cara Bonzinho envolve uma mudança radical de perspectiva e comportamento. Tentar fazer isso pela metade só irá resultar em sofrimento desnecessário.**

Em segundo lugar, romper com a síndrome de Cara Bonzinho afetará significativamente seus relacionamentos pessoais. Se você está atualmente em um relacionamento, eu encorajo você a pedir ao seu parceiro(a) para ler este livro junto com você. O programa de recuperação apresentado em *Não Mais o Cara Bonzinho!* irá afetar significativamente não só a você, mas também aqueles mais próximos a você. Embora o seu parceiro pode ser suporte para você fazer mudanças positivas, eles também podem se assustar inicialmente, ele ou ela. A leitura deste livro em conjunto pode ajudar a facilitar esta transição.

Com estes avisos postados, se o que você leu até agora faz sentido, continue lendo. Os capítulos seguintes contêm informações que podem ajudá-lo a libertar a Síndrome de Cara Bonzinho e começar a obter o que deseja no amor e na vida.

## **Atividade de Libertação # 2**

Por que será que parecia racional para uma pessoa para tentar eliminar ou ocultar certas coisas sobre si mesmo e tentar se tornar algo diferente a menos que houvesse uma razão significativa convincente para ele fazer isso? Por que as pessoas tentam mudar o que realmente são?

**Capítulo:**

**2**

**O que cria um Cara Bonzinho**

**Eu** concluiu o capítulo anterior com a pergunta: "Por que pareceria racional para uma pessoa para tentar eliminar ou ocultar certas coisas sobre si mesmo e tentar se tornar algo diferente a menos que houvesse uma razão significativa convincente para ele fazer isso? Por que as pessoas tentam mudar o que realmente são? "

Depois de passar anos examinando a Síndrome do Cara Bonzinho de todos os ângulos possíveis, só há uma resposta a esta pergunta que faz sentido: **Porque ele não se sente seguro ou aceitável como indivíduo e como homem sendo apenas quem ele é.** Tornar-se um cara bonzinho é uma forma de lidar com situações em que não se sente seguro nem aceitável como um menino ou homem sendo apenas quem ele é. Além disso, a única coisa que faria uma criança ou um adulto esse auto-sacrifício tentando se tornar algo diferente é a crença de que ser apenas quem ele é necessariamente uma coisa ruim e/ou perigosa.

O premissa deste livro é que, durante seus anos de formação, todos os Caras Bonzinhos receberam mensagens de seus famílias e do mundo em torno deles que não era seguro, aceitável, ou desejável para eles fossem quem eram, como eram.

Assim como é que Caras Bonzinhos receberam essas mensagens e por que eles respondem a elas da maneira como o fizeram? O atual capítulo é um curso curto sobre como as famílias e a sociedade em volta fazem meninos perfeitos tornarem-se homens que acreditam que têm que ser "bons", a se quiserem ser amados.

## **Abandono**

O tempo mais impressionante na vida de um indivíduo é desde o nascimento até cerca de cinco anos. Nesses primeiros anos de idade é que a personalidade de uma criança é mais significativamente influenciada pelo meio ambiente. É

nessa época que seus paradigmas começam a ser estabelecidos. Durante este tempo as mais fortes influências são geralmente transmitidas pelos pais da criança e pela família, este é o lugar onde devemos começar o nosso exame das origens da Síndrome do Cara Bonzinho.

Lá são dois fatos importantes que devemos entender sobre crianças. Primeiro, quando as crianças vêm ao mundo são **totalmente indefesas**. Elas são dependentes dos outros para reconhecer e responder às suas necessidades de uma maneira adequada, sensata. Como resultado desta dependência, o maior medo de cada criança é o abandono. **Para as crianças, o abandono significa morte.**

Em segundo lugar, as crianças são **ego-centradas**. Isso significa que elas acreditam que elas são inerentemente o centro do universo e tudo gira em torno delas. Portanto, elas acreditam que elas são a **causa** de tudo o que lhes acontece.

Estes dois fatores - o medo de abandono e seu ego-centrismo - criam uma dinâmica muito forte para todas as crianças. **Sempre que uma criança experimenta qualquer tipo de abandono ela vai sempre acreditar ela é a causa disso que aconteceu.** Estas experiências de abandono podem incluir qualquer uma das seguintes experiências:

- . Ele está com fome e ninguém o alimenta.
- . Ele chora e ninguém o atende.
- . Ele está solitário e ninguém presta atenção nele.
- . A pai fica com irritado com ele.
- . A negligencia dos pais dele.
- . A pai coloca expectativas irreais sobre ele.
- . A pai usa-o para satisfazer suas próprias necessidades.
- . O pai o envergonha.
- . A pai bate nele.
- . A pai não o deseja.
- . A pai deixa esperando e não voltar em tempo hábil.

Porque toda criança nasce em um mundo imperfeito e em uma família imperfeita, cada criança tem experiências de abandono. **Apesar de sua**

**crença de que eles são a causa destes acontecimentos dolorosos, de fato, essa é uma interpretação errada da sua vida, as crianças não têm outra maneira de compreender o mundo.**

## **Vergonha Tóxica**

Estas experiências de abandono e ingenuidade, a interpretação egocêntrica delas, cria uma crença em algumas crianças que não é aceitável para elas serem quem são, como elas são. Elas concluem *que deve haver algo errado com elas, isso deve fazer com que as pessoas importantes em suas vidas as abandonem*. Elas não têm nenhuma maneira de compreender que as suas experiências de abandono não são causados por algo sobre elas, mas pelas pessoas que foram incapazes de reconhecer e satisfazer as suas necessidades.

Esta ingenuidade, a interpretação egocêntrica de suas experiências de abandono cria um estado psicológico chamado **vergonha tóxica**. Vergonha tóxica é a crença de que alguém é intrinsecamente ruim, com defeito, diferente, e isso cria dificuldades de ser aceito e amado. Vergonha tóxica não é apenas uma crença de que a pessoa faz coisas ruins, é uma crença central profundamente que alguém *é ruim*.

## **Mecanismos de Sobrevivência**

Como resultado dessas experiências de abandono e a interpretação defeituosa desses eventos, todas as crianças desenvolvem mecanismos de sobrevivência para ajudá-las a fazer três coisas muito importantes:

- 1) Tentar lidar com o estresse emocional e físico de ser abandonada.**
- 2) Tentar impedir que eventos semelhantes aconteçam novamente.**
- 3) Tentar esconder sua vergonha tóxica internalizada (ou maldade percebida) sobre si mesmas e perante aos outros.**



Crianças encontram uma infinidade de maneiras criativas para tentar atingir essas três metas. Sua visão, experiência e os recursos são limitados, estes mecanismos de sobrevivência são muitas vezes ineficazes e às vezes, aparentemente ilógicas. Por exemplo, uma criança que está se sentindo só pode portar-se mal de uma forma que é certa para atrair a atenção de seus pais em uma maneira negativa. Mesmo que possa parecer ilógico para uma criança fazer algo que chama a atenção de forma dolorosa ou negativa, as consequências do comportamento podem não serão piores que sentir-se só ou isolada.

Tentar ser "bom" - tentando se tornar o que ela acredita que os outros querem que ele seja - é apenas um dos muitos roteiros possível que um menino pode formar, como resultado de experiências da infância de abandono e da internalização da vergonha tóxica.

## **O Origem do paradigma de Cara Bonzinho**

Na primeira vez em que comecei a explorar minhas próprias atitudes e comportamentos de Cara Bonzinho eu não tinha idéia de como todas as peças se encaixavam. Eu acreditava que eu vim de uma família muito boa e tinha vivido uma vida muito boa. Quando eu comecei a observar os outros homens com características semelhantes às minhas, eu encontrei a mesma falta de visão geral sobre as origens de seus próprios padrões emocionais e comportamentais.

Quando questionado sobre sua infância, Caras Bonzinhos freqüentemente me dizem que cresceram em lares "perfeitos", "grandes", "saudáveis". No entanto, esses homens aprenderam a esconder as suas falhas e tentaram tornar-se aquilo que acreditavam que os outros queriam que eles fossem. Esses fatores indicam que em algum momento inicial de suas vidas, as circunstâncias eram menos que ideais.

Alan, Jason, e José são todos Caras Bonzinhos. Cada um desses homens tiveram experiências de infância diferentes. Todos eles são únicos na maneira que seus roteiros comportamentais de Cara Bonzinho são jogados fora em suas vidas adultas. Apesar dessas diferenças, todos eles desenvolveram uma

crença central na infância que eles não eram OK, como eles de fato eles eram. Como resultado da sua vergonha tóxica internalizada, cada um desenvolveu um paradigma de vida que envolveu buscar aprovação e esconder falhas percebidas. Todos esses homens acreditavam que essas estratégias de vida eram necessárias se pudessem fornecer alguma esperança de fazer os amados, tendo suas necessidades atendidas, e terem uma vida livre de problemas.

## **Alan**

O mais velho de três filhos de uma família monoparental, Alan se orgulhava de nunca ter causado a sua mãe um momento de dor. Quando criança, ele teve um bom desempenho nos esportes e na escola. Ele acreditava que essas coisas o distinguiam de seus irmãos e isso fez sua mãe orgulhosa. Alan foi a primeira pessoa da família a obter um diploma universitário, um outro fator que acreditava fez dele especial.

Pai de Alan, um alcoólatra, abandonou a família quando Alan tinha sete anos. Em uma idade adiantada, Alan tomou uma decisão a ser 180 graus diferente de seu pai. Como resultado, ele se orgulhava de ser paciente e dar. Alan trabalhou duro para não ficar com raiva ou degradante como seu pai. Ele era um ativo líder em seu grupo de jovens na igreja e nunca bebeu álcool ou usou drogas quando adolescente.

Mãe de Alan, uma cristã fundamentalista, Alan cresceu em uma seita que pregava o inferno de fogo e enxofre. Ele chegou a acreditar que ele era um "pecador" por ter pensamentos normais, impulsos e comportamentos. Embora ele sempre trabalhou duro para ser um bom cristão, viveu com um medo constante de que ele poderia cometer um erro e sofrer a punição eterna.

Alan acreditava que sua mãe era uma santa. Ela faria qualquer coisa para seus filhos. Ela ouvia e não era crítica. Frequentemente, ela e Alan se solidarizavam com os outros sobre todas as coisas "más" que seu pai o fez.

Em mais de uma ocasião, a mãe de Alan disse-lhe que ela estava tentando criar seus filhos para ser diferente de seu pai. Ela queria que eles fossem doadores, pacíficos e respeitosos das mulheres. Como um adulto, Alan ainda

permanece em contato próximo com sua mãe e faz tudo o que puder para ajudar a tornar sua vida mais fácil.

## **Jason**

Jason, apresentado no Capítulo Um, acreditava que ele cresceu em uma "Leave it to Beaver" da família. Na realidade, ambos os pais de Jason viveu seus filhos. Embora ele viu a sua infância como "ideal", na realidade, seus pais usou ele e seus irmãos para atender suas próprias necessidades.

Jason acreditava que seus pais foram "perfeito".Ele os descreveu como sendo rígida e superprotetora. Ele reconheceu que estava abrigada e sexualmente ingênuo e admitiu que ele poderia ter sido sufocada por seus pais.

Jason pai de perto dirigiu a família.Jason relatou que seu pai ainda tentou controlar a vida de Jason. Jason compartilhada uma prática de quiropraxia com seu pai que dirigia o negócio e disse que Jason casa, ele deve comprar, o carro para dirigir, e que igreja ele deveria comparecer.

Jason descreveu sua mãe como "uma mulher maravilhosa e amorosa."Ele relatou que ela estava sempre envolvida com as crianças. Sem amigos dela própria, ela se voltou para os seus filhos como sua companhia e afirmação de seu valor.

Jason não podia se lembrar de seus pais mostrando muito carinho um ao outro. Ele não podia imaginá-los tendo relações sexuais, e se perguntou como eles fizeram três filhos. Mesmo que eles fizessem um monte de coisas com as crianças, ele não conseguia se lembrar delas, nunca saiam ou tiravam umas férias apenas com eles mesmos.

Como um adulto, Jason tentou viver de acordo com a imagem da perfeição retratada por seus pais. Tudo o que ele fez foi calculado para obter uma boa aparência: ele parecia um bom marido, bom pai, um bom cristão e um bom profissional. Apesar de todos os seus esforços, ele sempre se sentiu inadequado e deficiente em comparação com seus pais.

## **Jose**

Um consultor de negócios bem sucedido, José temia relacionamentos íntimos. José foi muito educado e tinha uma carreira altamente estressante. Ele era fisicamente ativo e sua idéia de recreação estava relacionada a um passeio de bicicleta de cem milhas ou escalar uma montanha. Ele reprimiu sua raiva e tentou nunca dizer nada que possa perturbar ninguém. Ele se via como controlador e reconheceu que escolheu o "reconhecimento" como droga.

Jose é atraído para mulheres dependentes. Ele parecia ser atraído para os sobreviventes de um incesto. Ele permaneceu em seu relacionamento atual, porque ele estava preocupado com o bem-estar financeiro de sua namorada. Ele tinha medo que ela não ficaria bem se ele saísse.

Jose reconheceu abertamente que ele veio de uma família disfuncional. Ele foi o segundo de sete filhos de uma família de classe baixa. Em torno de 14 anos de idade, ele assumiu o papel de pai seus irmãos mais novos. José relatou que havia um caos tremendo em sua família e ele viu seu trabalho como meio de proteger seus irmãos e irmãs dos efeitos da crise familiar.

Jose via seu pai como raivoso, controlador e manipulador. Ele era explosivo e agressivo com os meninos e sexualmente abusivo com as meninas.

A mãe de José mãe era depressiva. Ela tinha um grandes problemas de temperamento e teve um momentos difíceis e teve que usar medicação. Quando ela estava maníaca, a casa estava impecável, ela iria falar de políticos divertidos e socialites, e ela iria começar destrutivas relações sexuais. Quando ela estava deprimida, ela mantinha as janelas cobertas, a casa tornou-se um desastre, e ela ameaçava se matar. Quando ele tinha 15 anos, José teve que quebrar uma porta trancada e tirar uma arma carregada de sua mãe. Ela vinha ameaçando suicídio, enquanto todos os sete filhos ficaram amedrontados. José viu esse cenário típico acontecendo em sua casa.

Jose trabalhou duro toda a sua vida para ser diferente de sua família. Sua família levava-o num pedestal e ele foi o único a quem todos se voltavam

sempre que tinham um problema. Como um membro da família trabalhava consertando o caos. Como consultor de negócios trabalhava consertando o caos. Seu papel nas relações era para consertar o caos. O roteiro da vida de José exigia caos, porque sem isso, ele não teria serventia.

Jose considerada sua inteligência normal, ética, trabalho e sua capacidade de resolver "salvadora". Por conta desses fatores, ele acreditava, que isso lhe permitiu escapar de sua disfunção familiar e fazer algo por si mesmo. Sem elas, ele estava convencido, ele teria terminado exatamente como seus pais e o resto dos seus irmãos.

## **Desenvolvimento das Crianças**

Alan, Jason e José tiveram experiências da infância muito diferentes, mas todos desenvolveram um roteiro semelhante que norteou suas vidas. Cada um, de várias maneiras, internalizou a crença de que não era OK o bastante, assim como eles de fato eram e sua sobrevivência dependia de se tornarem algo diferente. Para nos ajudar a ligar os pontos e ver como três experiências de infância muito diferente poderiam criar três homens com paradigmas de vida muito semelhantes, pode ser útil fazer uma rápida revisão dos princípios de desenvolvimento infantil apresentados anteriormente neste capítulo.

- 1) Todas as crianças nascem totalmente indefesas.
- 2) O maior medo de uma criança é o abandono.
- 3) Todas as crianças são ego-centricas.
- 4) Todas as crianças têm inúmeras experiências de abandono - as suas necessidades não são atendidas de maneira adequada, oportunamente.
- 5) Quando uma criança tem uma experiência de abandono, ela sempre acredita que ela é a causa.

6) Esta má interpretação ingênua cria a vergonha tóxica - a crença de que ela é "ruim".

7) As crianças desenvolvem mecanismos de sobrevivência para tentar lidar com suas experiências de abandono, tentam impedir que essas experiências aconteçam novamente, e tentam esconder a sua "maldade" de si mesmas e dos outros.

8) Estes mecanismos de sobrevivência na infância refletem a impotência inerente das crianças e uma visão ingênua de si mesmas e do mundo.

## **Partindo de Meninos Perfeitos até Caras Bonzinhos**

Os princípios acima podem ser aplicadas às experiências de infância de Alan, Jason, José, e todos os outros Caras Bonzinhos descritos neste livro. A progressão do menino perfeito para tornar-se um Cara Bonzinho ocorre basicamente em três etapas: a *internalização do abandono*, a *vergonha tóxica*, e a *criação de mecanismos de sobrevivência*.

### **Abandono**

Como todos os Caras Bonzinhos, Alan, Jason, e José foram abandonados de várias formas:

Alan e José tinham um pai irritado ou crítico que se relacionavam demonstrando que eles não eram adequados, assim como eles de fato eram.

Alan adorava a sua mãe, mas ela não iria intervir quando seu pai atacava Alan. Isto implicava que ele entendia não valia a pena ser protegido.

Alan chegou a acreditar que ele tinha que ser diferente de seu pai e ser visto como um bom homem e tinha que ser amado por sua mãe.

Alan e Jason foram usados como objetos de um projeto de vida dos seus pais. Eles sempre foram avaliados se seriam capazes de fazer as coisas "direito" e nunca serem um problema. Eles sempre eles apenas seriam bem quistos quando atendessem as expectativas de seus pais.

Jason acreditava que seus pais eram "perfeitos", ele sempre se sentiu falho e insuficiente em relação a eles. Nenhum dos pais de José forneceu qualquer orientação, carinho, ou de apoio. Isso lhe comunicava que ele foi de pouco ou nenhum valor para eles.

Alan e Jason cresceram em igrejas fundamentalistas que reforçaram a necessidade de serem perfeitos e sem pecado. Não fazer isso significaria um castigo eterno.

José acreditava que ele seria valioso, se ele fosse diferente de sua família louca.

Todos três - Alan, Jason, e José - acreditavam que as necessidades de alguém eram mais importantes do que suas próprias - uma ocorrência comum em famílias Bonzinhas.

Todas dessas experiências representaram uma forma de *abandono*, porque eles diziam a estes meninos que não eram adequados e suficientes, assim como eles eram.

## **Vergonha**

Independentemente de terem sido abusados, abandonados, negligenciados, envergonhados, usados, sufocados, controlados ou serem objetos de um projeto que não os contemplava, todos os Caras Bonzinhos internalizaram a mesma crença – **de que era uma coisa ruim ou perigosa para eles serem apenas quem eles eram.**

Algumas destas mensagens foram transmitidas pelos pais abertamente quando não tinham nenhuma preocupação com o bem-estar da criança. Algumas foram comunicadas indiretamente por pais amorosos que também eram muito jovens, oprimidos, ou distraídos para proporcionarem um ambiente estimulante para seus filhos. Às vezes, essas mensagens foram comunicadas por circunstâncias que estiveram além do controle de qualquer um.

Em cada situação, a criança acredita que esses eventos e as circunstâncias ocorreram por conta dele. Ele acreditava que havia algo nele que causou o acontecimento dessas coisas. Utilizando a lógica infantil, ele concluiu: **"Deve haver algo errado comigo porque \_\_\_\_\_. "Preencher o espaço em branco"**

Quando eu chorei, ninguém veio.

Mamãe olhou-me com aquela cara de insatisfação. Meu pai deixou-a e não voltou. Minha Mãe tem que fazer tudo para mim, sou um grande fardo. Meu pai grita comigo. Não sou perfeito, como minha mamãe e papai. Não consigo fazer mamãe feliz.

Estas experiências da infância também o fizeram acreditar que: **"Eu só sou bom o suficiente e amável quando \_\_\_\_\_. " Preencher o espaço em branco:**

Sou diferente do meu pai. Mãe precisa de mim.

Eu não cometer erros. Eu tirarei boas notas.

Eu estou feliz.

Eu gosto do meu irmão.



Eu não causo qualquer problemas. Eu faço minha mãe e meu pai felizes.

## **Mecanismos de Sobrevivência**

Como resultado de suas experiências de infância de abandono e à interpretação imprecisa desses eventos, todo Cara Bonzinhos desenvolveu mecanismos de sobrevivência para ajudá-los a fazer três coisas muito importantes:

- 1) Tentar lidar com a dor e o terror causados por suas experiências de abandono.
- 2) Tentar impedir que essas experiências de abandono ocorram novamente.
- 3) Tentar esconder sua vergonha tóxica de si mesmos e dos outros.

Para Caras Bonzinhos, estes mecanismos de sobrevivência tomam a forma de paradigma de vida:

- . Se eu puder esconder meus defeitos e tornar-me o que eu acho que os outros querem que eu seja**
- . ENTÃO eu vou ser amado, ter as minhas necessidades atendidas, e ter uma vida livre de problemas.**

Este é o paradigma dele, formado na infância, que orienta e controla tudo o que os Caras Bonzinhos fazem em suas vidas adultas. Mesmo que seja com base em interpretações defeituosas dos eventos da infância, esse é o roteiro destes homens. Caras Bonzinhos acreditam que este mapa é preciso, e se eles conseguirem segui-lo corretamente, eles devem chegar ao seu local desejado - uma vida suave e feliz. **Mesmo que este roteiro de vida seja muitas vezes altamente ineficaz, Caras Bonzinhos frequentemente continuam apenas tentando cada vez mais, fazendo mais do mesmo, esperando resultados diferentes.**

## Dois Tipos de Cara Bonzinhos

O mecanismo de sobrevivência que os Caras Bonzinhos desenvolveram para lidar com suas experiências de abandono e a vergonha tóxica internalizada são geralmente manifestadas de duas maneiras. A primeira forma, o cara bonzinho exagera na sua crença sua sobre não ser adequado e acredita que ele é o pior tipo de pessoa. Eu chamo esse comportamento de homem **"Eu sou um tipo tão ruim"** de Cara Bonzinho.

O "Eu sou um tipo tão ruim" Cara Bonzinho está convencido de que todos podem ver o quão ruim ele é. Ele pode dar exemplos concretos de mau comportamento na infância, adolescência e idade adulta que alimentam a sua crença central sobre si mesmo. Ele pode dizer de quebrar janelas e recebendo chicotadas como um menino. Ele irá revelar que teve conflitos com a lei e fez sua mãe chorar quando ele era adolescente. Ele vai te contar sobre bebedeiras, fumo, uso de drogas e orgias na fase adulta. Ele está convencido de sua única esperança de ter qualquer tipo de felicidade na vida consiste em tentar fazer o melhor para mascarar sua maldade inerente. Ele nunca realmente acredita que alguém iria comprar sua cara de Persona Agradável, mas não acho que ele tem outra escolha.

O segundo tipo de Cara Bonzinho é o **"Eu sou tão bom"** Cara Bonzinho. Este homem lida com sua vergonha tóxica reprimindo sua crença central sobre a sua inutilidade. Ele acredita que é um dos caras mais legais que você poderá encontrar. Como ele está consciente de todas as falhas percebidas, elas são vistas como menores e corrigíveis facilmente. Enquanto criança, nunca foi problema em nenhum momento. Quando adolescente, ele fez tudo certo. Como um adulto, ele segue todas as regras. Este Cara Bonzinho tem redobrado sua crença central sobre sua "inadequação", mesmo de forma inconsciente. Ele mascara sua vergonha tóxica com a crença de que todas as coisas boas que ele faz são capazes de torná-lo uma boa pessoa.

Mesmo que embora os dois tipos de Caras Bonzinhos possam diferir em sua percepção consciente de sua vergonha tóxica, operam a partir do mesmo paradigma de vida. Todos Caras Bonzinhos acreditam que não são suficientes

e adequados assim como são e, portanto, devem esconder suas falhas e se tornarem o que eles acreditam que outras pessoas querem que eles sejam.

Eu faço essa distinção entre os dois tipos de Cara Bonzinhos, para ajudar a ver as suas distorções. Nenhum é tão mau ou bom quanto eles se julgam. Ambos são almas feridas de funcionamento operando apartir de um sistema de crenças baseadas na percepção imprecisa dos acontecimentos de sua infância.

### **Atividade de Libertação # 3**

**É impossível para um jovem rapaz tentar esconder suas falhas percebidas e cobrir todos os fatores que podem causa-las e buscar a aprovação dos outros. Eu não acredito que é essencial para os Caras Bonzinhos descobrirem *todas as* experiências que já os fizeram sentir-se inseguros ou mal. Mas eu descobri que alguma compreensão de onde se originou esse entendimento é útil para mudar essas posturas.**

**Releia as histórias de Alan, Jason, e Jose. Pense em como essas histórias são semelhantes às suas experiências de infância. Numa folha de papel ou jornal, escreva ou ilustre as mensagens que você recebeu em sua família que pareciam implicar que não era adequado sendo quem você era, assim como você era. Compartilhe essas experiências com uma pessoa segura. Ao fazer isso, anote os seus sentimentos. Você se sente triste, irritado, solitário? Compartilhe essa informação também.**

**O objetivo desta missão é a de nomear, ao invés de culpar. Culpar irá mantê-lo preso. Nomeando as experiências de infância que o levaram a acreditar que não era uma coisa segura ou aceitável para você ser apenas quem você era permitirá que você substitua essas mensagens com outras mais precisas e irá ajudá-lo a mudar sua postura de Cara Bonzinho.**

## **O Geração Baby Boom e a Percepção dos Caras Bozinhos**

Cada criança já experimentou diversas formas de abandono. Há muitas maneiras nas quais as crianças podem interpretar e responder a esses eventos. Como dito acima, se tornando um cara bonzinho é apenas uma das muitas reações possíveis. As experiências da infância descritas acima provavelmente não serão suficientes para dar conta da multidão de Caras Bonzinhos que eu encontro regularmente.

Eu tenho dúvidas se os Caras Bonzinhos sempre existiram. Tenho certeza de que nunca houve uma escassez de garotos da mamãe e maridos bajuladores e submissos. Acredito que muitos meninos nascem com um temperamento pacífico e generoso e cresceram para serem pacíficos, homens generosos. Mas depois de anos de trabalho com inúmeros homens, estou convencido de que uma combinação única da dinâmica social ao longo das últimas cinco décadas tem produzido uma enormidade de Caras Bonzinhos em quantidade sem precedentes históricos.

Para compreender verdadeiramente os fenômenos atuais da Síndrome do Cara Bonzinho, temos que levar em conta uma série de mudanças sociais significativas, que começaram por volta da virada do século e aceleraram após a Segunda Guerra Mundial. Estas dinâmicas sociais incluíram:

- O transição de uma economia agrária para uma economia industrial.
- O movimento de famílias das áreas rurais para áreas urbanas.
- O ausência do pai em casa.
- O aumento do divórcio, lares monoparentais, e casas chefiadas por mulheres.
- Um sistema educacional dominado por mulheres.
- Libertação da mulher e feminismo.
- A Guerra do Vietnã.
- A revolução sexual.

Estes eventos combinados tiveram um grande impacto sobre os rapazes que cresceram nesta época. Estas mudanças sociais tão profundas criaram três dinâmicas que contribuíram para o fenômeno generalizado da Síndrome de Cara Bonzinho na geração baby boom.

**1) Meninos foram separados de seus pais e de outros modelos masculinos significativos.** Como resultado, os homens tornaram-se desconectados de outros homens em geral e ficaram confusos quanto ao que significa ser do sexo masculino.

**2) Meninos foram deixados para serem criados por mulheres.** O trabalho de transformar meninos em homens foi deixado para mães e um sistema escolar dominado por mulheres. Como resultado, os homens e o modelo de masculinidade foi concebido por mulheres e tornaram-se dependentes da aprovação das mulheres.

**3) Feminismo radical implícito que definia que os homens eram maus e/ou desnecessários.** As mensagens que o feminismo radical promoveu formou a crença sobre muitos homens que se eles queriam ser amados e ter suas necessidades atendidas, eles deveriam se tornar o que eles acreditavam que as mulheres queriam que eles fossem. Para muitos homens, isso significava tentar esconder os traços que possam levá-los a ser rotulados como "maus" homens.

## **História do Século XX**

Segue um breve panorama de como algumas das mudanças das dinâmicas sociais da última metade do século 20 ajudaram a criar a safra de Caras Bonzinhos em nossa cultura.

### **A Perda de Pais**

A mudança para uma sociedade de produção e uma migração urbana nos anos do pós-guerra deixou os pais longe de seus filhos em muitas famílias. Segundo o censo dos EUA, em 1910 um terço de todas as famílias moravam em fazendas. Em 1940, este número ficou reduzido a um em cada cinco. Em 1970, 96 por cento de todas as famílias moravam em áreas urbanas.

Em uma sociedade agrária, meninos eram conectados com seus pais, trabalhando ao lado deles nos campos. Este contato muitas vezes significava que a família estendia-se e que incluía avós, tios e primos. Este contato diário

com os homens permitia aos meninos um modelo de masculinidade íntima. Filhos aprenderam sobre ser do sexo masculino, observando seus pais, assim como seus próprios pais haviam aprendido observando seus pais. Como famílias migraram de áreas rurais para as cidades e subúrbios após a Segunda Guerra Mundial, o contato entre pais e filhos diminuiu significativamente. Pais saíram de casa pela manhã e iam trabalhar. A maioria dos filhos nunca chegou a ver o que faziam seus pais, e tinham muito menos tempo para ficar com eles.

Pais tornaram-se indisponíveis de várias outras formas. Homens viciados em trabalho, TV, álcool, sexo e afastou-os de seus filhos. Aumento do divórcio começou a separar os meninos dos seus pais. Estatísticas do censo mostram que a incidência de divórcio entre os homens triplicou 1940-1970. Em 1940, pouco mais de cinco milhões de famílias eram chefiadas por mulheres. Em 1970, este número tinha quase triplicado e chegou a mais de 13 milhões de famílias.

**Em geral, os Caras Bonzinhos com quem eu tenho trabalhado relatam não terem tido um relacionamento íntimo e próximo aos seus pais na infância.** Às vezes, isso foi resultado de seus pais trabalhavam por longas horas, sendo afastados, ou sendo passivos. Mais frequentemente do que o inverso, Caras Bonzinhos descrevem seus pais em termos negativos. Que faz muitas vezes os mesmos serem vistos como controladores, raivosos, ausentes, abusivos, indisponíveis, viciados, mulherengos. **Não é incomum que em algum momento da infância os Caras Bonzinhos terem feito uma decisão consciente de serem diferente de seus pais.**

O indisponibilidade dos pais durante esta época forçou as mães muitas vezes a assumir o trabalho dos pais. Mulheres herdaram o trabalho de transformar meninos em homens. Infelizmente, mesmo as mães mais bem intencionadas não estão preparadas para ensinar a seus filhos como ser homens por si mesmas. Isso não as impediu de tentar.

**Eu acredito que o número significativo de Caras Bonzinhos produzida nos anos 40, 50, e 60 é o resultado direto das mães e não, dos pais, ensinando seus filhos como serem do sexo masculino. Conseqüentemente, muitos Caras Bonzinhos têm adotado uma perspectiva feminina da**

**masculinidade e se sentem confortáveis com sua masculinidade definida por mulheres.**

### **O Sistema dominado pela Educação feminina**

O sistema educacional moderno também tem contribuído para a dinâmica dos meninos sendo conduzidos por mulheres. Desde a Segunda Guerra Mundial, os meninos entraram em escolas dominadas por mulheres. Para a maioria dos meninos, os primeiros anos da escola tornam-se a formação básica sobre como agradar as mulheres. Do jardim de infância até a sexta série, eu tive apenas um professor do sexo masculino e seis do sexo feminino. Isso é o que acontece em muitas escolas.

Os homens representam apenas um em cada quatro professores em todo o país. No ensino primário, eles representam apenas 15% do corpo docente e esse número está em constante queda. Da creche à pré-escola elementar até a escola, meninos, na era pós-guerra, estavam cercados por mulheres. Houveram poucos machos adultos a ajudá-los nessa experiência. Se um menino já estava desconectado de seu pai e treinado para agradar uma mulher, o sistema escolar ampliou esse condicionamento.

### **O Guerra do Vietnã**

Em dos anos 60, a Guerra do Vietnã cristalizou o sentimento de alienação entre meninos muitos altos e seus pais. As linhas de batalha foram traçadas entre homens jovens protestando contra a guerra começou e perpetuado por seus pais. A geração de veteranos da Segunda Guerra Mundial não conseguia entender a ostentação da responsabilidade e da rebeldia social de seus filhos. Os jovens desta geração se tornaram a antítese de seus pais e de um ordem social que resolve os problemas nacionais e internacionais com armas e bombas. O movimento anti-guerra criou uma nova raça de homens concentrados no amor, na paz e em evitar conflitos.

### **Libertação da Mulher**

Durante Neste mesmo período de tempo, muitas mulheres estavam começando a trabalhar fora de casa, o controle de natalidade desde a nova liberdade e a libertação da mulher estavam em sua infância. Algumas mães durante a era Baby Boom poderia prever uma mudança nos papéis de gênero no horizonte próximo. Elas trabalharam para preparar seus filhos e filhas para o que estava por vir. Muitas dessas mães prepararam suas filhas para não precisar de um homem. Ao mesmo tempo, elas prepararam seus filhos para ser diferente de seus pais - pacíficos, doadores, carinhosos, e atentos às necessidades de uma mulher.

O feminismo radical nos anos 60 e 70 projetou uma irritação generalizada contra os homens. Algumas feministas alegavam que os homens eram a causa de todos os problemas do mundo. Outras afirmavam que os homens eram apenas um incômodo desnecessário. Mais do que provavelmente, a maioria das mulheres nesta época não se sentia assim sobre os homens. No entanto, as mulheres foram significativamente provocadas a pronunciar a contribuição de um clima social que convenceu muitos homens que não era adequado serem apenas quem eles eram.

Epitáfios como "os homens são porcos" e "todos os homens são estupradores" eram proeminentes durante este tempo. Slogans do feminismo menos exaltado afirmava que "uma mulher precisa de um homem como um peixe precisa de uma bicicleta." Homens que já estavam condicionados a olhar para as mulheres buscando sua definição e aprovação eram especialmente suscetíveis a esses tipos de mensagens. Este incentivo adicional para estes homens tentarem descobrir o que as mulheres queriam e tentarem tornar-se isso para serem amado e terem suas necessidades atendidas.

## **Masculinidade eufemista e Meninos-Homem**

Robert Bly, o autor de *João de Ferro*, escreve sobre como as mudanças sociais da era baby boom criou uma nova raça de homens. Bly chama esses homens "masculinidade eufemista."



Ele escreve: "eles são adoráveis, pessoas valiosas - Eu gosto deles - eles não estão interessados em prejudicar a terra ou iniciar guerras. Há uma atitude gentil para com a vida em todo o seu ser e no seu estilo de vida. Mas muitos desses homens não são felizes. Você logo percebe a falta de energia neles. Eles conservam sua vida, mas não são exatamente vivificados. Ironicamente, muitas vezes você vê esses homens com mulheres fortes que irradiam energia positiva. Aqui temos um homem bem alinhado, ecologicamente superior a seu pai, simpático e com total harmonia com o universo, mas ele mesmo tem pouca vitalidade a oferecer. "

A partir de uma perspectiva diferente, comentários Camille Paglia sobre como as mudanças sociais das últimas cinco décadas mudaram os papéis de homens e mulheres. "A mulher dura, que recebe todas as pressões do trabalho tem que mudar personagem quando chega em casa. Ela tem que desacelerar, ou ela vai castrar tudo no nicho doméstico. Muitas mulheres brancas, de classe média têm evitado esse dilema, encontrando-se com um agradável, um maleável menino-homem que se torna um outro filho no lar subliminarmente matriarcal." ("Desejos Politicamente Incorretos", Salon: Edição 49)

Independentemente se nós chamamos esses homens de "masculinidade eufemista", "era dos caras sensíveis", ou "Caras Bonzinhos", a combinação única de eventos sociais no pós-Segunda Guerra Mundial foi reforçado e ampliado pelas mensagens que muitos meninos já tinham recebido de suas famílias – de que eles não eram adequados, assim como eles eram. Estes eventos sociais foram ainda mais ampliada pela crença de que se eles quisessem ser amados, terem suas necessidades atendidas, e terem uma vida tranquila, eles teriam que esconder suas falhas e se tornar o que os outros (especialmente mulheres) queriam que eles fossem.

Minha observação nos últimos anos mostra que na realidade o condicionamento descrito acima não terminou com a geração baby-boom. Eu estou vendo mais e mais homens jovens nos seus vinte anos, e até mesmo adolescentes, que demonstram todas as características da Síndrome do Cara Bonzinho. Não só esses jovens foram condicionados pelo conjunto da dinâmica social listada acima, mas ainda cresceram em famílias monoparentais ou foram criados por pais já Bonzinhos. Enquanto escrevo

isto, eu imagino que nós estamos apenas começando nossa terceira geração de Caras Bonzinhos.

## **Os Hábitos de homens altamente ineficazes**

Como resultado do condicionamento social e familiar descrito acima, Caras Bonzinhos lutam para conseguir o que querem no amor e na vida. Devido a sua vergonha tóxica e os mecanismos de sobrevivência ineficazes, o roteiro que eles seguem não vai levá-los onde eles querem ir. Isso é frustrante. Mas ao invés de tentar algo diferente, seu paradigma de vida exige que eles continuem tentando mais, fazendo mais do mesmo.

Eu freqüentemente digo aos Caras Bonzinhos, **"Se você continuar fazendo o que você sempre fez, você vai continuar recebendo o que você sempre recebeu."** Para reiterar o que eu illustrei antes, Caras Bonzinhos previnem-se de conseguir o que querem no amor e na vida:

- **Busca da aprovação dos outros.**
- **Tentando de esconder suas falhas e erros percebidos.**
- **Colocando necessidades e desejos de outras pessoas antes e das deles próprios.**
- **Sacrificando seu poder pessoal e fazendo o papel de uma vítima.**
- **Desassociando-se de outros homens e da sua própria energia masculina.**
- **Construindo relacionamentos que são menos do que satisfatórios.**
- **Criando situações em que eles não têm muito sexo bom.**
- **Deixam de viver todo seu pleno potencial.**

Os próximos sete capítulos apresentarão um plano comprovado que mostrará a recuperação dos Cara Bonzinhos das formas mais eficazes de fazer algo diferente. Continue a ler. É hora de você começar a obter o que deseja no amor e na vida.

**Capítulo:**

**3**

**Aprenda a ceder em favor da única  
pessoa que realmente importa**

"Sou um camaleão", revelou Todd, um cara de trinta anos. "Vou me tornar o que eu acredito que um pessoa quer que eu esteja, a fim de ser apreciado. Com meus amigos inteligentes que atuo de forma inteligente e uso um vocabulário grande. Perto da minha mãe, eu me pareço com o filho amoroso. Com meu pai, eu falo de esportes. Com os caras no trabalho eu trato de assuntos que os interessam. Atrás de tudo isso, eu não tenho certeza de quem eu realmente sou ou se algum deles gostaria de mim se apenas eu fosse quem eu sou. Quando eu não consigo descobrir como as pessoas querem que eu seja, eu tenho medo de ficar deslocado. O engraçado é que me sinto sozinho a maior parte do tempo de qualquer maneira. "

Tudo o que faz um Cara Bonzinho é, consciente ou inconscientemente, calculado para obter a aprovação de alguém ou para evitar a desaprovação. Caras Bonzinhos buscam esta validação externa em toda relação social e, até mesmo com estranhos e de pessoas que não gostam. Todd é um exemplo de um homem, que, por causa da vergonha tóxica internalizada, acredita que ele tem de se tornar o que ele acha que outras pessoas querem que ele seja. Caras Bonzinhos acreditam que este metamorfismo camaleonico é essencial para que eles serem amados, terem suas necessidades atendidas, e terem uma vida livre de problemas.

O busca de validação externa é apenas uma coisa em que os Caras Bonzinhos freqüentemente fazem o oposto do que realmente funciona. **Ao tentar agradar a todos, Caras Bonzinhos muitas vezes acabam agradando ninguém - incluindo eles próprios.**

## **Busca por Aprovação**

Porque Caras Bonzinhos não acreditam que eles são adequados, assim como eles são, eles encontram uma infinidade de maneiras de convencer a si mesmos e aos outros que eles são adoráveis e desejáveis. Eles podem se concentrar em algo sobre si (aparência física, talento, intelecto), algo que eles fazem (atuar, dançar bem, o trabalhar duro), ou mesmo em algo externo de si mesmos (uma esposa atraente, filhos bonitos, bom carro), a fim de obter valor e ganhar aprovação alheia.

A palavra que uso para estes mecanismos de busca de valor é ***anexos***. Caras Bonzinhos buscam anexar valor a sua identidade usando outras coisas e usam-nas para convencer a si mesmos e aos outros que eles são importantes. Sem esses acessórios, Caras Bonzinhos não sabem mais quem eles são e não imaginam o que os atrairia outras pessoas a eles e especialmente as pessoas que eles gostam ou amam. Ser um cara bonzinho é o ajuste definitivo para estes homens. Eles realmente acreditam que seu compromisso de ser "bom" e fazer tudo "certo" é o que os torna valiosos e compensa sua crença internalizada de que eles são ruins.

Por causa da sua vergonha tóxica, é impossível para Cara Bonzinhos compreenderem que as pessoas possam gostar deles e ama-los apenas por quem eles são. Eles acreditam que eles são ruins (o "Eu sou tão bom" Cara Bonzinho está inconsciente desta crença central, mas é uma crença central, no entanto), portanto, supor que, se alguém realmente tem que conhecê-los, essas pessoas iriam descobrir a mesma coisa. Ser capaz de unir-se a coisas que fazem com que se sintam importantes e obtenham aprovação dos outros parece essencial para que eles possam ser amados, terem suas necessidades atendidas, e terem uma vida livre de problemas.

#### **Atividade de Libertação # 4**

**Em vários levantamentos nos grupos Não Mais o Cara Bonzinho! Eu peço aos membros que eles identifiquem os anexos que eles usam para tentar obter a aprovação externa. A seguir, após obtidas apenas algumas das respostas. Olhe para a lista. Note qualquer uma das maneiras em que você buscar a aprovação. Adicione à lista todos os comportamentos que são exclusivamente seus. Anote exemplos de situações de cada um. Peça a outros para retorno sobre as maneiras pelas quais eles vêem que você busca de aprovação.**

- . Ajeitar o cabelo apenas para a direita.**
- . Serem inteligentes.**

- **Tendo um ambiente agradável, a voz não-ameaçadora.**
- **Olhar altruísta.**
- **Ser diferente dos outros homens.**
- **Estar sóbrio.**
- **Estar em boa forma.**
- **Ser um grande dançarino.**
- **Ser um bom amante.**
- **Nunca ficar com raiva.**
- **Fazer outras pessoas felizes.**
- **Ser um bom trabalhador.**
- **Tendo um carro limpo.**
- **Cuidando de todo mundo.**
- **Ser agradável.**
- **Respeitar mulheres.**
- **Nunca ofender ninguém.**
- **Olhar como um bom pai.**

## **Como Cara Bonzinhos Usam Anexos**

Cal é um típico Cara Bonzinho na forma como ele usa anexos em busca de aprovação. Cal tenta obter validação externa por estar sempre de bom humor, dirigindo um bom carro, se vestindo bem, tendo uma filha linda, e tendo uma esposa atraente. Vamos escolher um desses anexos para ilustrar como Cal tenta obter aprovação dos outros.

Cal gosta de vestir sua filha de quatorze meses de idade em um vestido bonito e levá-la ao parque. A partir do momento que ele começa a vesti-la, ele vai inconscientemente anexando o seu valor e identidade ao reconhecimento que ele pensa que vai receber por ser visto como um "bom pai". Ele sabe que quando ele leva a filha lá pessoas olharão para ela e sorrirão. Alguns vão comentar sobre a menina bonita e seu pai durante a caminhada. A poucos vão parar e perguntar sua idade e os outros vão se emocionar diante do anjo que ela é. Essa atenção faz Cal se sentir bem sobre si mesmo.

A ironia é que ninguém realmente valoriza Cal por esses seus apegos. Além disso, sua dependência de validação externa, na verdade impede as pessoas de conhecê-lo assim como ele é. Nenhuma dessas coisas tem nada a ver com quem ele é como pessoa. No entanto, essas são as coisas que ele acredita que lhe darão identidade e valor.

## **A Busca da aprovação das mulheres**

Caras Bonzinhos buscam validação externa em quase todas as situações sociais, mas sua busca de aprovação é mais pronunciada em seus relacionamentos com as mulheres. Caras Bonzinhos interpretam a aprovação de uma mulher como a validação final do seu valor. Os sinais de aprovação de uma mulher podem tomar a forma de sua obsessão de ter relações sexuais, no comportamento durante paqueras, num sorriso, num toque, ou na obtenção de atenção. No outro extremo do espectro, se uma mulher está deprimida, de mau humor, ou com raiva, Caras Bonzinhos interpretarão esses comportamentos como falta de aprovação delas para eles.

Inúmeras são as conseqüências negativas na busca da aprovação das mulheres.

**A busca de aprovação das mulheres exige que Caras Bonzinhos monitorarem constantemente a possibilidade de disponibilidade de uma mulher.** A *possibilidade de disponibilidade* é um termo que eu uso para descrever a medida subjetiva de disponibilidade sexual de uma mulher. Quando Caras Bonzinhos entendem o sexo como a última forma de aceitação, e eles acreditam que uma mulher deve estar de bom humor antes do sexo, esses homens são constantemente diligentes para não fazerem nada que possa perturbar uma mulher que eles desejam. Além disso, se uma mulher que desejo está com raiva, deprimida ou de mau humor, eles acreditam que devem fazer alguma coisa rapidamente – soluções: mentiras, oferecer-se, auto-sacrifício, manipular, para corrigir essa situação. Por isso muitos homens buscam o sexo com inúmeras mulheres, isso significa que foram aceitos e aprovados por muitas delas. Muitas vezes o interesse por auto-aprovação a partir da aprovação delas é o que verdadeiramente desejam,

muito mais do que desejam o sexo em si, desejam serem vistos, diante de todos, como homens que são aceitos e recebem a aprovação.

O possibilidade de disponibilidade se estende para além de sexo apenas. Caras Bonzinhos foram condicionados por suas famílias e pela sociedade a nunca fazer qualquer coisa para distratar uma mulher, são hiper-vigilantes ao responder ao humor e desejos das mulheres mesmo aquelas com as quais não planeja até mesmo deseja ter relações sexuais.

**Buscar aprovação das mulheres dá às mulheres o poder de definir o tom do relacionamento.** Caras Bonzinhos constantemente relatam que as suas próprias condições estão muitas vezes ligadas ao humor de sua parceira. Se ela é feliz e se sente bem, assim ele está. Se ela está com raiva, deprimida ou estressada, ele vai se sentir ansioso, até que consiga melhorá-la. Esta ligação é tão profunda que muitos Caras Bonzinhos me disseram que se sentem culpados se eles estão com bom humor quando sua parceira não está.

**Buscar aprovação das mulheres dá às mulheres o poder de definir os homens e determinar o seu valor.** Se uma mulher diz que ele está "errado" ou acha que ele é um "chiquetão", um cara bonzinho estará inclinado a acreditar que ela está certa. Mesmo que o Cara Bonzinho argumente sobre a avaliação da mulher, em algum nível, ele sabe que uma vez que ela é a mulher, ela deve estar certa. (Um Cara Bonzinho me perguntou: "Se um homem está conversando numa floresta e nenhuma mulher está lá para ouvi-lo, ainda assim ele estaria errado?")

**Buscar aprovação das mulheres cria raiva deles em relação às mulheres.** Embora a maioria dos Caras Bonzinhos afirmem "amor" as mulheres, a verdade é que a maioria destes homens têm uma raiva tremenda delas. Isso é porque nós tendemos a desprezar tudo o que, eventualmente, endeusamos. Quando nosso deus não responde da maneira que nós esperamos, nós, seres humanos, tendemos a responder de duas maneiras. Ou nós cegamente intensificamos nossos atos de adoração ou lançamo-nos em ira. Quando Caras Bonzinhos colocam uma mulher ou mulheres em um pedestal e tentam ganhar a sua aprovação, mais cedo ou mais tarde, essa adoração vai se transformar em raiva quando esses objetos de culto não conseguirem atingir as expectativas dos Caras Bonzinhos". É por isso que não é incomum ouvir



um cara bonzinho proclamar o seu amor eterno a uma mulher e num só fôlego chamá-la raivosamente de "f... d P....." momentos depois.

Eu descobri que muitos gays Caras Bonzinhos são tão suscetíveis que os homens heteros na busca da aprovação das mulheres. O Cara Bonzinho Gay pode se convencer de que já que não é sexualmente atraído por mulheres, ele pode se enganar pensando que as mulheres não têm qualquer poder sobre ele.

### **Atividade de Libertação # 5**

**Se você não se importasse pelo que as pessoas pensam de você, você viveria sua vida de forma diferente?**

**Se você não estivesse preocupado com a obtenção da aprovação das mulheres, seria seu relacionamento com o sexo oposto diferente?**

### **Mestres do Encobrimento**

Quando meu filho Steve tinha nove anos, ele acidentalmente picou alguns buracos na nossa mesa da cozinha com uma caneta esferográfica. Quando percebeu o que tinha feito, ele imediatamente mostrou a sua mãe o dano. Steve teve vergonha disso, saudável tratando-se de um erro. Ele sabia que suas ações tinham causado danos à mesa. Ele também sabia que ele tinha que assumir a responsabilidade. Mas o mais importante, ele sabia que isso não o tornava ruim.

Se Eu tinha feito a mesma coisa quando criança (ou mesmo quando adulto), eu teria tido um ataque de vergonha tóxica e tentaria o meu melhor para esconder ou negar o que eu tinha feito. Eu teria sido convencido de que alguém se irritar comigo e não me amaria mais. Eu teria vivido com esse segredo, assim como um medo constante de ser descoberto.

Numerosos Cara Bonzinhos têm comentado situações semelhantes. Sem exceção, cada um deles admitiu que eles teriam feito o oposto do que Steve fez – tentariam encobrir.

Como dito acima, tudo o que um cara bonzinho faz é calculado para tentar ganhar a aprovação ou evitar a desaprovação. Como Caras Bonzinhos acreditam que eles não são adequados, assim como eles são, eles vêm qualquer erro ou falha percebida como prova de que eles são ruins e poderiam não serem amados. Eles acreditam que, se alguém vê o quão ruim elas realmente são, eles vão se machucar, envergonhar, ou serão abandonados. Como resultado, Caras Bonzinhos são consumados a fingir e manipular.

Caras Bonzinhos acreditam que devem ocultar ou desviar a atenção de qualquer falha percebida. . .

- Se eles esquecem alguma coisa.
- Se eles estão atrasados.
- Se eles quebram alguma coisa.
- Se eles não entendem algo.
- Se eles fazem algo errado.
- Se estão deprimidos.
- Se eles sentem dor.
- Se eles bagunçaram as coisas.

A necessidade do Cara Bonzinho em esconder refere-se muitas vezes a mais pronunciada das áreas e que são partes de todo ser humano.

- Que eles são sexuais.
- Que eles têm funções corporais.
- Que eles estão ficando mais velhos.
- Que eles estão perdendo seu cabelo.
- Que eles têm necessidades.
- Que eles são imperfeitos.

## **Atividade de Libertação # 6**

**Olhe para as listas acima. Anote exemplos de situações em que você tentou esconder ou desviar a atenção de qualquer uma destas falhas percebidas. Quão eficaz você acha que você está em manter essas coisas escondidas das pessoas que você ama?**

### **Ocultação da Evidência**

Caras Bonzinhos encontram muitas formas criativas para encobrir suas falhas e erros percebidos. Estas incluem:

#### **Disfarces**

A maioria dos Caras Bonzinhos se orgulham de serem honestos e confiáveis. Ironicamente, Cara Bonzinhos são fundamentalmente desonestos. Caras Bonzinhos contam mentiras, verdades parciais, e omitem informações se eles acreditam que elas possivelmente impedirão alguém de se concentrar neles de uma forma negativa.

#### **Fazem por conta própria**

Caras Bonzinhos se esforçam tanto para serem bons, generosos e atenciosos, que eles acreditam que estes atos devem ajudá-los a construir um crédito de que a barra deles está limpa e que estão ajudando, fazem o que podem. Partem da crença de que Cara Bonzinho faz mais coisas certas, e ninguém jamais deveria notar as poucas coisas (se houverem), ele faz de errado.

#### **Reparadores de situações**

Pessoas maduras assumem a responsabilidade por suas ações. Quando cometem um erro ou agem de maneira inadequada, elas pedem desculpas, fazer as pazes, ou reparam o dano. Por outro lado, Caras Bonzinhos tentam corrigir situações, fazendo o que for preciso para ajustar relacionamentos.

## **DEER Resposta**

DEDR é um acrônimo que eu uso para: **Defender Explicar Desculpar-se Racionalizar**. Estes são todos os comportamentos baseados no medo, usados para distrair os outros e não se concentrarem nos “erros” dos Caras Bonzinho e na sua "maldade". O Cara Bonzinho provavelmente dará uma resposta DEDR quando ele fez algo ou deixou de fazer alguma coisa, e alguém (geralmente mulher, parceiro ou patrão) confronta-o e expressa seus sentimentos.

## **Virando a Mesa**

Se alguém fica com raiva de um cara bonzinho ou aponta alguma falha ou erro seu, sua vergonha será acionada. Em uma tentativa de distrair-se e a outra pessoa por sua "maldade", ele pode tentar virar a mesa e fazer algo para provocar vergonha na outra pessoa. Eu chamo isso de **vergonha repassada**. Esta estratégia inconsciente é baseada na crença de que se o Cara Bonzinho pode mudar o foco para a maldade da outra pessoa, ele pode escorregar para fora dos holofotes. Técnicas típicas de Vergonha repassada incluem culpa, trazer à tona o passado, defletir, e apontar as falhas da outra pessoa.

## **Muralhas**

Caras Bonzinhos constroem muros para evitar que outras pessoas fiquem muito próximas. Compreensivelmente, isso afeta a sua capacidade de ter relacionamentos íntimos, mas também protege-os das consequências de serem descoberto. Estas paredes podem incluir: Vícios (comida, sexo, tv, álcool, trabalho, etc), humor, sarcasmo, intelectualismo, perfeccionismo e isolamento.

## **Homens de Teflon**

Quanto mais os Caras Bonzinhos tentam parecerem bons e conseguirem que as pessoas os vejam assim, as defesas mantêm as pessoas à distância. Como padrão de Caras Bonzinhos, estes comportamentos inconscientes realmente fazem exatamente o oposto do que o Cara Bonzinho realmente anseia. Embora deseje amor e conexão, seus comportamentos servem como um campo de força invisível que impede as pessoas de serem capazes de chegar perto deles.

Caras Bonzinhos levam bastante tempo para compreender que, em geral, as pessoas não são atraídas pela perfeição dos outros. As pessoas são atraídas por interesses comuns, problemas comuns, e a energia vital do indivíduo.

Seres humanos conectam-se com outros seres humanos. Escondendo sua humanidade e tentando projetar uma imagem de perfeição faz com que se tornem e se apresentem uma pessoa vaga, escorregadia, sem vida, e desinteressante. Muitas vezes me refiro a Caras Bonzinhos como **homens Teflon**. Eles trabalham tão duro para serem antiaderentes e suaves, que nada consegue de agarrar neles. Infelizmente, este revestimento de Teflon também torna mais difícil para as pessoas chegarem perto deles. São realmente as arestas de uma pessoa e imperfeições humanas que dão aos outros alguma coisa para se conectarem.

## **Atividade de Libertação # 7**

**Faça alguma coisa que você acredita para que as pessoas possam ver suas imperfeições humanas e se ainda te amam?**

**No que você seria diferente se você soubesse que as pessoas que se preocupam com você nunca irão deixá-lo ou deixarão de te amar - não importando o quê ocorra?**

## **Auto-aprovação**

A recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho envolve mudança de paradigmas fundamentais. Ao invés de buscar validação externa e evitar a desaprovação, recuperação de Caras Bonzinhos deve começar por buscar aprovação da única pessoa que realmente importa - deles próprios.

Ironicamente, quando Caras Bonzinhos começam a focar-se em agradar-se, eles realmente começam a experimentar a intimidade de uma conexão com os outros que sempre ansiaram desesperadamente. Para ajudar a facilitar esse processo de recuperação, Caras Bonzinhos podem:

- Identificar como eles buscam aprovação.
- Tomar bons cuidados sobre si mesmos.
- Dar a si próprios afirmações positivas.
- Gastar longos períodos de tempo sozinhos.
- Revelarem-se a pessoas seguras.

## **Identificação dos comportamento de buscas por aprovação ajudam Caras Bonzinhos a aprender a aprovar a si mesmos.**

Por mais estranho que possa parecer, Caras Bonzinhos tem que praticar serem eles mesmos. Uma maneira de começar esse processo é prestar atenção ao tentar impressionar ou conseguir a aprovação. A recuperação dos Caras Bonzinhos pode iniciar com a observação do tempo extra gasto cuidando de seus cabelos, segurando a porta aberta para alguém, limpando da cozinha, ou andando com seu filho no parque - só para ser notado ou elogiado.

Tendo conhecimento de quanto tempo e energia gastam tentando angariar a aprovação, eles podem começar a viver uma *espécie de vida de dentro para fora*. Isso significa que, ao invés de focar para fora, para a aceitação e aprovação, eles passam a se voltarem para dentro. Ao fazer isso, eles podem começar a se perguntar algumas questões importantes: "*O que eu de fato quero?*", "*O que parece certo para mim?*", "*O que me faria feliz?*"

No início do capítulo, apresentei Cal como uma ilustração de como Caras Bonzinhos usam "anexos" - coisas fora deles próprios para obter valor. Durante uma sessão de terapia individual, perguntei a Cal se poderia fazer uma lista de coisas que ele usou para conseguir a aprovação dos outros. Na semana seguinte ele trouxe uma lista de duas páginas. Eu o encorajei a buscar uma lista de anexos para o próximo mês, prestando atenção em como ele usou os anexos para obter valor.

Cal decidiu se concentrar em seu carro. Cal manteve seu carro perfeitamente limpo, por dentro e por fora. Ele acreditava que esta era uma das coisas que as pessoas se impressionavam sobre ele. Ele fez uma decisão consciente de não lavar ou passar aspirador no carro no próximo mês. Ao fazer isso, ele iria prestar atenção em como ele se sentia e como as pessoas responderiam a essa mudança.

O seu carro logo desenvolveu uma névoa cinzenta da chuva e sujeira da estrada. Em numerosas ocasiões, ele teve que lutar contra o impulso de lavá-lo. Quando dirigia pela estrada, ele tinha certeza que as pessoas estavam olhando para seu carro sujo e julgavam-no. Quando ele dirigia para o trabalho ou para casa de um amigo, ele esperava que alguém iria envergonhá-lo. Quando sua filha desenhava no vidro sujo com o dedo, era quase mais do que ele poderia suportar.

No fim do mês Cal lavou e encerou seu carro e sentiu uma sensação de alívio. Surpreendentemente, durante o mês, ninguém tinha comentado sobre seu carro sujo e ninguém tinha parado de apreciá-lo ou removido o seu carinho por ele. Da mesma forma, lavar e encerar seu carro depois de um mês não fez ninguém conhece-lo melhor ou angariou-lhe novos amigos.

### **Atividade de Libertação # 8**

**Volte à lista de comportamentos de busca de aprovação no início deste capítulo. Escolha uma dos jeitos que você tenta obter validação externa e faça uma das seguintes opções:**

**1) Faça uma *moratória* deste comportamento. Defina um período de tempo para parar de fazer isso. Diga às pessoas ao seu redor que você está fazendo isso. Se você escorregar, converse com uma pessoa de confiança sobre isso. Use o deslizamento como informação sobre por que, naquele momento específico, você sentiu a necessidade de obter a aprovação externa.**

**2) *Conscientemente fazer mais* desse comportamento. Isso pode não fazer sentido, mas é uma maneira poderosa para explorar qualquer comportamento disfuncional. Observe como você se sente quando você conscientemente se esforça para obter mais validação externa.**

## **Tomar Cuidado de si próprios ajuda Caras Bonzinhos a Aprenderem a aprovarem a si Mesmos**

Tomar cuidado de si próprio é essencial para mudar a crença de alguém sobre si mesmo. Se um cara bonzinho, ele acredita que não vale muito, suas ações em direção a si mesmo irão refletir essa crença. Quando a recuperação de um Cara Bonzinho começa, conscientemente ele passa a fazer coisas boas para si mesmo, estas ações implicam que ele deve valer alguma coisa.

Quando dirijo esta questão a Caras Bonzinhos, eles freqüentemente não conseguem pensar em mais de uma ou duas coisas boas para fazer por si mesmos. Juntos, nós, muitas vezes, em brainstorm fazemos uma lista de coisas possíveis de serem feitas. Essas coisas boas podem variar de atos simples como beber muita água ou usar fio dental para seus dentes até coisas maiores como fazer uma viagem ou comprar o carro *que* sempre quis. Abaixo estão algumas possibilidades:

- Exercitar-se, trabalhar fora, ir para uma caminhada.
- Comer alimentos saudáveis.
- Dormir bastante.
- Relaxar.



- Receber uma massagem.
- Sair com amigos.
- Comprar um novo par de sapatos.
- Receber sapatos engraxados.
- Receber cuidados dentários.
- Obter física.
- Ouvir à música.
- Comprar uma roupa que valorizem a sua beleza física

A recuperação de Caras Bonzinhos começa com a realização de algo bom para si mesmos, frequentemente ele vai se sentir desconfortável com essa ideia. Ele pode realmente sentir medo, ansiedade, culpa, ou confusão. Estes sentimentos são o resultado do que se chama de **dissonância cognitiva**.

Quando o Cara Bonzinho faz algo bom para si mesmo que está fazendo algo que implica que ele é valioso. Isto entrará em conflito com a sua crença profunda de que ele é inútil e sem valor. Como resultado, ele vai experimentar uma dissonância - um choque de duas mensagens concorrentes. Com o tempo, uma das crenças vai ganhar. Eu incentivo que a recuperação de Caras Bonzinhos continuaem sendo bom para si mesmos, não importa o quão assustador isso apresente-se. Com o tempo as principais mensagens da infância são substituídas por novas, as crenças mais precisas que refletem seu verdadeiro valor inerente.

Todd, apresentado no início do capítulo, passou tanto tempo tentando obter a aprovação dos outros que ele raramente fazia algo por si mesmo. Diante do encorajamento de outros homens do seu grupo Não Mais o Cara Bonzinho! Todd decidiu conscientemente começar a fazer as coisas por si mesmo. Começou vagarosamente, comprando novas meias e roupas íntimas que lhe valorizassem e que ajudaram-no a perceber sua beleza natural.

Depois algumas semanas, ele começou um programa de exercícios e começou a trabalhar neles regularmente. Mesmo sentindo-se culpado, ele começou a ir a um massoterapeuta a cada duas semanas. Depois de seis meses, Todd decidiu gastar US \$ 2.000 dólares para participar de um clube de atividades para solteiros. Ele compartilhou com o grupo que, mesmo que ele ocasionalmente ouvisse uma vizinha dizendo que disse que não valia a

pena. Essa experiência foi uma das coisas mais afirmativas que ele já tinha feito. Alguns meses depois, ele relatou que ele tinha tido encontros com duas mulheres diferentes, e que elas pareciam realmente gostar dele como ele era.

### **Atividade de Libertação # 9**

**Comece a lista acima e adicione as coisas boas que você pode fazer por si mesmo. Coloque a lista aonde você possa vê-la e escolha pelo menos uma coisa por dia e faça-a por si mesmo.**

### **Afirmando a si Próprio Ajuda Caras Bonzinhos a Aprender a aprovar a si Mesmos**

Afirmações Positivas podem ajudar a mudar o núcleo da crença de Cara Bonzinho do sobre si mesmo. Essas afirmações substituem as antigas, as mensagens imprecisas sobre o valor do Cara Bonzinho, com mensagens novas e mais realistas. Quando isso é feito sozinho, os efeitos das afirmações são geralmente de curta duração. Isso ocorre porque essas mensagens são contrárias as mais antigas, as crenças mais profundas que o Cara Bonzinho detém sobre si mesmo. Afirmações só são eficazes quando utilizados juntamente com outros processos que ajudam a mudar o núcleo das crenças do Cara Bonzinho.

### **Atividade de Libertação # 10**

**Faça uma lista de afirmações positivas sobre si mesmo. Escreva-as em cartões de nota e coloque-as onde você vai vê-las regularmente. Altere os cartões muitas vezes para que refresquem as mensagens de ideias. Quando você ler essas afirmações, feche os olhos e abrace plenamente o significado das palavras. Observe qualquer tendência de sua mente para rejeitar as afirmações mais novas, devido a crenças mais profundas e antigas.**

**Seguem algumas afirmações possíveis:**

**"Eu sou amável, assim como eu sou."**

**"Eu estou perfeitamente imperfeito."**

**"Minhas necessidades são importantes."**

**"Eu sou uma pessoa forte e poderosa" Eu posso me cuidar.**

**"As pessoas amam-me e me aceitam-me como eu sou. "**

**"É normal que ser humanos cometam erros. Ninguém acerta sempre."**

**"Eu sou a única pessoa que tenho que agradar."**

### **Gastar Tempo Sozinho Ajuda Caras Bonzinhos a Aprender a aprovar a si Mesmos**

tempo prolongado gasto por si só é um processo importante na recuperação na Síndrome de Cara Bonzinho. Quando sozinhos, Caras Bonzinhos podem descobrir quem eles são, o que eles gostam em si mesmos, e quais as regras que eles devem escolher para governar suas vidas. Eu recomendo fortemente que Cara Bonzinhos façam viagens e retiros por si só a lugares onde ninguém os reconheceria. Neste contexto, o Cara Bonzinho tem menos razões para tentar ganhar a aprovação das pessoas, e há menos necessidade de tentar esconder as falhas e erros. Enquanto estiverem sozinhos, Caras Bonzinhos podem refletir sobre si e sobre a direção a suas vidas. É também um bom momento para a prática de assumir a responsabilidade por suas próprias necessidades.

Quando sozinho, o Cara Bonzinho que se recupera de ser Bonzinho pode fazer o que ele quer sem ter que compromisso de agradar. Ele vai dormir e levantar-se quando ele quer. Ele vai decidir quando e o que quer comer. Ele vai decidir aonde ele vai e o que ele fará. Quando está sozinho ele vai ser menos propenso a zelar, buscar a aprovação, auto-sacrificar-se, ou tentar corrigir os problemas de alguém.

Longos períodos de tempo gastos sozinhos também ajudam a recuperar Caras Bonzinhos a enfrentar seu medo número um - a solidão e o isolamento. Quando o Cara Bonzinho descobre que o tempo gasto consigo próprio não o mata, ele também pode perceber que ele não tem que ficar em relacionamentos ruins, tolerar o comportamento intolerável, ou manipular as pessoas para tentar ter suas necessidades satisfeitas.

Este tempo sozinho é gasto de forma mais eficaz quando o Cara Bonzinho pode observar a sua tendência a distrair-se com os padrões de dependência, tais como manter-se ocupado, ou usar o sexo, comida ou álcool para medicar-se. Escrever um diário durante este tempo pode ser especialmente eficaz. Alguns dos períodos mais perspicaz que eu experimentei na vida foram as viagens que fiz por mim mesmo em finais de semana de acampamento, de retiros uma semana e nos momentos em que minha esposa foi para outra cidade. Tome cuidado com os fetiches de buscar viajar para cidades longes e famosas, buscando aprovação alheia por ser alguém viajado. Prefira locais próximos.

### **Atividade de Libertação # 11**

**Planeje uma viagem de fim de semana para as montanhas ou na praia. Se possível, planeje férias ou retiro de uma semana ou mais para si mesmo em um lugar onde ninguém te conhece. Visite um país estrangeiro por si próprio, se possível. Use esse tempo como uma oportunidade de auto-observação e reflexão. Mantenha um diário. Realize boas práticas de auto-cuidado. Leia um longo livro e gaste tempo fazendo as atividades de libertação. Quando você voltar para casa, observe como você ficou diferente e quanto tempo leva para você começar a voltar a padrões normais.**

**Revelar seu eu Ajuda Cara Bonzinhos a Aprender a aprovar a si Mesmos**

Quando Caras Bonzinhos tentam esconder sua humanidade dos outros, eles reforçam sua crença central de que eles são ruins, inadequados para serem amados. Alterar essa crença central requer que eles exponham sua humanidade abertamente, jogando fora sua vergonha tóxica, e recebendo mensagens mais precisas do que as internalizadas na infância. É necessário que esse processo tenha uma pessoa segura ou pessoas seguras.

Pode ser assustador, uma vez que pode, inicialmente, sentir dificuldade de encontrar estas pessoas seguras e para isso é essencial para aprender a aprovar de si mesmo. Essa parte da recuperação de Cara Bonzinho não pode ser feita sozinho. As pessoas seguras são essenciais para reverter todas as crenças distorcidas dos Caras Bonzinhos sobre o seu valor inerente.

Este processo exige a construção de confiança. Sugiro que para recuperação dos Caras Bonzinhos se defina um horário regular para se reunirem com a pessoa segura ou com o grupo, e um pouco de cada vez, comece a revelar-se. Este processo começa apenas falando de si mesmo. Isso por si só faz com que muitos Caras Bonzinhos fiquem desconfortáveis. Ao longo do tempo, a recuperação do Cara Bonzinho pode começar a revelar coisas sobre si mesmo que são menos confortáveis que os outros achar. Uma vez que a confiança foi estabelecida, ele pode começar a revelar coisas sobre si mesmo que criam medo e vergonha. Eu tenho visto muitos Caras Bonzinhos deixarem de ser secretos e evasivos para revelarem os seus mais profundos segredos, os medos mais sombrios na presença de pessoas seguras.

Reid, um alcoólatra em recuperação e um membro de um grupo Não Mais o Cara Bonzinho! é um bom exemplo deste processo.

Reid entrou em um grupo tarde da noite e manteve-se calmo e indiferente nos primeiros trinta ou quarenta minutos. O padrão comportamental do Reid no grupo era participar ativamente ou retirar-se. Seus períodos de silêncio foram muitas vezes um sinal de que ele estava emocionalmente abalado. Quando surgiu um momento oportuno, eu disse a Reid, que parecia retirado e perguntei como ele estava.

Uma vez que a atenção do grupo concentrou-se nele, sua aparência mudou de desapego ao terror. "Eu quase não vim esta noite." Ele sussurrou suavemente

e olhou para suas mãos. "Na verdade, eu estava pensando em abandonar o grupo."

Um par dos caras refletiu a preocupação de todo o grupo perguntando-se o que estava acontecendo.

"Eu me sinto tão terrível", continuou Reid, "Eu fiz algo tão terrível, eu só não sabia se conseguiria enfrentar todos vocês. "

Meus pensamentos começaram a viajar, o que ele poderia ter feito que poderia fazer com que o grupo levantasse um julgamento contra ele? Um dos membros do grupo perguntou se ele estava tendo um caso.

"Não, pior." Reid respondeu. "Eu fiz algo tão terrível, eu nem sei se eu posso contar."

Como o grupo ofereceu seu apoio e encorajamento, Reid rompeu seu medo e vergonha e começou a se abrir.

"Semana passada eu tenho repreendido pelo meu chefe e, em seguida, eu comecei a brigar com minha esposa. Eu estava tão deprimido que eu saí e comprei vodka e fiquei bêbado. Eu estive em uma farra desde então e eu não consigo parar. "

Lágrimas corriam pelo rosto de Reid por conta de sua vergonha pelo seu vício em álcool. Elevou sua cabeça mais uma vez. Ele estava limpo e sóbrio desde que se juntou ao grupo seis meses antes. Ele era ativo no AA, mas tinha experimentado uma série de deslizamentos e recaídas em seus 12 anos de recuperação.

Um membro do grupo lhe entregou uma caixa de lenços e Reid enxugou os seus olhos. Ele então continuou contando sua história e revelando a sua vergonha, entre soluços.

"Estou voltando para todas as formas do meu velho estilo de mentir e manipular. Estou totalmente fora de controle."

Eu perguntei se ele tinha chamado seu orientador ou ido a uma reunião desde que isto começou. Ele balançou a cabeça negativamente e disse que tinha deslizado tantas vezes que ele não achava que ninguém se importaria ou desejaria que ele voltasse.

Vários membros do grupo compartilharam com Reid que não achavam que ele era ruim nem tinham julgavam-no mal. Eles podiam ver que ele estava sofrendo. Eles lhe disseram que tinham grande respeito por ele quando entrou no grupo e revelou o que estava acontecendo, especialmente diante da vergonha que ele tinha disso.

Depois alguns momentos, Reid revelou: "Isso não é tudo. Há mais." Ele começou a soluçar mais uma vez. Erguendo a mão na testa, ele balançou a cabeça em desgosto de si mesmo.

"É ainda pior. Fui para um show de streap perto do meu trabalho duas vezes nesta semana." Ele voltou os olhos para o chão e chorou incontrolavelmente. "Eu estava indo tão bem." ele sufocou os soluços: "Agora eu tenho destruído tudo. Eu me sinto totalmente inútil e não quero continuar vivendo. Eu fiz uma bagunça em tudo. "

Durante o resto da hora, o grupo apoiou Reid e encorajou-o a percorrer todo o caminho através de sua vergonha. Eles lhe asseguraram que ele não era mau e que ninguém o tinha julgado. Ao contrário, todos o respeitavam por revelar sua vergonha e dor. Eles o apoiaram em conversar com sua esposa, chamando seu orientador e indo para uma reunião do AA. Pediram-lhe para chamar um membro do grupo a cada dia durante a semana seguinte e para saberem o que ele estava fazendo.

Quando Reid deixou o grupo naquela noite, ele estava obviamente abalado e assustado. Ele também tinha lançado um fardo pesado e recebeu o apoio de um grupo de pessoas que realmente se preocupavam com ele e queriam que ele estivesse bem. Não importa o quão profundamente Reid temia que sua maldade levaria as pessoas a julgá-lo e abandoná-lo, nenhuma dessas coisas aconteceu. Em vez disso, ele recebeu uma mensagem de que não havia nada

que ele pudesse fazer que fariam os homens no grupo pararem de gostar dele ou pararem de se preocupar com ele.

## **Abandonando a camuflagem**

A recuperação dos Caras Bonzinhos implica em liberar sua vergonha tóxica e começar a buscar sua própria aprovação, eles começam a perceber várias verdades importantes.

- Eles não são ruins.
- Eles não precisam fazer nada para ganhar a aprovação de outras pessoas.
- Eles não tem que esconder suas falhas ou erros percebidos.
- As Pessoas podem amá-los como são.

A recuperação dos Caras Bonzinhos começa pela aplicação dos princípios descritos neste capítulo de que eles podem e devem abraçar a realidade de que eles são humanos. Como qualquer outro ser humano, Caras Bonzinhos cometem erros, usam de julgamentos e agem de forma inadequada. No entanto, a sua humanidade não torná-los maus ou inadequados e nem faz outras pessoas pararem de amá-los.

Seres humanos imperfeitos só podem se conectar a outros seres humanos imperfeitos. A maioria das pessoas tendem a ser atraída para os indivíduos que têm alguma substância e próprio sentido de ser. Camaleões geralmente não atraem muito uma multidão ou obtem muitos aplausos.

Abandonar a camuflagem de camaleão e aprender a agradar a si mesmos, isso recupera Caras Bonzinhos e os mesmos começam a experimentar a intimidade e ligação que sempre desejaram. Aprendendo a aprovação de si mesmos, eles começam a irradiar uma energia vital e carisma que atrai as pessoas até eles. Quando Caras Bonzinhos param de buscar aprovação e param de tentar esconder que suas falhas sejam percebidas, eles abrem uma porta para começar a receber o que realmente querem no amor e na vida.



**Capítulo:**

**4**

**Faça das suas necessidades  
a sua Prioridade**

"Eu quero que você saiba que eu estou realmente incomodado sobre aquela coisa da qual falamos na semana passada. "

Lars, um executivo cheio de ansiedade, iniciou sua segunda sessão de aconselhamento com esta afirmação. Lars tinha vindo me ver pelo incentivo de sua esposa. Ele relatou estar deprimido e infeliz por tanto tempo quanto era capaz de se lembrar. Nos últimos meses, ele havia encontrado dificuldades para dormir à noite e estava experimentando uma enxaqueca regularmente. Mesmo quando tudo na sua vida parecia estar indo bem - bom trabalho agradável, casa, família, etc - ele nunca parecia estar feliz.

Em sua primeira sessão de aconselhamento, Lars revelou que ele tinha fantasias constantes de dar uma reviravolta em tudo e desaparecer indo para outro lugar do mundo. Estes pensamentos fazia-no sentir-se culpado, então ele os manteve para si mesmo.

Nessa sessão eu perguntei a Lars que ele fazia por si mesmo. Ele me deu um olhar intrigado. "O que você quer dizer?" ele perguntou.

Eu repeti a pergunta.

Depois uma pausa, ele respondeu: "Não muito, eu acho."

Pelo resto da sessão, eu compartilhei com ele a importância de fazer suas necessidades uma prioridade e ter a responsabilidade de encontrar maneiras de enfrentá-las. Esta discussão foi recebida com bastante medo e resistência por Lars. A mesma hesitação se repetiu quando ele começou a sua segunda sessão de aconselhamento.

"Qual parte da nossa discussão na semana passada fez você se sentir desconfortável?" Perguntei.

"Toda ela", respondeu ele. "Essa parte sobre fazer minhas necessidades uma prioridade realmente me deixou tenso." Perguntei-lhe qual parte sobre assumir a responsabilidade por suas necessidades o deixou ansioso.

"Tudo", ele respondeu. "Isso aparentemente me torna egoísta e egocêntrica."

O que há de errado com isso? Perguntei.

Lars olhou para mim com espanto. "O que há de errado com isso", respondeu ele, "é que iria ser egoísta e seria muito parecido com o meu velho. Tudo o que ele pensou foi em si mesmo e o resto de nós sofreu muito como resultado. Eu simplesmente não posso fazer isso. Eu não poderia ser um FDP egocêntrico como ele. Eu tenho uma esposa, filhos, um emprego, uma hipoteca, e contas a pagar. Não há espaço para eu começar a me comportar como meu pai."

## **Caras que não precisam de atenção**

Lars é um típico Cara Bonzinho, quando se trata de suas necessidades. Caras Bonzinhos geralmente centralizam a sua atenção em ao encontro das necessidades de todos os outros ao tentar precisar de "pouca manutenção". Quando eu conversar com eles sobre como fazer as suas necessidades uma prioridade, a resposta é semelhante à de Lars.

Este padrão onipresente entre Caras Bonzinhos é o resultado do condicionamento da infância. Quando as necessidades de uma criança não são atendidas de maneira oportuna, saudável, a criança pode vir a acreditar que ela é "ruim" por ter necessidades. Ele também pode pensar que são suas necessidades que levam as pessoas a feri-lo ou abandoná-lo. Tipicamente Caras Bonzinhos respondem a essas interpretações imprecisas dos eventos de sua vida através do desenvolvimento de uma série de mecanismos de sobrevivência.

- Tentando parecer sem necessidades e sem vontades.

- Dificultando o recebimento de ajuda.
- Utilizando "Contratos secretos."
- Cuidando - Centrando a atenção nas necessidades das outras pessoas.

Enquanto criam uma ilusão de segurança na infância, estes mecanismos de sobrevivência só aumentam as chances de suas necessidades não satisfeitas e passarem despercebidas.

### **Tentar parecer sem Necessidades e sem vontades Impede os Cara Bonzinhos de te-las recebidas**

Para Cara Bonzinhos, tentar tornar-se sem necessidades e sem vontadas foi uma forma primária de tentar lidar com suas experiências de abandono da infância. Quando crianças tiveram a maioria das necessidades que se sentiam e ali foram mais abandonados, assim eles acreditavam que eram as suas necessidades que levaram as pessoas a afastarem-se.

Estes meninos desamparados concluem que, *se pudessem* eliminar ou ocultar todas as suas necessidades, *então ninguém* iria mais abandoná-los. Eles também se convenceram de que se eles não tiverem necessidades, não seria tão mal e tão ruim quando essas necessidades não forem atendidas. Eles não só aprendem cedo que devem esperar para ter as suas necessidades satisfeitas, mas também que sua própria sobrevivência parecia depender de parecer ocultá-las.

Isto cria uma ligação insolúvel: esses meninos um pouco desamparados não conseguiam reprimir totalmente as suas necessidades e permanecerem vivos, e eles não poderiam satisfazer as suas necessidades por conta própria. A única solução lógica era tentar fazer com que eles parecessem ser sem necessidades e sem vontades e tentarem ter suas necessidades atendidas de forma indireta e camuflada.

Como resultado desses mecanismos de sobrevivência na infância, Caras Bonzinhos muitas vezes acreditam que é uma virtude terem poucas necessidades ou vontades. Abaixo desta fachada de falta de necessidades e vontades, todos os Cara Bonzinhos são realmente extremamente carentes.

Conseqüentemente, quando eles tentarem fazer suas com que as suas necessidades sejam satisfeitas, os Caras Bonzinhos são freqüentemente indiretos, obtusos, manipuladores e controladores.

### **Dificultar o recebimento de ajuda Impede Caras Bonzinhos de recebê-las**

Além de usar estratégias ineficazes para obter as suas necessidades satisfeitas, **Caras Bonzinhos são péssimos recebedores.** Uma vez quer ter suas necessidades atendidas paradigmas contradiz sua infância, Caras Bonzinhos ficam extremamente desconfortáveis quando na verdade eles conseguem o que querem. Apesar de Caras Bonzinhos levarem bastante tempo para compreender este conceito, eles estão tem medo de conseguirem o que eles realmente querem e usarão de medidas extremas para ter certeza que não irão. Caras Bonzinhos terão uma agenda inconsciente conectada com necessitados ou pessoas indisponíveis, agenda com atividades imprecisas, não sendo claras e indiretos, afastando as pessoas, e sabotando-se.

Uma boa ilustração dessa dinâmica é a maneira como Caras Bonzinhos comumente tentam obter as suas necessidades sexuais satisfeitas. Muitos dos Caras Bonzinhos com quem já trabalhei manifestaram o seu interesse por sexo, ainda que freqüentemente sentem-se frustrados em suas tentativas de obter essas necessidades satisfeitas. Isso geralmente é porque suas ações praticamente garantem que não vão conseguir o que eles acreditam que eles querem.

Caras Bonzinhos têm um dom incrível para escolher parceiros que, por causa de abuso sexual na infância ou outras experiências negativas com o sexo, tendem a levar um tempo para ser sexualmente expressivos. Quando esses parceiros tornam-se disponíveis para atividade sexual, não é incomum que os Caras Bonzinhos fazerem algo que garanta que eles não terão as suas necessidades satisfeitas. O Cara Bonzinho pode responder de diversas formas, assumindo o controle ao invés de deixar a experiência sexual se desdobrar. Ele pode se concentrar nas necessidades sexuais de sua parceira antes que ela tenha uma chance de prestar atenção nele. Ele pode começar uma briga, fazendo um comentário sobre seu peso ou sua indisponibilidade no passado. Todas estas estratégias praticamente garantem que o Cara

Bonzinho não terá a experiência do medo, vergonha ou ansiedade que pode ter desencadeada se ele realmente permitir que alguém se concentre em suas necessidades.

### **Atividade de Libertação # 12**

**Você acha que é adequado que você tenha necessidades? Você acredita que as pessoas querem ajudar você a satisfazer suas necessidades? Você acredita que este mundo é um lugar de abundância?**

### **Utilização Contratos Secretos Impede Caras Bonzinhos a ter as suas necessidades atendidas**

Todos Caras Bonzinhos são confrontados com um dilema: Como eles podem manter o fato de que eles têm necessidades ocultas, ainda assim criar situações em que eles têm alguma esperança de obter as suas necessidades satisfeitas?

Em conquistar este objetivo aparentemente impossível, Caras Bonzinhos usam *contratos secretos*. Inconscientemente, esses acordos obscuros são a principal forma que Caras Bonzinhos interagem com o mundo ao seu redor. Quase tudo que um cara legal faz representa alguma manifestação de um contrato secreto.

O Contrato secreto Cara Bonzinho é simplesmente assim:

**1) Eu vou fazer isso \_\_\_\_\_ (Preencher o espaço em branco) para você, para que**

**2) Você faça isso \_\_\_\_\_ (Preencher o espaço em branco) para mim.**

### **3) Nós dois vamos agir como se não tivéssemos consciência deste contrato.**

A maioria de nós já teve a experiência de se inclinar sobre a sua amada e sussurrar no seu ouvido, "Eu te amo". Em seguida, aguardar com expectativa que ela responda com: "Eu também te amo." Este é um exemplo de um contrato secreto em que uma pessoa *dá para receber*. Dando um "Eu amo você" para obter "eu te amo também" em troca é a forma básica que Caras Bonzinhos vão tentar fazer com que todas as suas necessidades satisfeitas. Não há nada de errado em pedir a sua parceira para dizer que te ama, mas dizendo-lhe "eu te amo" primeiro e esperar receber um "eu também te amo" em troca é claro, indiretamente, uma manipulação.

Como resultado do condicionamento que receberam em sua família e da sociedade, Caras Bonzinhos acreditam *que se* eles forem "Bons", *então* eles devem ser amados, ter suas necessidades atendidas, e ter uma vida livre de problemas.

Na realidade, o paradigma principal da Síndrome de Cara Bonzinho é nada mais do que um grande contrato secreto com a vida.

### **Atividade de Libertação # 13**

**Identificar pelo menos um contrato secreto entre você e alguém ou alguma coisa. O que você dá? O que você espera em troca? Compartilhe essa informação com outra pessoa. Pergunte à pessoa como se sente ao responder a uma agenda clara.**

**Cuidados Impedem Caras Bonzinhos a ter suas necessidades atendidas**

Uma das formas mais comuns que nas quais os Caras Bonzinhos utilizam contratos secretos para tentar satisfazer as suas necessidades é através dos cuidados. Cara Bonzinhos acreditam que seus cuidados são, fundamentalmente, de amor e são uma das coisas que os torna pessoas boas. Na realidade, cuidar não tem nada a ver com estar amando ou bondade. Cuidados são uma tentativa imatura e indireta para tentar alcançar as necessidades de alguém que conheceu.

Cuidados sempre consistem em duas partes:

**1) Focando nos problemas , necessidades ou sentimentos dos outro, a fim de**

**2) Sentir-se valioso, ter suas próprias necessidades satisfeitas, ou para evitar lidar com os próprios problemas ou sentimentos.**

Reese, um designer gráfico, de quase trinta anos, é um bom exemplo dos extremos de zelo que os Caras Bonzinhos produzem em seus relacionamentos íntimos. Reese, que é gay, lamentou em uma das suas sessões de terapia, "Por que eu não consigo encontrar um parceiro que me dá tanto de volta quanto eu dou a ele?" Ele passou a descrever como todos os seus namorados pareciam ser sugadores e como ele sempre fazia tudo o que dava.

Em um ano, Reese entrou em três relacionamentos intensos. Cada qual começou maravilhosamente e pareciam ser o parceria que ele estava procurando. Cada falhou por causa de o mesmo cenário: Reese escolheu homens que precisavam ajuda emergencialmente ou de amparo.

O primeiro namorado vivia no Canadá e tinha recentemente saído das drogas. Ele veio morar com Reese, mas nunca pediu um visto de trabalho e se esforçava para ficar limpo. Reese mudou seu jeito ser solidário e com seu namorado tinha esperança de que ele iria encontrar um emprego e ficar longe das drogas. Finalmente, Reese foi para casa para por vida em ordem. Mais tarde, ele descobriu a partir de um amigo em comum que a razão de seu namorado nunca ter solicitado um visto de trabalho era porque ele tinha HIV positivo, algo que ele não conseguiu dizer a Reese.



O próximo namorado era de um tipo diferente e nunca tinha enfrentado a sua homossexualidade. Seus pais e religião mantinham-no em constante conflito. Ele nunca foi capaz de se comprometer com o relacionamento. No entanto, Reese saiu de sua maneira de ser solidário, tudo isso com a esperança de que seu namorado acabaria por fazer as coisas endireitarem e que ele ficaria com Reese.

O terceiro namorado foi das forças armadas. Ele estava vivendo na base, cerca de 40 quilômetros do apartamento de Reese e não tinha carro. Reese teve que tomar a iniciativa de ir encontra-lo muitas vezes até o transporte próximo. Como Reese tinha mais dinheiro, ele sempre pagava quando eles saiam. Reese freqüentemente comprava presentes ao seu namorado e emprestava-lhe dinheiro. Quando esse namorado foi transferido para um estado diferente, Reese deixou seu emprego, vendeu seu carro, e mudou-se junto dele, e voltou três meses.

Durante este período de 12 meses, enquanto Reese estava tão ocupado zelando pelas necessidades e problemas dos seus namorados, que ele desistiu do seu trabalho e da maioria de seus amigos e familiares. O zelo de Reese permitiu que ele para ficasse alheio aos seus próprios comportamentos auto-destrutivos, enquanto investiu uma tremenda energia em tentar corrigir os outros. Isso é verdadeiro para bonzinhos, não importa o quanto ele dão aos outros, eles nunca sentiu que recebem igualmente em troca.

## **Cuidar Vs. Zelar**

Embora Caras Bonzinhos vejam tudo o que fazem pelos outros como expressão de amor e cuidado isso tem muito pouco a ver com carinho. Aqui estão as diferenças:

### **Zelar vs Cuidar**

- 1) Dá aos outros o que o doador precisa dar.**
- 1) Dá aos outros o que o receptor precisa.**
- 2) Vem de dentro do vazio do doador.**

- 2) Vem de um lugar de abundância do doador.**
- 3) Sempre tem contratos inconsciente anexados.**
- 3) Não tem anexos.**

Caras Bonzinhos zelam por um grande número de razões, nenhuma delas tem nada a ver com amor. Para eles, mesmo o ato mais inócuo e sutil, muitas vezes tem algumas relações de troca anexadas. Cara Bonzinhos dão da forma que gostariam que outros para dessem a eles. Eles dão presentes, carinho, retornos, sexo, surpresas. Eles vão estimular o seu parceiro para tirar um dia de folga, comprar uma roupa nova, ir ao médico, fazer uma viagem, sair de um emprego, voltarem para a escola - ainda assim não se permitirão fazerem qualquer uma das mesmas coisas.

#### **Atividade de Libertação # 14**

**Identifique dois ou três exemplos de seu comportamento de zelo. A fim de estimular a consciência da sua guarda, faça uma das seguintes tarefas por um período de uma semana:**

- 1) *Pare de zelar por um tempo.*** Caras Bonzinhos levam bastante tempo para diferenciar o que é cuidar e vigiar, pare de se doar por completo (exceto para jovens, filhos dependentes). Diga às pessoas o que você está fazendo para que eles não fiquem confundidos. Observe os seus sentimentos e as reações de outras pessoas.
- 2) *Conscientemente tentar zelar mais do que você já zela.*** Por mais estranho que essa tarefa possa parecer, é um maneira muito eficaz para criar a consciência de seu comportamento exageradamente de zelo. Preste atenção em como você se sente e como as pessoas reagem a você.

## O Triângulo vitimista

Mais do que ajudando Caras Bonzinhos a satisfazer as suas necessidades, contratos secretos e cuidados apenas levam à frustração e ao ressentimento. Quando essa frustração e ressentimento ocorre por tempo suficiente, muitas vezes atinge alguns aspectos não muito bonitos. *Dando para obter* cria um ciclo de loucura chamado **triângulo vitimista**. O triângulo vitimista consiste em três sequências previsíveis:

- 1) O Cara Bonzinho dá aos outros na esperança de obter algo em troca.
- 2) Quando não percebe que ele está recebendo tanto quanto ele dá, ou que ele não está recebendo o que ele esperava, ele se sente frustrado e ressentido. Lembre-se, o Cara Bonzinho é a pontua dentro de um “acordo” que não é totalmente objetivo.
- 3) Quando essa frustração e ressentimento se acumulam o tempo suficiente, ele transborda na forma de ataques de raiva, comportamentos passivo-agressivo, fazendo beicinhos, birras, retirando-se, envergonhar, criticando, culpando, mesmo até com abusos físicos. Uma vez que o ciclo foi concluído, ele geralmente começa tudo de novo.

Minha mulher se refere a esses episódios como **vômitos vitimistas**. Às vezes, vomitar se assemelhará a birra de uma criança calma. Às vezes, a vítima vomitará de uma forma passiva-agressiva na qual o Cara Bonzinho vai ter um caso ou agirá de alguma maneira oculta. Todo o tempo a pessoa que vomita vai se sentir justificada de muitas maneiras, afinal ele se sente vitimado. Estes vômitos de vítima são uma das principais razões que os Caras Bonzinhos nem sempre são tão agradáveis.

O relacionamento de Shane com sua namorada Racquel é um bom exemplo do triângulo vitimista e do vômito emocional. Shane levava Racquel em um pedestal e no fundo, ele acreditava que ela só poderia amá-lo se ele fosse "bom o suficiente." A fim de ganhar o seu amor ele lhe dava presentes, enviava-lhe cartas, mensagens de telefone, comprava roupas, planejava surpresas especiais, e ajudava em sua casa e com os filhos.

Tudo isso criou um senso de endividamento emocional para Racquel. Ela se sentia como se ela nunca pudesse pagar Shane por tudo que ele fazia por ela. A verdade é – que ela não podia. Shane estava tentando comprar o amor dela - apenas o contrato não estava claro. Com o tempo, a única maneira que ela tinha para lidar com o sua bondade e cuidados foi dispensando seu namorado.

Quando isso aconteceu, Shane foi devastado. Ele não conseguia entender se ele cumpriu sua parte no contrato, por que Racquel não iria manter a parte dela. Ele não achava que ele seria tão difícil agradá-la. Quanto mais Shane dava a Racquel, mais ressentido ele se tornava. Ele a acusava de não amá-lo. Eles tinham enormes batalhas em que eles travavam, chamando-se de várias coisas ofensivas. Depois Shane sentiria medo e remorso e buscava recuperar Racquel e tentava consertar as coisas (o tempo todo ressentindo-a por não segui-lo e tentar consertar as coisas). Ele, então, começava novamente a atuar de forma semelhante para conquistar o seu amor. O ciclo se repetia mais uma vez.

### **Atividade de Libertação # 15**

**Pode ser difícil fazer uma ligação direta entre o seu comportamento e os vômito emocional que inevitavelmente se seguem. Observe as maneiras que você machuca as pessoas que você ama.**

- . Você faz observações através de "piadas" dolorosas?**
- . Você os constrangê em público?**
- . Você freqüentemente se atrasa?**
- . Fazer você se "esquece" as coisas que já lhe pediram para fazer?**
- . Você criticá-os?**
- . Você retira-se ou ameaçar sair?**
- . Você os deixa frustrados até explode com eles?**

**Pergunte aos outros sobre seu vômito emocional. Esta informação pode ser difícil de ouvir e pode desencadear um ataque de vergonha, mas é uma informação importante para sair do triângulo vitimista.**

## Tornando-se Verdadeiramente Egoísta

Quando comecei a escrever este livro eu compartilhei primeiros rascunhos com os membros dos meus grupos de homens Não Mais o Cara Bonzinho! Em uma ocasião, um membro do grupo declarou: "Parece que toda a ênfase do livro está em focalizar-se em si próprio. Parece realmente egoísta e egocêntrico, quando propõe-se o Cara Bonzinho deve apenas pensar em si mesmo e não se preocupar com mais ninguém."

Mesmo embora eu não tendo a intenção de escrever *Não Mais o Cara Bonzinho!* com este tema em mente, comenta este membro do grupo, continha uma importante verdade que eu ainda não tinha estado plenamente consciente até então. **Desde quando os Caras Bonzinhos aprenderam a sacrificar-se para sobreviver, a recuperação deve centrar-se em aprender a colocar-se em primeiro lugar e fazer suas necessidades prioritárias.**

A maioria dos Caras Bonzinhos se espantam quando digo-lhes que é saudável ter necessidades e que as pessoas maduras tem suas necessidades como prioridades. Às vezes tenho que repetir esta verdade muitas vezes para que ele ela se estabeleça dentro dos Caras Bonzinhos, ter necessidades significa ser "carente", e necessitados representam um bilhete só de ida para o abandono.

Eu digo a Caras Bonzinhos: "Ninguém foi colocado neste planeta para atender às suas necessidades" (exceto seus pais - e seu trabalho já foi feito). Eu também lembro-os que eles não foram postos neste planeta para atender às necessidades de qualquer outra pessoa (exceto de seus filhos – até a fase adulta).

Esta mudança de paradigma é sempre chocante para a recuperação de Caras Bonzinhos. A idéia de fazer as suas necessidades uma prioridade parece ser o caminho mais rápido para ser tudo o que repudiavam, mal amados e sozinhos.

Sempre que eu desafio Caras Bonzinhos a se concentrarem em fazer as suas necessidades uma prioridade, suas respostas são bastante previsíveis:

"As pessoas vai ficar com raiva de mim."

"As pessoas vão pensar que sou egoísta."

"Eu vou ficar sozinho."

"O que aconteceria se todos vivessem assim? "

Eu em seguida, listo os benefícios para os Caras Bonzinhos e as pessoas ao seu redor quando eles começam a colocar-se em primeiro lugar:

- Eles aumentarão a probabilidade de conseguir o que eles precisam e querem.
- Eles poderão dar realmente - dando o que as pessoas realmente precisam.
- Eles poderão dar sem ressentimento e expectativa.
- Eles tornar-se-ão menos necessitados.
- Eles se tornarão mais atraentes.

A maioria dos Caras Bonzinhos realmente gostam do último benefício na lista. Desamparados, covarde e necessitados não são atrativos em um homem. Confiança e auto-confiança. A maioria das pessoas são atraídas por homens que têm um senso de si. Colocando-se em primeiro lugar não afastar as pessoas, atraí-las. Colocar-se em primeiro lugar é essencial para obter o que se quer no amor e na vida.

**Tomando Responsabilidade sobre obter suas próprias necessidades ajuda Cara Bonzinhos a terem suas necessidades atendidas**

Para Caras Bonzinhos terem as suas necessidades satisfeitas, eles devem começar a mudar seu núcleo de paradigmas. Essa mudança inclui vir a acreditar que:

- Ter necessidades é parte do ser humano.
- Pessoas Maduras fazem suas próprias necessidades prioritárias.
- Eles pode pedir ajuda para satisfazer suas necessidades de forma clara e direta.
- Outras as pessoas realmente querem ajudá-las a satisfazer as suas necessidades.
- Este mundo é um lugar de abundância.

Em a fim de obter as suas necessidades satisfeitas, a recuperação dos Caras Bonzinhos passa por fazer algo radicalmente diferente do que eles fizeram anteriormente. Para esses indivíduos, colocar-se em primeiro lugar não é apenas uma sugestão para mudar a ordem de prioridade. É essencial não só para obter necessidades satisfeitas, mas também para seu recuperar o poder pessoal, sentir-se totalmente vivo, e experimentar o amor e a intimidade.

Curiosamente, quando Caras Bonzinhos assumem a responsabilidade por suas próprias necessidades e tornam-as uma prioridade, beneficiam também aqueles que estão em torno deles. Longe dos contratos secretos, dos jogos de adivinhação, das explosões de raiva e comportamentos passivo-agressivo. Longe da manipulação, do controle do comportamento e do ressentimento. Aprendi essa lição alguns anos atrás.

A feriado estava se aproximando e os nossos filhos iam sair da cidade. Tentei planejar algum tempo com minha esposa Elizabeth, mas ela parecia ambivalente e pouco disposta a se comprometer com o que ela queria fazer. Eu me senti frustrado e coloquei meus planos em espera. Finalmente, com a insistência de um amigo, eu decidi tentar colocar-me primeiro lugar no fim de semana. Eu fiz planos e convidei minha esposa para se juntar a mim, se ela se sentisse inclinada. Eu fiz várias coisas que eu queria, inclusive de passar algum tempo com os amigos. Como se viu, Elizabeth decidiu se juntar a mim em várias ocasiões. Na segunda-feira, ela contou-me que ela tinha apreciado o fim de semana e não queria que isso acabasse.

## **O Desafio**

Em uma sessão de um dos meus grupos de homens Não Mais o Cara Bonzinho!, eu desafio cada um dos membros dos grupos a experimentar colocar-se em primeiro lugar por pelo menos uma semana. Embora o desafio cria uma ansiedade tremenda para todos os homens, cada um decidiu aceitá-la. As experiências de três deles Lars, Reese, e Shane são apresentadas abaixo.

## **Lars**

Lars, apresentado no início do capítulo, foi para casa depois que o grupo e disse à esposa que ia fazer as suas necessidades uma prioridade na semana seguinte. Ela foi inicialmente resistente à sua proclamação – o que aumentou a sua ansiedade. Para aumentar a sua coragem, Lars chamou um alguns homens do grupo. Seu incentivo deu-lhe o apoio que precisava para seguir com seu compromisso. Lars decidiu mantê-lo.

Seu plano para a semana envolvia ir ao ginásio todos os dias e trabalhar. Antes de seus filhos nascerem, Lars tinha sido fisicamente ativo. As demandas do lar, trabalho e as crianças tinham posto um fim a isso. Lars decidiu alternar seus treinamentos antes e depois do trabalho. Quando ele falou sobre seu plano com sua esposa, ela aplicou-lhe um pouco de culpa. "Isso não é justo, você começar a trabalhar fora e eu não", ela proclamou. Lars foi tentado a voltar atrás. Ele teve um impulso de tentar encontrar uma solução para que sua esposa pudesse trabalhar fora também. Em vez disso, ele refletiu a sua preocupação e disse a ela que estava indo para o trabalho de qualquer jeito.

Durante as suas duas primeiras idas ao ginásio, Lars estava sobrecarregado com culpa e ansiedade. No entanto, ele perseverou. Após o terceiro dia, sua esposa realmente perguntou-lhe como foi seu treino. Como a semana continuou, Lars começou a se sentir mais fortalecido e otimista sobre a vida. Ele começou a dormir melhor. Ele gostava de estar perto de outras pessoas no ginásio que também estavam cuidando bem de si mesmas. Surpreendentemente, depois de sua primeira semana, sua esposa lhe disse que ele a inspirou a começar a tomar mais conta de si mesma também. Ela disse-lhe que ela ia começar a levar as crianças depois da creche na academia e começaria uma aula de aeróbica.



## **Reese**

Reese se juntou ao grupo Não Mais o Cara Bonzinho! depois de seu rompimento com seu último namorado. No começo, ele tinha estado desconfortável em ser o único homem gay do grupo, mas os outros homens e ele aceitaram que tinham que começar a trabalhar no aprendizado relacionamentos e homossexuais poderiam representar uma chance de aprender.

O hábito de Reese nos finais de semana era sair com seu último namorado frequentando bares gay na sexta-feira, sábado e nas noites de domingo. Na manhã de segunda-feira, ele estava exausto. Ele passava o resto da semana tentando se recuperar. Reese estava com medo que se ele não saísse sempre que seu namorado quisesse, seu namorado iria deixá-lo.

Reese decidiu que, num fim de semana, ele se colocaria em primeiro lugar e faria o que parecia certo para ele. Ele avisou seu namorado com antecedência. Reese decidiu que iria sair apenas numa noite, não beberia, e iria embora meia-noite. No sábado, ele fez alguns planos para ir assistir um filme com alguns dos rapazes no grupo. No domingo, ele ficou em casa relaxando e limpando a casa e lavando roupas. Seu objetivo era ir pra cama pelas 10:00 da noite no domingo.

Quando a segunda-feira chegou, Reese sentiu descansado e preparado para suportar o ritmo do seu trabalho. Seu namorado não caiu fora, e o resto da semana sentiu-se produtivo e foi agradável.

## **Shane**

Shane, também apresentado no início do capítulo, gostava de fazer as coisas para sua namorada. Shane regularmente dava-lhe presentes, planejava surpresas, e fez tudo o que podia para ajudá-la.

O plano de Shane para colocar-se em primeiro lugar envolveu prestar atenção quando ele tinha um impulso para fazer algo pela sua namorada. Sempre que ele se sentia esse impulso, ele fazia algo por si mesmo. Quando ele pensou em lavar o carro dela, ele lavou o seu primeiro. Quando sentiu o desejo de comprar-lhe um presente, ele comprou alguma coisa para si mesmo. Quando ele pensou em ligá-la só para ver se ela estava bem, ele chamou um membro do grupo em seu lugar. Tudo isso criou uma ansiedade tremenda para Shane.

Para sua grande surpresa, no final da semana Racquel relatou que se sentia muito menos sufocada por Shane e realmente ansiosa para passar um tempo com ele. Ela até chamou tarde da noite depois que as crianças estavam na cama e convidou-o para fazer amor.

A Duas semanas depois, Shane e Racquel falaram sobre a mudança em uma sessão de aconselhamento de casais. Eles decidiram continuar o processo. Por um período de seis meses, eles concordaram que Shane não daria nenhum presente ou planejava qualquer surpresas para Racquel. Durante os seis meses seguintes ele se absteve de dar em seu aniversário, o Natal, e os cartões de dia dos namorados ou presentes. Durante esse tempo, ele se concentrou em cuidar melhor de si mesmo e ter as suas necessidades atendidas.

Shane levou um tempo para perceber que só Racquel não parou de amá-lo, mas ela realmente tornou-se mais apegada a Shane. Este último ano, eles relataram que Shane poderia dar um presente sem usá-lo como uma forma de obter a aprovação ou afirmação. Durante este tempo, Shane também tinha aprendido que fazer suas necessidades uma prioridade tornou-o menos dependente, carente, e medroso. Ambos Shane e Racquel relataram desfrutar de todas as mudanças que sofreram desde que Shane tomou a decisão de começar a colocar-se em primeiro lugar.

## **Tome uma Decisão**

Caras Bonzinhos acreditaram num mito que lhes promete que, se desistirem de si e colocarem os outros em primeiro lugar, eles serão amados e terão suas necessidades atendidas. Há apenas uma maneira de mudar essa lógica, esse

paradigma improdutivo dos Caras Bonzinhos - **colocando-se em primeiro lugar.**

Tomar a decisão de auto colocar-se em primeiro é a parte mais difícil. Mas botar em prática é relativamente fácil. Quando o Cara Bonzinho coloca-se primeiro, há apenas uma voz a considerar - o sua própria. As decisões agora são feitas por um indivíduo, ao invés de por um comite. Ele não tem mais a ler a mente, prever, ou tentar agradar a múltiplas vozes com agendas conflitantes. Ao colocar-se primeiro todas as informações que ele precisa para tomar uma decisão é dentro de si: "É isso que eu quero? - Sim. Então isso é o que vou fazer. "

#### **Atividade de Libertação # 16**

**Tome a decisão de colocar-se em primeiro lugar por um fim de semana ou mesmo uma semana inteira. Diga às pessoas ao seu redor o que você está fazendo. Peça a um amigo para apoiá-lo e incentivá-lo neste processo. Preste atenção à sua ansiedade inicial. Preste atenção à sua tendência a reverter para os padrões antigos. No final do período, peça às pessoas ao seu redor para avaliarem o que mudou para eles quando você se coloca em primeiro lugar.**

**Lembre-se, você não tem que fazer isso perfeitamente. Basta fazer.**

A libertação da Síndrome do Cara Bonzinho envolve assumir responsabilidade por suas próprias necessidades. Outros podem cooperar com o Cara Bonzinho, mas eles não são responsáveis pela satisfação das suas necessidades. Ao fazer a sua necessidades uma prioridade e colocando-se em primeiro lugar, a recuperação de Caras Bonzinhos pode possibilitar uma visão de que o mundo é um lugar de abundância. Eles podem realmente vir a

acreditar que suas necessidades são importantes e há pessoas lá fora que ficam felizes e estão dispostas a ajudá-los a encontrá-las.

**Capítulo:**

---

**5**

**Recupere seu  
Poder Pessoal**

Um Sábado de manhã alguns anos atrás, minha esposa Elizabeth e eu estávamos envolvidos em uma discussão acalorada sobre algo Eu tinha feito. Como muitos dos nossos argumentos, Elizabeth sentiu-se impotente quando viu a minha negação. Em mesmo tempo, eu me senti injustamente perseguido. Finalmente, quando discussão se expandiu, Elizabeth gritou frustrada, "Você é um grande banana!"

Elizabeth saiu do quarto e afastei-me para o banheiro para secar meus olhos.

Depois alguns minutos de reflexão, Elizabeth bateu na porta do banheiro. Achei que ela iria desferir outra facada em sua presa ferida. Ao contrário, ela se desculpou.

"Estou com pena te chamando de covarde. O que não era justo. "

"Na verdade," Eu respondi, enxugando uma lágrima, " Essa foi a coisa mais exata que você disse durante toda a manhã." Caras Bonzinhos são fracos. Isto pode não soar como uma coisa agradável para se dizer, mas é verdade. Caras Bonzinhos tendem a ser bananas e vítimas porque seu paradigma de vida e mecanismos de sobrevivência na infância obrigam-lhes a sacrificar seu poder pessoal.

Como indicado nos capítulos anteriores, um denominador entre os Caras Bonzinhos é que eles não conseguiram suas necessidades atendidas de uma forma, oportuna e saudável na infância. Esses meninos estiveram impotentes para impedir que as pessoas abandonassem-los, negligenciando-os, abusando deles, usando-os, ou sufocando-os. Eles *foram* vítimas de pessoas que não os amava, preste atenção neles, conheça suas necessidades e proteja-as.

Como resultado dessas experiências da infância, sentir-se como uma vítima é familiar para os Caras Bonzinhos. Estes homens tendem a ver que os outros como causadores dos problemas que eles estão enfrentando na vida. Como consequência, eles muitas vezes se sentem frustrados, desamparados, ressentidos e raivosos. Você pode ver isso em sua linguagem corporal. Você pode perceber isso em sua voz.

"É não é justo. "

"Como é que ela sempre começa a fazer as regras? "

"Eu sempre dou mais do que eu recebo. "

"Se ela simplesmente...."

## **A Paradigma de impotência**

Em uma tentativa de lidar com suas experiências de abandono da infância, todos os Caras Bonzinhos desenvolvem o mesmo paradigma: "Se eu for bom, então eu vou ser amado, ter as minhas necessidades atendidas, e ter uma vida livre de problemas." Infelizmente, esse paradigma não só produz o oposto do que é desejado, mas ele também não garante nada, mas perpétua os sentimentos de impotência.

Mesmo quando os Caras Bonzinhos estão obcecados com a tentativa de criar coisas boas, uma vida livre de problemas, dois fatores principais impedem-os de alcançar esse objetivo. O primeiro é que eles estão tentando fazer o impossível. A vida *não* é boa. A existência humana é por natureza caótica. A vida é cheia de experiências que são imprevisíveis e incontrolláveis. Portanto, tentar criar uma vida previsível em que tudo sempre vai ser como planejado é um exercício de futilidade.

Apesar do fato de que vivemos em um mundo caótico, imprevisível, Caras Bonzinhos não estão apenas convencidos de que a vida pode ser suave, eles acreditam que *deveria* ser. Essa crença é o resultado direto de suas experiências de abandono da infância. A imprevisibilidade de não terem suas necessidades atendidas de uma forma oportuna e criteriosa não só foi assustadora, foi potencialmente fatal.

**Na tentativa de lidar com a incerteza de sua infância caótica, Caras Bonzinhos desenvolveram um sistema de crenças de que se conseguissem fazer tudo certo, então tudo iria dar certo em suas vidas.** Às vezes, esses homens também desenvolveram sistemas de crença de que sua infância foi ideal e sem problemas (o oposto da realidade), a fim de lidar com suas experiências de abandono. Estas foram todas crenças distorcidas, mas essas ilusões ajudaram estes meninos desamparados a lidar com o tumulto que estava fora do seu controle.

A segunda razão pela qual Caras Bonzinhos nunca realizarão seu objetivo de ter uma vida suave é que eles fazem o oposto daquilo que funciona. Ao abordar situações quando adultos com mecanismos de sobrevivência que se formaram quando ainda eram ingênuos e sem poder, eles estarão seguros de que terão muito pouco sucesso na criação de qualquer coisa que se assemelha a estabilidade em suas vidas.

O dependência desses mecanismos de sobrevivência ineficazes mantém Cara Bonzinhos presos na memória de suas experiências de infância amedrontada e perpetua um ciclo vicioso. Quanto mais medo eles tem, mais eles usam seus mecanismos de sobrevivência da infância. Quanto mais eles usam esses mecanismos ineficazes, menos bem sucedidos serão em negociações com as complexidades, desafios e ambigüidades da vida. Quanto menos bem sucedidos eles são, mais eles se tornam temerosas. . . realimentando o ciclo.

### **Atividade de Libertação # 17**

**Olhe para a seguinte lista de formas que os Caras Bonzinhos tentam criar uma vida suave, livre de problemas. Anote um exemplo de como você usou cada mecanismo de enfrentamento na infância. Então, ao lado de cada um, de um exemplo de como você usa essa estratégia para tentar controlar o seu mundo na idade adulta. Observe como cada um desses comportamentos mantém você se sentindo como uma vítima impotente. Compartilhe essas informações com uma pessoa segura.**

- . Fazendo as coisas direito.**
- . Ir pelo jeito seguro.**
- . Antecipando e arrumando.**



- **Tentando não criar confusão.**
- **Sendo charmoso e atencioso.**
- **Nunca sendo problema de nenhum momento.**
- **Utilização contratos secretos.**
- **Controlador e manipulador.**
- **Cuidando e agradando.**
- **Retendo informação na fonte.**
- **Reprimindo sentimentos.**
- **Tendo certeza de que não alimenta o sentimento de outras pessoas.**
- **Evitando problemas e situações difíceis.**

## **Superando o Fator Banana - Reivindicando o seu Poder Pessoal**

Eu defino **o poder pessoal** como o espírito de uma pessoa confiante de que pode lidar com tudo o que vier. Esse tipo de poder não trata só do sucesso com o qual lida com problemas, desafios e adversidades, ele na realidade os acolhe, encara-os de frente, e é grato por eles. Poder pessoal não é a ausência do medo. Mesmo as pessoas mais poderosas têm medo. Poder pessoal é o resultado da administração do medo, de não ceder ao medo.

Lá existe uma solução para a sensação de impotência e vulnerabilidade dos Caras Bonzinhos. A recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho passa pelo momento em que Caras Bonzinhos abracem o seu poder pessoal que é o seu direito de primogenitura. Recuperar o poder pessoal inclui:

- **Rendição.**
- **Viver na realidade.**
- **Expressar seus sentimentos.**
- **Enfrentar medos.**
- **Desenvolver integridade.**
- **Definir limites.**

## **Render-se Ajuda Caras Bonzinhos a Recuperarem Seu Poder Pessoal**

Ironicamente, o aspecto mais importante de recuperar o poder pessoal e obter o que se quer no amor e na vida é *se render*. Rendição não significa desistir, isso significa deixar acontecer o que não se pode mudar e mudar o se que pode.

Deixar acontecer não significa não se importar ou não tentar. Deixar acontecer significa deixar viver. É como abrir um punho cerrado e liberar a tensão armazenada dentro. A princípio, os dedos vão querer voltar à sua posição anterior, cerrados. A mão quase tem que ser treinada novamente para abrir e relaxar. Assim é com aprender a se render e deixar acontecer.

Rendição permite a recuperação de Caras Bonzinhos para deixarem acontecer e responder a beleza complexidade da vida, ao invés de tentar controlá-la. Rendição permite que estes homens vejam a vida como um laboratório para o aprendizado, crescimento e criatividade. **Rendição permite recuperar Caras Bonzinhos para que possam ver cada experiência de vida como um "presente" do universo para estimular o crescimento, cura e aprendizado.** Em vez de perguntar: "Por que isso está acontecendo comigo?" o de Cara Bonzinho recuperado pode responder aos desafios da vida, ponderando: "O que eu devo aprender com esta situação?"

Gil exemplifica o processo de deixar acontecer. Gil chegou a um ponto de crise em seu relacionamento com sua namorada Barb. Gil havia dado início aconselhamento de casais com Barb para "consertar" o seu problema. Ele alegou que ela estava deprimida, com raiva o tempo todo, e não tinha interesse em sexo. Ele relatou que constantemente estava andando sobre ovos, tentando se certificar de que ele nunca fazia nada para aborrecê-la.

Gil e Barb estavam ambos na casa dos cinquenta e estavam morando juntos há oito anos. Eles haviam discutido o casamento, mas ambos sentiam apreensão devido à natureza instável de seu relacionamento. Após alguns meses de aconselhamento de casais, Gil começou a absorver a idéia de que todos os problemas no relacionamento podiam não vir de Barb. Ele começou a olhar para o sua própria postura e começou a controlar seu comportamento. Ele também percebeu que ele tinha poucos interesses fora do relacionamento

e não tinha amigos do sexo masculino. Depois de mais alguns meses, ele se juntou a um dos grupos de homens Não Mais o Cara Bonzinho!

Mesmo quando Gil começou a olhar para seus próprios problemas e os padrões de vida ineficazes, ele continuou procurando a "chave" tornar Barb melhor. Foi um processo lento, mas Gil começou a ver que não podia fazer nada para mudar Barb e que ele ia ter que se concentrar em si mesmo. Quando ele começou a deixar acontecer e separar seus problemas dos da Barb ele sentiu uma ansiedade tremenda. Ele tinha um profundo medo de que ele ia "ficar em apuros." Ele também acreditava que Barb não poderia lidar com seus problemas sem a ajuda dele.

Com o apoio do grupo, Gil se rendeu. Ele veio a perceber que ele era adequado, independentemente de seu relacionamento com Barb. Para sua surpresa, seu relacionamento começou a melhorar. Como ele deixou acontecer tentando resolver seus problemas e separado do seu humor, Gil descobriu que tinha menos frustrações e ressentimentos. Ele até começou a ver Barb como um "presente" para ajudá-lo a trabalhar através de seus problemas com seu pai irritado.

Um ano depois, ele anunciou para o grupo de seus homens que ele e Barb haviam estabelecido uma data para se casar. Ele relateu que eles estavam se dando bem melhor do que ele jamais teria imaginado. Ele compartilhou que o ponto de virada apareceu ocorrer quando ele tomou a decisão de que ele não se importava se eles fizessem coisas juntos ou não. Essa decisão representou um grande deixe acontecer consciente e deixou de tentar controlar algo que não estava claramente em seu controle. Ironicamente, ele compartilhou que o processo de deixar acontecer lhe permitiu receber o que ele realmente queria.

### **Atividade de Libertação # 18**

**Pense sobre de um "dom" do universo que você inicialmente resistiu, mas agora pode ser visto como um estímulo positivo para o seu crescimento ou descoberta.**

**Existem elementos presentes semelhantes em sua vida agora dos quais você precisa se render? Compartilhe essas informações com uma pessoa segura.**

### **Viver na Realidade Ajuda Caras Bonzinhos a exigirem seu poder pessoal**

Caras Bonzinhos tentam controlar o seu mundo através da criação de sistemas de crenças sobre pessoas e situações que não são baseadas na realidade. Eles, então, agem como se essas crenças fossem precisas. É por isso que o seu comportamento muitas vezes parece ilógico aos observadores externos.

Les, um homem modesto de quase quarenta anos, teve um breve romance com uma colega de trabalho. Durante a sua sessão de terapia inicial perguntei Les porque ele achava que tinha um caso. "Eu não sei", ele respondeu: "Eu acho que eu só queria um pouco de atenção."

Eu continuei a perguntar-lhe como ele expressava sua raiva contra sua esposa. Com um olhar intrigado, ele respondeu: "Eu nunca fico com raiva de Sarah."

"Significa que vocês dois estão casados há 10 anos e ela nunca fez nada para te chatear?" "Eu perguntei na falsa surpresa."

Ao ouvir Les falar sobre sua esposa, era evidente que ele a tinha em um pedestal. Era igualmente claro que as coisas não iam bem, na realidade, quando se tratava do seu casamento. Quando eu fiz perguntas específicas sobre sua esposa, Les revelou como Sarah ganhou 60 quilos desde que se casaram, recusou-se a cozinhar, estava deprimida, não queria mais ter

relações sexuais com ele, o tratava com desprezo, e sentia raiva dele qualquer sem provocação. Apesar de todas estas coisas, Les sustentava que sua esposa era a mulher dos seus sonhos e que ele a amava muito.

Nos próximos meses de terapia, eu sempre segurava um espelho da realidade de Les em relação à sua esposa e seu relacionamento com ela. Este foi um processo lento e difícil. Les precisava ver Sarah de uma certa maneira por causa de seu medo de estar sozinho. Voltar à realidade pode representar realizar algo assustador ou difícil.

Quando Les começou a enfrentar seus medos de abandono ele também começou a ver sua esposa de forma mais precisa. Esta mudança permitiu-lhe começar a pedir o que queria, estabelecer limites e expressar seus sentimentos de raiva e ressentimento. Logo se tornou aparente que Sarah não tinha vontade de olhar para seu papel no relacionamento ou fazer qualquer tipo de alteração. Apesar de ter sido doloroso e assustador, aceitando as coisas como elas realmente são Les tomou a decisão de sair e pedir o divórcio.

Vontade a realidade, permitiu Les olhar por que ele havia criado o tipo de sistema que exaltava Sarah. Permitiu colocar-lhe numa posição de tomar decisões difíceis, mas realistas. Permitiu-lhe acessar o poder interior que ele precisava para fazer mudanças significativas em sua vida. Isso também abriu a porta para ele encontrar alguém que estivesse disponível a ajudá-lo a criar o tipo de relacionamento que ele queria.

### **Atividade de Libertação # 19**

**Escolher uma área em sua vida em que você costuma se sentir frustrado ou perdendo o controle. Visualize a situação. É a dificuldade que você está tendo com a situação como resultado de você estar tentando projetar uma realidade que você deseja acreditar que existe? Se você tivesse que aceitar uma realidade nova nesta situação, como você poderia mudar a sua resposta a ela?**

## **Expressar Sentimentos Ajuda os Caras Bonzinhos a reivindicarem seu poder pessoal**

Caras Bonzinhos estão aterrorizados com dois tipos de sentimentos - os seus próprios e todos os outros. Qualquer tipo de intensidade faz com que Caras Bonzinhos se sentam fora de controle. Quando crianças, as coisas se sentidas intensamente convidam tanto a uma atenção negativa ou nenhuma atenção a tudo. Portanto, ele veio a sentir-se mais seguro para definir mínimo firmemente para qualquer emoção que possa atrair muita atenção negativa ou que poderia levá-lo a sentir-se abandonado. Eu lembro-me do início de nosso casamento, quando Elizabeth expressava sua frustração pela minha incapacidade de compartilhar o que eu estava sentindo. Como Caras Bem Bonzinhos, eu via os sentimentos como uma coisa perigosa. Após 30 anos de condicionamento, eu não tinha idéia do que Elizabeth queria de mim.

Quando eu comecei a tomar consciência dos meus sentimentos, muitas vezes eu os mantinha para mim mesmo. É quase cômico o quanto é raro se passar pela cabeça de um cara bonzinho dizer a sua parceira o que ele está sentindo. Em uma ocasião surpreendi Elizabeth quando eu compartilhei com ela um sentimento que eu tinha abrigado por algum tempo. "Por que você não me contou quando você sentiu isso?" ela questionou.

"Irei melhorar isso", eu respondi da maneira típica de um Cara Bonzinho. "Rodeei duas semanas para voltar a falar sobre meus sentimentos."

Eu freqüentemente ouço Caras Bonzinhos racionalizando a retenção de seus sentimentos, alegando que não querem machucar ninguém. A verdade é que eles estão protegendo suas próprias extremidades. O que eles estão realmente dizendo é que eles não querem fazer nada que possa recriar as suas experiências de infância. Eles realmente não estão tentando proteger alguém do mal, eles estão apenas tentando manter seu mundo suave e sob controle.

Eu freqüentemente digo a Cara Bonzinhos "Seus sentimentos são apenas sentimentos, eles não vão te matar". Independentemente de saber se um cara

bonzinho sente-se ansioso, desamparado, envergonhado, solitário, com raiva, ou triste, seus sentimentos não são fatais.

O objetivo de ensinar Caras Bonzinhos a abraçarem os seus sentimentos não é torná-los tranquilos e "melosos". Homens que estão em contato com seus sentimentos são poderosos, assertivos, e enérgicos. Ao contrário do que muitos Caras Bonzinhos acreditam, eles não têm de se tornarem parecidos com as mulheres, a fim de ter os seus sentimentos. É por isso que eu defendo que os homens em aprender sobre os seus sentimentos com os de outros homens.

Enquanto não existe uma fórmula ou maneira "certa" para obter reconexão com os sentimentos reprimidos, os grupos de apoio podem ensinar, modelar e apoiar este processo lento, mas importante. Em certo sentido, um grupo de terapia pode tornar-se como uma família. Neste ambiente, a recuperação dos Caras Bonzinhos pode contar com o tipo de ajuda para lidar com os sentimentos que nunca estiveram disponíveis para eles enquanto filhos. Uma vez que os sentimentos são muitas vezes confusos, um ambiente de grupo pode representar um local de apoio para se sentirem momentaneamente fora desse controle. Aqui, na recuperação de Caras Bonzinhos eles descobrem que não morrerão queimados, se o circo pegar fogo. Eles também aprendem que eles não vão murchar e morrer, se alguém ao seu redor tiver um sentimento.

Sentimentos são parte integrante da existência humana. Ao aprender a linguagem dos sentimentos, a recuperação dos Caras Bonzinhos pode começar a liberar uma bagagem de vida desnecessária. Quando eles liberam isso, eles experimentam uma energia recém-descoberta, otimismo, intimidade e um entusiasmo pela vida.

Esta realidade me encontrou há alguns anos atrás de uma forma muito inesperada. Elizabeth veio a mim um dia e revelou que havia batido em um carro estacionado. Ela se sentia como uma criança um pouco mal e esperou que eu fosse repreendê-la. Mesmo antes que eu tivesse a chance de responder, ela começou a bloquear-me como forma de proteger a si mesma.

Eu fiquei com raiva - não por causa do carro, mas na maneira pela qual ela foi me afastando. Eu expressei meus sentimentos de forma clara e diretamente. Sem vergonha ou ataques eu disse "Pare". Com uma intensidade

de emoção que surpreendeu a nós dois, eu deixo que ela soubesse que eu não estava se afastando dela e eu não iria aceitar que ela me empurra-se para longe. Eu disse a ela que eu estava sentindo pelo carro, mas principalmente eu tinha sentimentos ainda mais fortes sobre a forma como ela estava agindo. Eu disse, "Deixe-me ter os meus sentimentos sobre o carro, e então vamos trabalhar com isso."

Mais tarde, Elizabeth revelou para mim (e a vários de seus amigos) o quanto ela se sentia mais segura quando eu tinha meus sentimentos. Ela foi capaz de ouvir que eu estava chateado por causa do carro, mas eu não achei que ela era uma pessoa ruim e eu não iria abandoná-la. Como resultado, ela se sentiu segura para ficar próxima a mim e ouvir os meus sentimentos sobre o carro. Todo o incidente nos aproximou e desde então temos constituído uma referência para o poder de cura de expressar emoções de forma poderosa e direta.

## **Atividade de Libertação # 20**

### **Algumas orientações sobre expressar seus sentimentos.**

- **Não se concentre na outra pessoa: "Você está me deixando louco."**

**Em vez disso, assuma a responsabilidade por aquilo que você está sentindo: "Estou sentindo raiva."**

- **Não use palavras de sentimento para descrever o que você está pensando, como em "Eu sinto que Joe estava tentando se aproveitar de mim."**

**Em vez disso, prestar atenção ao que você está experimentando em seu corpo: "Estou me sentindo impotente e com medo."**

- **Em geral, tente começar declarações sentimento com "Eu", em vez de "você".**



**Tentar para evitar a muleta de dizer "eu sinto ou eu acho". Como em "Eu me sinto *como* se estivesse tendo significado para mim."**

## **Enfrentar medos Ajuda Caras Bonzinhos a reivindicarem seu poder pessoal**

Medo é uma parte normal da experiência humana. Experiências que todos temem, mesmo aquelas pessoas que parecem ser destemidas. Medo saudável é um sinal de alerta ao perigo pode estar se aproximando. Isto é diferente da experiência de medo de Caras Bonzinhos, em uma base diária.

Para Caras Bonzinhos, o medo é gravado em nível celular. É uma memória de cada experiência, aparentemente com risco de vida que já tiveram. Ele nasceu de um momento de dependência absoluta e grande impotência. Originou-se em não ter suas necessidades atendidas em uma maneira oportuna, sensata. Foi promovido pelo medo de que os sistemas de risco e pelo conservadorismo recompensado. Foi intensificado pela realidade de que a vida é confusa e caótica e que qualquer tipo de mudança promete uma viagem para o desconhecido. Eu chamo este tipo de medo **Medo – Medo Memorizado**.

Pela memória do medo criada na infância, Caras Bonzinhos ainda abordam o mundo como se ele é perigoso e constrangedor. Para lidar com estas realidades, Caras Bonzinhos tipicamente observam e escolhem pelo jeito seguro.

Como consequência de jogar pelo jeito seguro, Caras Bonzinhos experimentam muito sofrimento desnecessário. Sofrimento porque evitam novas situações, oportunidades. Sofrimento porque ficar com o já conhecido.

Sufrimento por adiar, evitar, e por não conseguirem terminar o que começam. Sofrimento, porque eles deixam uma situação ruim trabalhando com experiências do passado.

Sufrimento porque eles gastam tanta energia tentando controlar o incontrolável.

Nolan é um bom exemplo do efeito paralisante do medo memorizado. Nolan veio me ver recomendado por um amigo. Ele havia se separado de sua esposa havia um ano, mas estava tendo dificuldade em tomar uma decisão final sobre se divorciar.

Nolan freqüentemente me disse que estava "confuso". Esta confusão foi misturada com uma forte dose de culpa. Nolan sempre pesou todas as questões. E se ele deixasse sua esposa e mais tarde percebesse que era um erro? E se ele desarrumasse a vida dos filhos? E se seus filhos nunca quisessem falar com ele novamente? E se seus amigos pensarem que ele é um canalha? E se Deus o mandasse para o inferno? Enquanto Nolan ficou "confuso" sobre o que deveria fazer, ele permaneceu paralisado.

Quando Eu disse a Nolan que eu não achava que ele estava confuso, mas que tinha medo, ele foi inicialmente defensivo. Ele não gostou de ver a si mesmo como sendo medroso. À medida que explorou o seu medo memorizado de sua infância, ele veio a perceber que todos os erros que ele cometeu enquanto criança pareciam ter conseqüências eternas. Ele acreditava que o mesmo seria verdadeiro em sua situação atual.

Atrás do medo de Nolan de tomar uma decisão estava o medo da infância de que ele não seria capaz de lidar com o que acontecia. Juntos, imaginando todas as conseqüências possíveis de se divorciar de sua esposa. Atrás cada potencial conseqüência foi a crença inconsciente de que ele não seria capaz de lidar com isso.

Eu enviei Nolan para casa com sua lista de medos, juntamente com uma declaração mais precisas sobre cada um: **Não importa o que aconteça, ele conseguirá lidar com isso.** Na semana seguinte, Nolan anunciou com

orgulho que ele tinha contactado um advogado. Mesmo sentindo muito medo e ansiedade, ele encontrou coragem de repetir seu novo mantra: **"Eu posso lidar com isso."**

Enfrentar os medos dia após dia é a única maneira de superar o medo memorizado. Toda vez que o Cara Bonzinho confronta um medo, ele cria, inconscientemente, uma crença de que ele pode lidar com tudo o que o amedronta. Estes desafios seu medo memorizado. Desafiando o medo memorizado faz com que as coisas pareçam menos ameaçadores. Quando essas coisas parecem menos assustadoras, ele se sente mais confiante em confrontá-las. Quanto mais essa confiança cresce, a vida parece menos ameaçadora.

### **Atividade de Libertação # 21**

**Liste um medo que vem controlando a sua vida. Depois decida enfrentar esse medo, a começar repetindo para si mesmo: "Eu posso lidar com isso. Não importa o que aconteça, eu vou lidar com isso." Mantenha-se repetindo este mantra até que você aja e pare de sentir medo.**

### **Desenvolver sua integridade Ajuda Caras Bonzinhos a reivindicarem seu poder pessoal**

A maioria Cara Bonzinhos se orgulham de serem honestos e confiáveis. Na realidade, Caras Bonzinhos são fundamentalmente desonestos. Eles têm a capacidade de contar uma mentira ou reter a verdade e ainda acreditarem na ilusão de que eles são basicamente pessoas honestas. Desde que a desonestidade é um comportamento baseado no medo, dizendo mentiras e retendo a fonte a verdade rouba Cara Bonzinhos seu poder pessoal.

Eu defino mentira como algo menos do que a verdade. Isto pode parecer evidente para a maioria das pessoas, mas é importante definir "mentir" e "dizer a verdade", porque Cara Bonzinhos são peritos em criar definições que justifiquem o seu comportamento. Não é incomum ouvir-los fazendo declarações como "Eu sou muito honesto" ou "eu sou honesto maior parte do tempo" sem a menor consciência de sua contradição de termos. Quase de uma maneira infantil, Cara Bonzinhos, muitas vezes oferecem a seguinte defesa: "Eu não menti, eu apenas omiti"

Joel era o proprietário de uma construtora de sucesso. Na ocasião, ele iria deixar o trabalho um pouco mais cedo e pegar um filme antes de ir para casa. Porque temia a desaprovação de sua esposa, ele iria deixar de contar-lhe que foi ao cinema sozinho após o trabalho. Ele sempre tem algum álibi para o caso de ela tentar chamá-lo enquanto ele estiver fora. A ironia da situação é que não houve absolutamente nenhuma razão para Joel mentir para sua esposa. Apesar de todo o esforço de Joel em esconder a verdade do seu paradeiro, nunca passou pela sua mente que ele estava mentindo para si mesmo e à sua esposa. O resultado foi que a mentira de Joel perpetuou uma relação baseada no medo de sua mulher e roubou-lhe o seu poder pessoal.

Quando Cara Bonzinhos estão aprendendo a dizer a verdade eu encorajo-os a prestar atenção às coisas pelo que eles querem que os outros saibam, e o que eles menos querem revelar. Estas são as coisas que eles estão mais propensos a reter - e as coisas que eles mais precisam contar. Às vezes, eles têm que praticar dizendo uma certa verdade várias vezes até que todas essas informações sejam ditas.

Às vezes depois de dizer a verdade, Caras Bonzinhos apresentarão um relatório que foi um "erro" porque alguém reagiu com raiva. Dizer a verdade não é uma fórmula mágica para ter uma vida suave. Mas viver uma vida de integridade é realmente mais fácil do que viver uma construída em torno do engano e da distorção.

Desenvolver integridade é uma parte essencial da recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho. Minha definição de integridade é "decidir o que acha que é certo e fazer."

O alternativa é utilizar a "abordagem da comissão." Este método de tomada de decisão e atuação é baseada em tentar adivinhar o que todo mundo pensaria que está certo. Seguindo esta abordagem do comitê é o caminho mais rápido para a confusão, medo, impotência e desonestidade.

Ao Aplicar a definição acima, existem duas maneiras de sair da integridade, mas apenas uma forma de *estar* nela. Como sempre um cara bonzinho, mesmo quando se preocupa em perguntar a si mesmo: "O que eu acho que é certo?" ou usa o método comitê, ele sempre está fora da integridade. Se ele se pergunta o que ele acredita que é certo, mas não realiza, ele também está fora da integridade. Só perguntando a si mesmo o que ele acredita que é certo e, em seguida, fazer isso ele se torna um homem integro.

## **Atividade de Libertação # 22**

**Escolher uma área em que você esteve fora da integridade. Identifique o medo que o impede de dizer a verdade ou fazer a coisa certa. Revele essa situação a uma pessoa segura. Então vá e diga a verdade ou faça o que você tem que fazer para tornar a situação verdadeira. Diga a si próprio que você pode lidar com isso. Dizer a verdade pode criar uma crise para si mesmo ou para outros, tenho fé que todos os envolvidos sobreviverão a esta crise.**

## **Definir Limites Ajuda Caras Bonzinhos a revinidicarem seu poder pessoal**

Limites são essenciais para a sobrevivência. Aprender a estabelecer limites permite Cara Bonzinhos a pararem de sentir-se como vítimas indefesas e recuperarem seu poder pessoal. Definir limites é uma das habilidades mais fundamentais que eu ensino na recuperação de Caras Bonzinhos.

Eu demonstro o conceito de fronteiras, estabelecendo um cordão de sapatos no chão. Eu digo ao Cara Bonzinho que eu vou cruzar o seu limite e empurrá-lo para trás. Eu instruío o mesmo para me parar, quando ele começar a se sentir desconfortável. Não é incomum que o cara bonzinho fique bem trás da linha, permitindo-me violar seu espaço várias vezes antes de começar a responder. Depois que eu começo a empurra-lo, não é incomum que um cara bonzinho passe a me empurrar de volta vários passos antes de fazer alguma coisa para me parar. Às vezes um cara bonzinho me deixa empurrá-lo até contra a parede.

Eu utilizo este exercício como uma demonstração gráfica da necessidade de limites em todas as áreas da vida. Caras Bonzinhos ficam geralmente mais confortáveis recuando, dando-nos, e manter a paz. Eles acreditam que se derem mais um passo para trás, a outra pessoa vai sair empurrando, e então tudo será suave.

Não é incomum que a recuperação do Cara Bonzinhos vá um pouco além dos limites quando eles aprendem sobre a definição de limites. Eles têm uma tendência a oscilar de um extremo ao outro. Eles se tornam definidores de limite Kamikaze. Eles tentam estabelecer limites com uma marreta ou facão. Eles geralmente aprendem com o tempo que eles só têm de usar a resistência tanto quanto for necessário para que o trabalho seja feito.

Com o tempo, eles também aprendem que a definição de limite não é sobre a obtenção respostas diferentes de outras pessoas, mas sobre a obtenção de respostas deles próprios serem diferentes. Se alguém está desrespeitando limites deles, não é problema da outra pessoa, é deles.

Por causa de medo memorizado, Caras Bonzinhos muitas vezes inconscientemente reforçam muito os comportamentos, eles acham intolerável. **Devido ao seu condicionamento na infância, eles ensinam as pessoas em torno deles que eles vão aceitar se tiverem seus limites violados.** A recuperação dos Caras Bonzinhos começa por assumir a responsabilidade de deixar as pessoas tratarem-os apenas como eles tratam e desejam ser tratados, o seu próprio comportamento começa a mudar. Quando eles reforçam as coisas que eles não estão dispostos a tolerar, as pessoas à sua

volta têm a oportunidade de se comportar de forma diferente. Isto cria aos relacionamentos uma chance de sobreviver e crescer.

Jake, um soldado em seus vinte e tantos, é um bom exemplo de como tolerar um comportamento intolerável pode matar um relacionamento, e como estabelecer limites pode dar a um relacionamento a chance de sobreviver.

Somente antes de seu casamento com sua esposa Kisha, Kisha teve um caso com um antigo namorado. Jake não queria perdê-la, ele a perdoou e prometeu nunca comentaria sua infidelidade. Isto estabeleceu um padrão de que Kisha poderia muito bem fazer o que bem quisesse, enquanto Jake retinha seus sentimentos e andava em sobre ovos. Ele sempre mediu suas palavras, a fim de evitar dizer qualquer coisa "errada", que poderia perturba-la.

Em uma ocasião, enquanto estavam fora bebendo com alguns amigos, Kisha ficou bêbada. Sempre que ela bebia muito, ela se tornava beligerante e promíscua. Nesta ocasião, ela fez várias observações humilhantes sobre Jake e passou a maior parte da noite dançando agarrada com outros homens no bar.

Jake segurou sua língua, enquanto pôde, finalmente, disse Jake Kisha que ela estava bêbada e que era hora de ir para casa. Ela gritou com ele e continuou fazendo o que ela estava fazendo. Jake revidou chamando-a de "vagabunda" e foi para casa.

Um de seus amigos trouxeram Kisha para casa na manhã seguinte. Pelo resto do dia ela deu a Jake o tratamento do silêncio. Ele tentou resistir, mas depois de algumas horas de sofrimento, ele pediu desculpas por chamá-la de vagabunda.

Mais tarde naquela semana, ele, com certa relutância, falou sobre o episódio em seu grupo **Não Mais o Cara Bonzinho!** Os membros do grupo confrontaram-no com amor. Eles apontaram a sua disposição a tolerar o comportamento intolerável de sua esposa lhe deu uma licença para atuar da qualquer forma que quisesse. Disseram a Jake que o problema não foi de Kisha, mas que era dele. Até que Jake mudasse, sua esposa não teria nenhum incentivo para mudar. Por não estabelecer limites ele estava roubando do seu casamento a oportunidade de se tornar tudo o que poderia ser.

O dia seguinte, Jake confronta sua esposa. Ele reconheceu seu papel nessa situação. Disse-lhe que ele não estava disposto a tolerar o intolerável. Ele disse a ela seus limites. Ele disse que não mais toleraria mais que Kisha dançasse ou flertasse com outros homens. Ele não toleraria gritaria e humilhação na frente de seus amigos. Ele disse a ela que se ela queria ficar casada com ele, ela teria que buscar tratamento para seu problema com a bebida.

Kisha respondeu dizendo Jake que ninguém ia dizer a ela o que fazer. Ela arrumou as malas e se mudou naquela noite para a casa de um amigo. Jake ficou péssimo nos próximos dias, ele resistiu à tentação de chamá-la e pedir a ela para voltar. Em vez disso, ele chamou alguns caras do grupo.

Três noites mais tarde, Kisha ligou e disse que queria conversar. Ela veio e disse Jake que, apesar de ela inicialmente queria mandá-lo ao inferno, ela sabia que ele estava certo. Pela primeira vez em seu casamento, ela disse que sentiu respeito por ele. Ela disse que queria salvar seu casamento e estava disposta a fazer qualquer coisa para recuperá-lo. Na semana seguinte Kisha entrou em tratamento.

### **Atividade de Libertação # 23**

**Antes de você poder começar a estabelecer limites, você tem que tomar consciência do quanto você recua de seu propósito para evitar o conflito ou para manter a paz. Na próxima semana, observe a si mesmo. Você diz "sim" quando você preferiria dizer "não"? Você concorda em fazer algo para evitar o conflito? Você evita fazer algo porque alguém pode ficar chateado com você? Você tolera uma situação intolerável, esperando que as coisas simplesmente melhorem? Escreva estas observações abaixo e compartilhe-as com uma pessoa segura.**



## **Tome o caminho da selvageria**

Isso aqui não é "chave" para uma vida suave. Ser "bom" ou fazer "direito" não isola Caras Bonzinhos de situações caóticas, em constante mudança e das realidades da vida. Tudo que o paradigma do Cara Bonzinho faz é criar homens bananas que permitem que os valentões de chutem areia em seu rosto ou envergonhem-nos e que assim fiquem sendo "errados".

Quando ocorre a recuperação de Caras Bonzinhos eles começam a renderem-se, serem verdadeiros consigo próprios, expressarem seus sentimentos, enfrentarem os seus medos, desenvolverem integridade e estabelecerem limites, eles acessam um poder que lhes permite acolher e abraçar os desafios e os "presentes" que a vida oferece. A vida não é um passeio no bosque, é uma montanha russa. Quando eles reivindicam o seu poder pessoal, Caras Bonzinhos recuperados podem experimentar o mundo com toda a sua beleza. A vida não será sempre fácil, ela poderá não ser sempre bonita, mas será uma aventura - uma que não se pode perder.

**Capítulo:**

**6**

**Recupere sua Masculinidade**

Contrariamente aos sentimentos predominantes das últimas décadas, não há problema em ser um Cara.

Homens nascidos após a Segunda Guerra Mundial tiveram a infelicidade de crescer durante uma era única da história ocidental recente, em que nem sempre foi uma boa coisa ser do sexo masculino. Isto foi principalmente o resultado de duas coisas importantes e mudanças sociais na era do pós-guerra: 1) os meninos foram desconectados de seus pais e outros modelos masculinos saudáveis, e 2) os meninos foram forçados a buscar a aprovação de mulheres e aceitar uma definição feminina de o que significava ser do sexo masculino.

Como resultado dessas duas dinâmicas, muitos rapazes e homens passaram a acreditar que eles tinham para esconder ou eliminar quaisquer traços negativos do sexo masculino (como os de seus pais ou outros "maus" homens) e se tornar o que eles acreditavam que as mulheres queriam que eles fossem. Para muitos homens, essa estratégia de vida parecia essencial se eles quisessem ser amados, terem suas necessidades atendidas, e terem uma vida suave.

Devido a mudanças sociais contínuas da última metade do século 20, este sistema de crenças não se limita mais aos homens apenas da geração baby boom. Eu frequentemente observo homens na casa dos trinta, vinte anos, e adolescentes, com fortes traços de Caras Bonzinhos. Parece que cada geração sucessivas de homens está se tornando mais e mais passiva.

Este efeitos sociais desse condicionamento para os Caras Bonzinhos se reflete de muitas maneiras:

- Caras Bonzinhos tendem a ser desconectados de outros homens.
- Caras Bonzinhos tendem a ser desligados de sua própria masculinidade.
- Caras Bonzinhos tendem a ser monogâmicos com suas mães.
- Caras Bonzinhos tendem a ser dependentes da aprovação das mulheres.

## **Caras Bonzinhos tendem a ser desconectados de outros homens.**

Eu freqüentemente ouço Caras Bonzinhos fazendo comentários como este:

- "Estou apenas não fico confortável com outros homens. Eu não sei explicar. "
- "A maioria dos os homens são uns idiotas. "
- "Eu costumava ter amigos do sexo masculino, mas minha esposa implica tanto quando eu saio com eles que eu desisti. "
- "Eu tendo a ser solitário. "

Muitos Caras Bonzinhos têm dificuldade de intercâmbio através ng com os homens por causa do contato positivo limitada do sexo masculino que experimentaram na infância. Como esses homens não tiveram um vínculo positivo com seu pai, eles nunca aprenderam as habilidades básicas necessárias para construir relacionamentos significativos com outros homens.

Outro traço comum entre os Caras Bonzinhos é a crença de que eles são diferentes dos outros homens. Este pensamento distorcido geralmente começou na infância, quando eles tentaram ser diferentes do seu pai "ruim" ou indisponível. Na idade adulta, Caras Bonzinhos muitas vezes criam um dinâmica similar com os homens em geral. Cara Bonzinhos podem convencer-se que eles são diferentes (melhores que) os outros homens porque eles acreditam que:

- Eles não são controladores.
- Eles não são irritados e raivosos.
- Eles não são violentos.
- Eles estão atentos às necessidades de uma mulher.
- Eles são bons amantes.
- Eles são bons pais.

Quando Caras Bonzinhos estão desconectados dos homens ou acreditam que são diferentes dos outros homens, evitam receber muitos benefícios positivos da companhia masculina e o poder de uma comunidade masculina.

## **Atividade de Libertação # 24**

**Olhe para a lista acima. Observe a maneira que você tem, consciente ou inconscientemente tentado ser diferente do seu pai e/ou outros homens. Como é que a crença de que você é diferente o mantém desconectado dos outros homens?**

### **Caras Bonzinhos tendem a ser desligados da sua masculinidade**

**Eu defino a masculinidade como parte de um homem que o equipa a sobreviver como um clã, individualmente, e as espécies.** Sem essa energia masculina todos teríamos sido extintas eras atrás. A masculinidade capacita o homem a criar e produzir. Ela também permite-lhe prever e proteger aqueles que são importantes para ele. Estes aspectos da masculinidade incluem força, disciplina, coragem, paixão, persistência e integridade.

A energia masculina também representa o potencial de agressividade, destrutividade, e brutalidade. Estas características assustam Cara Bonzinhos – e a maioria das mulheres - portanto, Cara Bonzinhos lutam duro para reprimir essas características.

A maioria Caras Bonzinhos acreditam que, ao reprimir o lado mais sombrio de sua energia masculina ele vai ganhar a aprovação das mulheres. Isso parece lógico, considerando o clima anti-macho que tem permeado a nossa cultura desde os anos de 1960. Ironicamente, esses mesmos homens freqüentemente reclamam que as mulheres pareciam ser atraídas por "grosseirões" em vez de Caras Bonzinhos como eles. Muitas mulheres têm compartilhado comigo que, devido à ausência de energia vital discernível nos Caras Bonzinhos, eles são pouco atraentes. Elas também revelam que a tendência a se sentirem atraídas por "grosseirões" é porque estes homens têm mais uma vantagem masculina para elas.

Quando Caras Bonzinhos tentam evitar o lado escuro de sua masculinidade, também reprimem muitos outros aspectos dessa energia masculina. Como resultado, muitas vezes eles perdem a sua assertividade sexual, competitividade, criatividade, ego, sede de experiência, exibicionismo e

poder. Vá assistir meninos no playground e você vai ver essas qualidades. Estou convencido de que estas são coisas boas que vale a pena manter.

Uma das conseqüências mais visíveis da repressão de energia masculina em Cara Bonzinhos é a falta de liderança em suas famílias. Por medo de prejudicar a sua parceira ou parecendo muito parecidos com seus pais controladores, autoritários, ou abusivo, Cara Bonzinhos freqüentemente deixam de ser o líder da sua família. Conseqüentemente, o trabalho de liderar a família muitas vezes cai sobre suas esposas. A maioria das mulheres com quem eu converso não querem esse emprego, mas acabam por aceitá-lo como obrigação.

### **Caras Bonzinhos tendem a ser monogâmicos com suas mães**

Tornar-se e permanecer monogâmicos com suas mães é um padrão comum para Cara Bonzinhos. Este vínculo inconsciente é o resultado de um fenômeno do desenvolvimento de infância normal. Deixe-me explicar.

Todos meninos, naturalmente, se apaixonam pela mãe e tem o desejo de tê-la só para eles. Mães saudáveis e os pais ajudam seus filhos a terem sucesso a mover-se por esse estágio normal de desenvolvimento. Quando eles fazem isso, o rapaz individualiza sua mãe, que titularmente deveria ser realizada com homens, e torna-se indisponível para uma relação íntima com outra mulher na vida adulta.

Cada pai desempenha um papel significativo no sentido de facilitar essa transição saudável. Primeiro, a mãe deve saber como dar o suficiente para atender as necessidades da criança sem criar dependência. Ela também deve saber como ter as suas próprias necessidades satisfeitas para que ela não seja tentada a usar o filho para preencher um vazio relacional. Em segundo lugar, o pai deve estar presente e ter um vínculo saudável com seu filho. Esta ligação ajuda a tirar o menino do colo acolhedor de sua mãe para o mundo desafiador dos homens.

Como dito acima, a maioria dos Caras Bonzinhos não relatam terem tido uma relação estreita com o pai na infância. Como resultado, muitos Caras

Bonzinhos foram forçados a uma ligação doentia com a mãe. Este vínculo pode ter se formado na tentativa de agradar uma mãe, com raiva e críticas, ou controla-la. Mais frequentemente do que não, o vínculo foi o resultado de terem sido forçados a cuidar de uma mãe carente, dependente, ou sufocante. Sem o apoio de um pai, estes meninos tiveram que negociar uma situação impossível por conta própria.

Ambas situações da infância - tentando agradar uma mãe raivosa ou controladora, ou tornar-se um parceiro emocional de sua mãe - criou uma dinâmica na qual Caras Bonzinhos inconscientemente se tornaram monogâmicos com suas mães e não *individualizaram* de forma saudável.

Quando um cara legal foi condicionado a ser monogâmico com sua mãe na infância, sua parceira adulta saberá que em algum nível que ele não estará realmente disponível. A parceira pode não conectar conscientemente esta situação ao vínculo com a mãe, mas ela saberá que algo está faltando.

Anita, uma mulher de sessenta anos, era casada com um homem que era monogâmico a sua mãe. Conheci Anita quando ela ligou e marcou um horário para aconselhamento individual. Ela acreditava que seu marido estava tendo um caso e queria alguns conselhos. Quando começamos a nossa sessão ela se sentou no sofá e sorriu nervosamente.

"Eu me sinto tão tola de vir aqui, mas eu já não sei com quem falar. Estou enlouquecida, porque eu acho que meu marido está tendo um caso com sua secretária. Ele nega, mas eu sei que alguma coisa está acontecendo, não há poucas evidências. "

O sorriso de Anita desapareceu e foi substituído com um olhar de tristeza. Ela pegou um lenço e enxugou o canto do olho.

"Dutton, esse é o meu marido, tem passado por muita coisa ultimamente. Ele está sob muita pressão no trabalho, as coisas têm sido apertadas financeiramente, e sua mãe morreu no ano passado. Ele era realmente próximo dela e eu acho que isso foi muito duro para ele. "

Anita falou de suas suspeitas de infidelidade de seu marido, mas depois voltou ao assunto de sua mãe novamente.

"Se eu não o conhecesse melhor, eu diria que sua paixão por sua secretária começou logo depois que sua mãe morreu. É como se ele precisasse de algo para preencher um buraco em sua vida. Eu sempre gostei de sua mãe. Ela era uma senhora simpática, mas eu sempre tive a sensação de que Dutton era mais ligado a ela do que ele era a mim. Estou louca? " ela perguntou, intrigada. "É justo ficar com ciúmes de sua sogra?"

Eu incentivei Anita a me dizer mais sobre a família de Dutton.

"Seu pai," Ela continuou: "Ele acredita que foi ótimo. Isso é por causa de sua mãe, é claro. Ela foi uma verdadeira santa. Seu pai foi extremamente duro com as crianças. Eles se voltaram a sua mãe para suportar. Ela era muito boa ouvinte e estava lá disponível para eles."

Anita parecia aliviada por poder falar sobre algo além de suas suspeitas de seu marido.

"Antes dela morrer, Dutton comprou um tapete para sua casa e comprou duas cadeiras reclináveis boas porque ele sabia que seu pai nunca o faria. Ele costumava levá-la a lugares porque ele sabia que seu pai não fazia isso. Ele tratava a sua mãe de forma realmente especial - Eu acho que era para compensar o que ela tinha que passar vivendo com seu pai. Uma vez eu estava zangado com ele e eu o acusei de tratar sua mãe melhor do que ele me tratava. Ele explodiu." Anita fez um gesto de explosão com os braços. "Ele me disse para nunca dizer isso de novo. Ele não falou comigo por duas semanas depois disso. Aprendi a não trazer mais esse assunto."

Anita parou para um momento. "Você acha que poderia haver alguma conexão entre sua mãe morrer e ele ter um caso? Eles se amavam tanto. Talvez sua secretária preencheria esse vazio. Isso parece loucura para você? "

**Caras Bonzinhos tendem a buscar a aprovação de Mulheres**



Devido a sua família e condicionamento social, Caras Bonzinhos tendem a procurar a aprovação das mulheres. Mesmo quando eles estão tentando se tornar o que eles acreditam que as mulheres querem que eles sejam e fazem o que eles acreditam que as mulheres querem que eles façam, Caras Bonzinhos tendem a experimentar uma frustração tremenda ao invés de ganhar a aprovação que desejam tão intensamente.

Esta frustração é devido à realidade de que, em geral, as mulheres vêem homens que tentam agradá-las como fracos e tem desprezo por estes homens. A maioria das mulheres não querem um homem que tenta agradá-las - elas querem um homem que sabe como agradar a si mesmo. Mulheres consistentemente compartilham comigo que não quer um cara passivo, submisso e covarde. **Elas querem um homem** - alguém cujas bolas ainda estejam intactas.

## **Fazendo Seus testículos Voltarem**

Evitar relacionamentos com outros homens e buscando a aprovação das mulheres impede Caras Bonzinhos de obterem o que eles realmente querem no amor e na vida. A fim de reverter os efeitos da Síndrome do Cara Bonzinho e recuperar a sua masculinidade. O processo envolve acreditar que é uma coisa boa ser um homem e abraçar todos os seus traços masculinidade. Reivindicar uma masculinidade envolve:

- Ligar-se a outros homens.
- Fortificar sua personalidade.
- Descobrir modelos saudáveis no sexo masculino.
- Reexaminar o relacionamento com seu pai.

## **Ligar-se com Homens ajuda Caras Bonzinhos a reivindicarem sua masculinidade**

Ligar-se com os homens é essencial para a recuperação masculinidade. A construção de relacionamentos com homens exige um esforço consciente. Este processo começa com o compromisso de desenvolver amigos

masculinas. A fim de fazer isso, na recuperação Cara Bonzinhos deve-se estar disposto a gastar tempo, assumir riscos e ser vulnerável. Para a maioria dos Caras Bonzinhos, o tempo parece ser um grande fator que os mantém desconectados dos homens. Leva tempo conversar com um vizinho, chamar um amigo ou ir a um jogo de bola. Uma vez que muitos Cara Bonzinhos se entrelaçaram com as suas mulheres, famílias, ou seu trabalho, isso significa gastar tempo longe dessas coisas.

Ligar-se com homens envolve fazer coisas de cara com os caras. Não há maneira certa de fazer isso, mas pode incluir-se em um grupo, indo para eventos esportivos, juntando-se a um grupo de oração ou de discussão, ter uma noite de pôquer, fazer trabalho voluntário, indo pescar, indo para uma corrida, etc.

Alan é um exemplo do que pode acontecer quando a recuperação de Cara Bonzinho toma a decisão de conectar-se com os homens. Alan levou um tempo para fazer as coisas por si mesmo, especialmente com outros homens. Quando ele fez um esforço consciente para começar a abordar esta questão, ele teve que primeiro dar uma olhada no que o mantinha desligado dos homens e o que ele poderia fazer para começar a mudar esse padrão.

Um das primeiras coisas que Alan fez foi se juntar a um grupo de homens da terapia. Mesmo assim, demorou mais de um ano antes de começar a fazer as coisas com os homens de fora do grupo. Quando ele fez, estes homens foram capazes de dar-lhe retorno sobre seus mecanismos de defesa que o mantiveram isolado. Esses homens também o apoiaram na mudança da forma que ele relatou a sua esposa.

Alan também se juntou a um clube de campo, onde ele começou a jogar vôlei e squash com outros homens. Mais tarde, ele assumiu a liderança na criação de uma equipe de softball. No começo foi difícil tirar um tempo só para si, especialmente quando isso significava ficar longe de sua família.

Isso levou alguns anos, mas agora Alan tem um par de amigos íntimos do sexo masculino, bem como vários outros caras com os quais ele sai em uma base regular. Ele ainda criou uma viagem anual com amigos por todo o país

por um fim de semana jogando golfe. Ele olha para essas viagens com os caras como um dos destaques de seu ano.

Ambos Alan e sua esposa Marie acreditam que a decisão consciente de Alan para conectar-se com os homens salvou seu casamento. Alan tinha feito a sua esposa seu centro emocional. Sua vida girava em torno de tentar agradá-la e fazê-la feliz. Devido à sua ineficácia nos contratos secretos, Alan nunca acreditou que Marie deu tanto para ele o quanto ele deu a ela. Como resultado, ele foi muitas vezes ressentido e passivo-agressivo. Quando Alan começou a ver suas necessidades emocionais e sociais ao se reunir com os homens, isso tirou muita pressão de sua esposa.

Quando Alan recuperou sua energia masculina, ele também começou a ser mais atraente para Marie. Apesar de ter sido inicialmente difícil para lhe dizer que ele estava indo para passar o tempo com seus amigos, ela o respeitava, quando ele fez. Este respeito newfound reacendeu os sentimentos que ela sentia em relação a primeira Alan no início de seu relacionamento.

Como Alan descobriu, existem inúmeros benefícios de desenvolver relacionamentos masculinos. Talvez um dos benefícios mais significativos para Cara Bonzinhos é que isso melhora os seus relacionamentos com as mulheres. Nunca deixei de dizer aos Caras Bonzinhos, "A melhor coisa que você pode fazer pelo seu relacionamento com sua namorada ou esposa é ter amigos do sexo masculino." À medida que ficam muitas de suas necessidades emocionais reunindo-se com os homens, a recuperação dos Caras Bonzinhos torna-se menos dependentes, carentes, manipuladores e ressentidos em seus relacionamentos com as mulheres.

Desenvolver relacionamentos masculinos torna a recuperação dos Caras Bonzinhos menos suscetíveis a busca da aprovação das mulheres ou a permissão de serem definidos pelo sexo oposto. Se a namorada do Cara Bonzinho ou esposa está zangada com ele ou pensa que ele é um idiota, ele pode confortar-se em saber que os seus amigos pensam que ele é adequado e suficiente. Ele é, portanto, menos propensos a recorrer a manutenção da paz ou tentar "consertar" para tentar manter a sua parceira feliz.

Amizades com os homens têm um potencial tremendo em profundidade e intimidade, porque não há agenda sexual. Um cara bonzinho, com frequência

evita fazer qualquer coisa que possa perturbar a sua parceira e evita fazer com que ela não queira ter relações sexuais com ele. Com os homens, a recuperando dos Caras Bonzinhos sentem que não têm que agradar, aplacar, mentir, zelar ou sacrificar-se, como eles acreditam que têm para com as mulheres. Não ter uma agenda sexual remove o medo e danças disfuncionais tão comum para Caras Bonzinhos em suas relações com o sexo oposto.

## **Quebrar o vínculo monogâmico com a mãe**

Desenvolver relacionamentos entre homens ajuda a desfazer um vínculo monogâmico dos Caras Bonzinhos com sua mãe. Meninos são levados a relacionamentos saudáveis com as suas mães apenas quando seus pais o permitem. A solução para inverter esta dinâmica é a criação de relacionamentos saudáveis com os homens.

Quando minha filha Jamie tinha 18 anos, ela tinha um namorado que tinha sido condicionado a ser monogâmico com a sua mãe. O pai do menino viajava frequentemente para o seu trabalho, estava emocionalmente indisponível, rígido e afastado. A mãe do menino sufocava o filho e fez dele seu companheiro emocional.

Em várias ocasiões, Jamie se sentiu como se estivesse competindo com o namorado de sua mãe por sua atenção e carinho. Infelizmente, desde que a mãe tinha primazia por ele, ele geralmente ganhava. Jamie sentia-se estranho de ter ciúmes em ter concorrência com a mãe de seu namorado.

Um Sexta à noite, Jamie e eu saímos para jantar. Enquanto comíamos, ela compartilhou sua frustração de ter que competir com a mãe de seu namorado, especialmente agora que ele entrou para a Marinha e foi afastado do campo de batalha. Eu tinha empatia com a minha filha e compartilhava os fatos da vida com ela.

"Seu namorado é um clássico Guy Nice" Eu disse a ela. "Ele foi condicionado a ser monogâmico a sua mãe. Infelizmente, isso significa que ele nunca será realmente capaz de se relacionar plenamente com você. Alguma coisa vai sempre ficar no caminho. Você pode ser tentada a se

concentrar nessa coisa, como se fosse o problema. Mas o problema real é o dele relacionamento com sua mãe. "

Jamie não estava entusiasmado com o que eu disse a ela, mas para uma jovem de 18 anos ela estava bastante curiosa e sabia o que eu estava dizendo era verdade. Ela ainda compartilhou alguns exemplos das maneiras que ela já tinha visto isso acontecer.

"É há alguma esperança?" Jamie perguntou. "Será que ele nunca irá se libertar da sua mãe e se tornar disponível para mim?"

"Sim", Eu disse, "há uma esperança. Ele tem que aprender a se conectar com os homens de uma forma que ele não podia com seu pai. Eu acho que isso seria uma coisa boa", eu disse a ela, que ele está na Marinha e irá se conectar com os homens. Você pode apoiar isso também. Se vocês dois continuarem namorando ou até mesmo casarem-se, encoraje seus relacionamentos com homens. Eles são a única esperança que você tem de quebrar o vínculo monogâmico com sua mãe."

Um mês depois, Jamie voou para San Diego com os pais de seu namorado para participar de sua formatura do campo de treinamento. Como de costume, sua mãe agiu de forma possessiva e territorial. Surpreendentemente, Jamie notou uma diferença em seu namorado. Em várias ocasiões, ele estabeleceu os limites de sua mãe e se recusou a deixá-la comandá-lo emocionalmente. Jamie disse que esse resultado poderia ter se originado essencialmente do fato de seu namorado ter se ligado com vários caras no campo de treinamento e de ter abraçado sua própria masculinidade.

### **Atividade de Libertação # 25**

**Liste três homens que você gostaria de conhecer melhor. Em seguida liste o nome de uma possível atividade que você poderia fazer juntos com cada homem. Ao lado desta, anote a data e faça um compromisso em contatá-lo neste dia.**

## **Fortificar sua personalidade Ajuda Caras Bonzinhos a reclamarem sua masculinidade**

Masculinidade denota força e poder. Por causa de seu condicionamento, Caras Bonzinhos tendem a temer essas características. Como resultado, muitas vezes eles se tornam moles emocionalmente e fisicamente. Alguns até se orgulham desta suavidade. Eu conheci muitos Caras Bonzinhos que trabalham fora ou praticam artes marciais, mas ainda tem medo de sua força.

Masculinidade significa abrangentemente abraçar o próprio corpo, com seu poder e seu espaço. A fim de fazer isso, na recuperação dos Caras Bonzinhos eles tem que parar de colocar lixo em seus corpos e treiná-los para responder às exigências físicas do sexo masculino. Isso envolve a comer alimentos saudáveis, eliminando as drogas e o álcool, trabalhar fora, beber muita água, jogar, relaxar e descansar o suficiente. Se o Cara Bonzinho mantém-se em forma por corrida, natação, musculação, artes marciais, basquete, vôlei, ou tênis, isso se traduz em força física, auto-confiança e poder em todos os outros aspectos de sua vida.

Travis, um advogado em cinquenta e poucos anos é um bom exemplo. Travis veio ver-me para lidar com suas dificuldades conjugais. Durante a primeira sessão de aconselhamento, duas coisas se tornaram imediatamente evidentes: Primeiro, Travis era um cara bonzinho e, segundo, ele tinha um problema de drogas e álcool. Eu lhe disse que iria trabalhar com ele somente se ele fica-se longe das drogas e fizesse uma avaliação sobre o álcool, parasse de beber, e começasse a frequentar os Alcoólicos Anônimos. Travis cumpriu com todos as minhas sugestões e perguntou se poderia aderir a um dos grupos Não Mais o Cara Bonzinho.

Durante os próximos meses, a relação de Travis com sua esposa oscilou para cima e para baixo como um yo-yo. Além dos problemas conjugais, também se tornou evidente que Travis tinha uma série de problemas de estilo de vida. Sua dieta consistia principalmente em lanches rápidos. Ele era um fumante inveterado e bebia várias xícaras de café por dia. Ele trabalhava por muito tempo e sem absolutamente nenhum exercício.

Sobre os próximos meses, Travis começou a abordar estas questões uma de cada vez. Ele começou a gastar tempo fora do trabalho e a assistir às reuniões do AA e a passar tempo com outros homens que estão se recuperando. Ele decidiu passar por uma cirurgia tinha sido adiada por anos. Como que ele não poderia fumar por alguns dias, ele decidiu que era um bom momento para deixar de fumar. Depois da cirurgia, ele começou a fazer caminhadas durante sua hora de almoço. Ele começou a beber mais água e a reduzir o seu consumo de café e de refrigerantes. Ele até tirou uma semana de folga do trabalho e foi pescar com alguns amigos.

Depois de 10 meses depois de entrar para o grupo dos Caras Bonzinhos, ele compartilhou que ele estava pedindo divórcio. Com as mudanças no seu estilo de vida e com o apoio do grupo ele veio a perceber que seu relacionamento agressivo com sua esposa era seu último ruim hábito que precisava deixar. Devido a sua afinação com o grupo, ele revelou que sua esposa culpava o grupo pela morte de seu casamento. Travis sorriu e enxugou uma lágrima no canto do olho. "Graças a esse grupo, eu me sinto forte. Eu nunca poderia ter feito essas mudanças sem a sua ajuda. Este grupo não matou o meu casamento, ele salvou a minha vida. "

### **Atividade de Libertação # 26**

**Identifique três maneiras em que você negligenciar seu corpo. Escreva três maneiras em que você pode começar a tomar melhor conta de si mesmo.**

### **Buscar Modelos saudáveis ajuda Caras Bonzinhos a reivindicarem sua masculinidade**

Eu recomento a recuperação de Caras Bonzinhos através de um homem saudável que eles gostariam de ser semelhantes e pensar em traços masculinos saudáveis que eles gostariam de desenvolver. Com essa imagem em mente, eles podem sair e observar os homens que têm esses tipos de qualidades. Esses homens podem estar em sua igreja, sua empresa, seu time de futebol, mesmo personagens na TV ou no cinema. Ao observar como estes

homens vivem suas vidas e interagem com o mundo, o Cara Bonzinho pode começar a assimilar um modelo saudável de masculinidade.

Como muitos Caras Bonzinhos em fase de recuperação, eu fiz esse trabalho por um comitê. Eu desenvolvi uma amizade com um homem que era bom em fazer as coisas caras. Formei um relacionamento com outro cara que trabalhava duro. Eu criei um relacionamento com um homem que tinha facilidade em exprimir seus sentimentos. Eu fiz um outro amigo que era bom em assumir riscos e desafiar a si mesmo. Cada um desses homens em sua própria maneira me ajudou a ver o que parece ser próprio do sexo masculino e foram modelos para recuperar a minha própria masculinidade.

#### **Atividade de Libertação # 27**

**Procure o que você acha que um homem saudável deveria ser. Que traços de personalidade que ele possui? Anote-os. Você conhece alguém que tem essas características? Como você poderia usar essa pessoa como um modelo saudável?**

#### **Reexaminar Sua relação com seu pai ajuda Caras Bonzinhos a recuperarem suas Masculinidade**

Como Eu mencionei antes, a maioria dos Caras Bonzinhos não relatam terem tido uma relação estreita com o pai na infância. Ou seus pais eram passivos, indisponíveis, ausente, ou definidos de alguma forma negativa. A recuperação da sua masculinidade exige que um Cara Bonzinho examine suas relações com seus pais e consiga olhar para eles através dos olhos de adulto.



Mateus, um programador de computador em seus quarenta e poucos é um bom exemplo deste processo. Em uma ocasião, em um grupo Não Mais o Cara Bonzinho!, Mateus afirmou que ele não tinha intenção de comparecer ao funeral de seu pai quando ele morreu-se. Meses mais tarde, depois de explorar a sua relação com seu pai em grupo, ele decidiu chamar e confrontar seu pai pelo fato dele ter sido ausente da família.

Matt mãe sempre retratou o pai como um vilão, enquanto representando a si mesmo como uma vítima. Ao falar com seu pai, Matthew chegou à conclusão de que o mesmo tinha problemas, mas ele não era tão ruim quanto sua mãe havia projetado. A partir deste encontro, Mateus também percebeu que tinha criado um cenário semelhante com sua esposa em que ele identificou-a como uma vilã e sendo ele a vítima. O telefonema para o pai começa a mudar seu relacionamento com seu pai, mas também com sua esposa.

Para Cara Bonzinhos, reexaminar sua relação com seus pais significa ver seus pais com seus próprios olhos como eles realmente são. Significa retirá-los da sarjeta ou do pedestal. Isso pode exigir que os Caras Bonzinhos responsabilizem-os por expressar seus sentimentos a eles - incluindo raiva e ódio. Isto é essencial, mesmo que eles já estejam mortos. Às vezes isso acontece na presença de seus pais, às vezes não. Não é tão importante que o pai esteja disponível para fazer este trabalho. O essencial é que recuperação dos Cara Bonzinhos permita abraçar o patrimônio do sexo masculino que eles e seus pais partilham.

O objetivo é encontrar uma forma de ver pais com mais precisão. A recuperação dos Caras Bonzinhos pode começar a aceitar estes homens como eles eram e são - seres humanos feridos. Essa mudança é essencial se os Caras Bonzinhos conseguirem se verem com mais precisão, aceitarem-se como eles são, e recuperarem a sua masculinidade.

## **Atividade de Libertação # 28**

**Reencontrar a Masculinidade** abrange ver o pai com mais precisão. Para facilitar este processo, crie uma lista. No lado esquerdo, liste uma série de características do seu pai. Escreva a característica oposta do lado direito. Indique onde no espectro entre esses dois você se vê.

Quando Caras Bonzinhos fazem este exercício de recuperação são muitas vezes surpreendidos com a descoberta das semelhanças sobre seus pais e a si mesmos.

Eles muitas vezes percebem como eles construíram uma imagem caricata de seus pais - uma distorção do que realmente são.

Eles podem perceber que, se o homem que eles tornaram-se é baseado em uma reação à forma como eles viram os seus pais, eles também tornaram-se caricaturas. Lembre-se, o oposto de loucura é loucura ainda.

Eles percebem que, se suas vidas são uma reação ao meu pai, então seus pais ainda estão no controle. Eles descobrem que eles podem ser diferentes de seus pais sem serem o oposto.

Eles muitas vezes vêm a perceber que eles têm mais traços em comum com seus pais do que tinham anteriormente percebido ou gostariam de acreditar.

**Passando Os benefícios da Masculinidade para a próxima geração**

## Parte 1: Cobras E Caracóis

Como Eu trabalho para aumentar meus filhos eu perceber que eles estão crescendo em um mundo muito parecido com o que criou minha geração de Caras Bonzinhos. Meninos são desconectados dos homens e ficam dependentes de ganharem a aprovação das mulheres.

Isso ficou claro para mim alguns anos atrás, quando nossa família se mudou para uma casa nova, um ano antes do nosso filho entrar na quarta série. No jardim da infância até a quinta série, houve apenas um professor em sala de aula do sexo masculino em toda a escola. Isso é cerca de um para mais de 20 professoras.

Na recuperação dos Caras Bonzinhos, eu tenho uma chance única de passar um novo modelo de masculinidade, não só para os meus filhos e filha, mas para toda uma geração de meninos e meninas. Quanto mais tempo eu passo trabalhando com Caras Bonzinhos, mais eu percebo que este processo representa uma ferramenta poderosa para dar a próxima geração um modelo mais sã do que significa agir como homens e mulheres.

Infelizmente, nossa cultura fornece alguns rituais em que os machos adultos ajudar os meninos a deixar o conforto de um viveiro governado por mulheres (casa, pré-escolar, escolar) e entrarem no mundo da masculinidade adulta. Robert Bly discute a importância destes rituais em seu livro *João de Ferro*.

Em Sociedades "primitivas", escreve Bly, os meninos são levados pelas mulheres até o início da adolescência. Quando surge o momento no qual os meninos deixam a esfera de influência do sexo feminino e avançam para o mundo masculino, os homens da tribo os conduzem então. Eles colocam sua pintura de guerra, entram na aldeia, e roubam os meninos. As mulheres, por sinal, protestam e fazem o melhor para pendurar os meninos. Depois que os homens retiram os meninos para fora da aldeia para o seu período de iniciação, as mulheres se reúnem e se perguntam: "O que foi que eu fiz? Eu errei?" Nessas culturas, os homens e mulheres trabalham juntos para facilitar este processo de transição e de iniciação.

Nestes dias, os meninos tentam fazer essa transição de um mundo governado por mulheres, mas não podem fazê-lo por conta própria. Eu tenho uma teoria de que nessa fase que meninos adolescentes passam por onde eles se vestem de forma descuidada, agem agressivamente, mandam em seu quarto, desleixam, tocam música alta, juram, cuspem muito, são todos, inconscientemente, que visam tornar-se tão repulsivos que mesmo as mães não podem suportá-los. Isso os ajuda a quebrar os laços simbióticos com suas mães. No entanto, esses jovens ainda precisam da ajuda de adultos do sexo masculino no afastamento de suas mães, sem sentir culpa e vergonha e sem comportamentos auto-destrutivos excedentes.

Eu acredito que a recuperação dos Caras Bonzinhos podem ajudar os meninos a encontrarem um modelo mais sã do que significa ser homem em nossa cultura. Isto é porque há certas coisas que os meninos só podem aprender com os homens. Quando os Cara Bonzinhos abraçam a sua masculinidade, eles podem ensinar a seus filhos o que significa ser do sexo masculino. Isto inclui como lidar com sua agressividade, como lidar com seu libido, como se relacionar com as mulheres, como se relacionar com um homem, e talvez mais importante, como abraçar sua própria masculinidade. Homens ensinam essas lições tanto pelo exemplo quanto pela interação com os rapazes.

Quando Caras Bonzinhos recuperam-se, beneficiam também de estarem com meus filhos adolescentes e seus amigos. Quando estou em torno de meus meninos, eu começo a ver a masculinidade desenfreada em ação. Não só eu começo a ensinar aos meus filhos como lidar com seus comportamentos relacionados a testosterona, tais como agressividade e sexualidade, mas também mostrar a eles como valoriza-los.

Este processo recíproco requer tempo e interação. Os pais precisam levar seus filhos a caça e pesca, a trabalhar em carros com eles, levá-los ao trabalho, treinar suas equipes, levá-los para jogos de bola, ir ao trabalho com eles, levá-los as viagens de negócios, e deixá-los quando eles eles saem com os amigos. Todas essas atividades ajudam meninos moverem-se com sucesso no mundo masculino.

Este processo não se limita apenas aos filhos biológicos de um homem. Caras Bonzinhos podem se envolver com parentes jovens, escoteiros, equipes desportivas, atividades escolares, ou irmãos mais velhos.

Trey, um homem nos seus trinta e tantos anos, ilustra o poder dessa influência masculina. Uma noite no grupo de seus homens, Trey falou sobre seu sobrinho que estava sendo levantado pela irmã de Trey, uma mãe solteira. Trey tinha fortes presentimentos sobre o que estava acontecendo com seu sobrinho, pois o garoto estava rebelde e bebendo álcool que Trey tinha experimentado com a mesma idade. O grupo incentivou que Trey chega-se a seu sobrinho e fosse uma influência positiva do sexo masculino.

Na próxima semana do grupo, Trey estava radiante. Ele contou como ele havia levado o sobrinho para a loja de ferragens e os dois trabalharam juntos numa bancada. Seu sobrinho estava emocionado com o contato do sexo masculino. Trey saiu com a sensação de que ele tinha feito algo positivo para ajudar a mudar a direção de um menino em transformação.

### **Atividade de Libertação # 29**

**Como você pode fornecer um sistema de apoio saudável do sexo masculino para os meninos e homens jovens que você conhece? Liste três meninos, juntamente com uma atividade que você pode realizar com eles.**

### **Repassado os benefícios**

### **Parte 2: Açúcar e interação**

As meninas podem se beneficiar desta energia masculina recuperada também. Os homens de um de meus grupos Não Mais o Cara Bonzinho

mostrou-me os benefícios da energia masculina em uma jovem de uma maneira poderosa. Um dos membros, LeMar, tinha uma filha de 12 anos com câncer nos ossos. Ela teria uma perna removida e seria submetida a quimioterapia e radiação. Como resultado, ela passou incontáveis dias e noites em uma cama de hospital. Uma noite, numa sexta-feira, enquanto sentado LeMar estava no hospital com sua filha, os membros do seu grupo apareceram inesperadamente para levá-la para jantar fora.

Em Além de fornecer apoio masculino para LeMar durante um momento difícil, os homens também produziram um dividendo inesperado. Energizada por sua presença, a filha do LeMar sentou-se e recebeu abraços de cada um deles. Naquela noite, ela precisou de menos medicação e dormiu melhor do que ela tinha passado nas últimas semanas. No dia seguinte, tudo o que ela falava era que "seu pessoal" que tinha vindo visitá-la na noite anterior.

Recuperação Cara Bonzinhos pode mostrar a suas filhas como um homem de verdade se parece. Meninas beneficiam-se ao verem seu pai com limites estabelecidos, para pedirem o que querem de maneira clara e direta, o trabalho duro, criarem, produzirem, terem amigos do sexo masculino, e fazerem as suas próprias necessidades prioritárias. Tal como acontece com os meninos, as meninas podem aprender o que significa ser um homem tanto por ver os seus pais e na interação com eles. Essa modelagem terá uma influência positiva sobre a sua escolha de seus futuros parceiros.

## **Sem a perder Situação**

Quando Caras Bonzinhos recuperam sua energia masculina, todos ganham. Não só a recuperação de Cara Bonzinho começa a sentir vínculos mais profundos com os homens, mas seus relacionamentos com mulheres crescem também. Talvez o mais significativo, toda uma nova geração de meninos e meninas colha os benefícios de verem o que um homem saudável realmente produz.

Capítulo:

---

7

---

**Tenha o Amor que você deseja:  
Estratégias de Sucesso para  
relacionamentos íntimos**

**"Sou** uma vítima de sua disfunção. "

Karl, um empresário de sucesso na casa dos trinta anos, começou sua primeira sessão de aconselhamento com a análise do seu relacionamento com sua esposa Danita. Apesar de ter mais de dois metros e profissionalmente vestido em um terno escuro e gravata, Karl parecia um garotinho sentado no sofá na minha sala. A frustração de Karl e a impotência a respeito de sua relação mais íntima era inquestionável.

Quando Karl continuou a falar sobre seu casamento, tornou-se evidente que ele era intimidado por sua esposa Danita. Ele alegou que estava "com raiva o tempo todo." Ao falar sobre ela, ele usou adjetivos como "implacável" e "rolo compressor". Por causa de seu medo e de sua raiva, ele mentiu para ela e evitava interagir com ela.

"Em muitas maneiras," Karl revelou, "Danita é como minha mãe. Havia apenas um mamãe não agradável. Aprendi a apenas evitá-la e a sintonizá-la quando ela estava reclamando. Eu tornei-me realmente bom em mentir e esconder o que eu não quero que ela saiba. Eu acho que ainda sou muito bom nisso hoje".

Como Karl trouxe a discussão de volta ao presente, ele revelou, "todas as outras áreas da minha vida são boas. Se não fosse por Danita, minha vida seria perfeita. Eu só não acho que ela saiba ser feliz. "

## **Estranhos Íntimos**

Em geral, Caras Bonzinhos acabam em meu escritório por uma dessas duas razões. Às vezes, alguns comportamentos escondidos - no caso, surfar na pornografia na Internet e fumar maconha, - explodem em seu rosto e criam uma crise com sua esposa ou namorada. Mais frequentemente, a sua ida a um terapeuta é motivada por algum problema ou insatisfação no seu relacionamento mais íntimo; sua parceira não quer fazer sexo com a frequência que ele quer fazer, ela está deprimida, com raiva, não disponível ou infiel (ou todos acima).



Estes os homens geralmente acreditam que há uma resposta simples para seu problema. Alguns deles tem certeza de que tudo vai ficar bem se puder simplesmente parar de fazer alguma coisa que deixa sua parceira com tanta raiva. O resto deles estão convencidos de que se puderem mudar sua parceira, então a vida estará ótima.

*A Nota: A maioria dos homens com quem eu trabalho são heterossexuais. Apesar de eu ter observado problemas de relacionamento semelhantes entre homossexuais, muitos dos exemplos que eu uso neste capítulo refletem as relações homem / mulher. Mais frequentemente do que não, vou usar o pronome "ela" para referir-me a parceira do cara bonzinho.*

Relações íntimas são muitas vezes uma área de grande frustração e confusão na vida dos Caras Bonzinhos. Caras Bonzinhos professam um grande desejo de intimidade e felicidade com encontros com significado. No entanto, a intimidade representa um enigma para a maioria destes homens.

Aqui é o que se concluí depois de vários anos de observação de inúmeros Caras Bonzinhos:

*Mesmo embora muitas vezes Caras Bonzinhos professem um desejo profundo de estarem intimamente relacionados com outros indivíduos, a sua vergonha tóxica internalizada e mecanismos de sobrevivência na infância fazem tais conexões serem difíceis e problemáticas.*

## **Por que Caras Bonzinhos lutam para conseguir o amor que desejam**

Existe uma série de razões pelas quais Caras Bonzinhos têm dificuldade em obter o amor que eles querem. Estas incluem:

- Sua vergonha tóxica.
- Relacionamentos disfuncionais que são co-criados.
- Seus padrões de enredamento e evasão.

- O dinâmica do relacionamento familiar da infância que é recriado.
- Suas necessidades inconscientes de se manter monogâmico à sua mãe.
- Eles serem "maus finalizadores de relacionamentos".

## **Vergonha Tóxica Impede Caras Bonzinhos de obterem o amor que desejam**

Intimidade implica vulnerabilidade. Eu defino **intimidade** como "conhecer a si mesmo, sendo conhecido por outro, e conhecer ao outro." Intimidade requer que duas pessoas que estão dispostas a terem coragem olhar para dentro e fazerem-se totalmente visíveis para o outro. A vergonha tóxica internalizada faz este tipo de exposição sentir como se a vida estivesse em risco para Caras Bonzinhos.

Intimidade, por sua natureza, exige que o Cara Bonzinho olhe para o abismo do seu eu mais interior e permitir que os outros pares consigam olhar para esses mesmos lugares. Seria necessário que o Cara Bonzinho deixasse alguém chegar perto o suficiente para ver em todos os cantos e recantos da sua alma. Isso aterroriza Cara Bonzinhos, porque significar ser conhecido é ser descoberto. Todos Cara Bonzinhos trabalharam a vida inteira para se tornar o que eles acreditam que os outros querem que eles sejam enquanto tentam esconder que suas sejam falhas percebidas. As exigências da intimidade representam tudo o que Caras Bonzinhos mais temem.

## **A Co-Recriação de relacionamentos disfuncionais Evita que Caras Bonzinhos tenham o amor que eles desejam**

O Tentativa em curso do Cara Bonzinho para esconder que sua maldade seja percebida desafia as demandas da intimidade. No momento em que Caras Bonzinhos entram em um relacionamento eles começam um ato de equilíbrio. Nos relacionamentos, uma luta entre a vida e morte é iniciada para equilibrar o seu medo da vulnerabilidade com o medo do isolamento. Vulnerabilidade significa que alguém pode ficar muito perto deles e ver quanto eles são ruins. Caras Bonzinhos estão convencidos de que quando os outros fazem este descoberta, essas pessoas vão prejudicá-los, envergonhá-los ou deixá-los.

A outra alternativa não parece nada melhor. Isolar-se dos outros recria as experiências abandono que foram tão terríveis na infância.

Para equilibrar o seu medo de vulnerabilidade e seu medo de abandono, um Cara Bonzinho precisa de ajuda. Ele a encontra em pessoas que são igualmente feridas e também têm dificuldade com a intimidade. Juntos, eles co-criam relações que, simultaneamente, frustram todas as partes ao mesmo tempo protegendo-os de seu medo de serem descobertos.

Mesmo que embora possa parecer que muitos dos problemas dos Cara Bonzinhos vem são causados pela experiência em relacionamentos e pela bagagem trazida por seu parceiro, este não é o caso. O problema é o que a relação do Cara Bonzinho com sua parceira co-criam.

Isso é verdade quando muitas vezes Caras Bonzinhos escolhem parceiros que parecem ser projetos e, de fato, eles, por vezes, escolhem algumas pessoas muito confusas. O fato de que esses parceiros podem conter desafios - eles são mães solteiras, que têm problemas financeiros, são raivosos, viciados, deprimidos, com excesso de peso, não-sexual, ou incapazes de serem fieis - é precisamente essa razão pela qual Cara Bonzinhos convidam essas pessoas para entrarem em suas. Enquanto a atenção está focada nas falhas do companheiro, ela é desviada da vergonha tóxica internalizada do Cara Bonzinho. Este equilíbrio garante que o relacionamento mais próximo do Cara Bonzinho provavelmente será o seu menos íntimo.

### **aglutinação de Padrões e de Prevenção Prevenem Caras Bonzinhos a terem o amor que eles querem**

Este equilíbrio na intimidade é lançado de duas maneiras distintas pelos Caras Bonzinhos. A primeira é através de tornarem-se excessivamente envolvidos em um relacionamento íntimo, em detrimento de si mesmos e de outros interesses externos. A segunda é por estarem emocionalmente disponíveis para um parceiro principal, enquanto desempenham o papel de Cara Bonzinho fora da relação. Eu chamo o primeiro tipo de Cara Bonzinho um **envolvedor** e o segundo tipo um **evitante**.

O envolvedor Cara Bonzinho faz o seu parceiro do seu centro emocional. Seu mundo gira ao redor dele. Ela é mais importante do seu trabalho, seus amigos, seus hobbies. Ele fará o que for preciso para fazê-la feliz. Ele vai dar-lhe presentes, tentar corrigir seus problemas, e organizar sua agenda para estar com ela. Ele terá todo o prazer em sacrificar o seu querer e precisa ganhar o amor dela. Ele ainda vai tolerar seu mau humor, ataques de raiva, vícios, e indisponibilidade emocional ou sexual - tudo porque ele a "ama muito".

Eu às vezes me refiro a Caras Bonzinhos envolvedores como **cães** ao redor da **mesa**. Eles são como pequenos cães que pairam sob a mesa apenas para o caso de acontecer de uma migalha cair seu caminho. Caras Bonzinhos envolvedores usam esta rotina mesmo rodando em torno de seu parceiro apenas esperando se por acaso acontecer de cair perto deles um pouco de interesse sexual, um pouco do seu tempo, um pouco de bom humor, ou um pouco de sua atenção. Não apenas se contentam com as sobras que caem da mesa, Cara Bonzinhos envolvedores acham que eles estão recebendo algo realmente bom.

Superficialmente pode parecer que o entrelaçamento dos desejos do Cara Bonzinho com os de sua parceira exista e que ele está disponível para um relacionamento íntimo, mas isso é uma ilusão. O comportamento do Cara Bonzinho perseguidor e envolvedor é uma tentativa de ligar uma duto emocional ao seu parceiro. Este duto é utilizado para sugar a vida do parceiro e preencher um lugar vazio na sua vida. O parceiro do Cara Bonzinho inconscientemente capta esse interesse e inferniza para garantir que o Cara Bonzinho não consiga chegar perto o suficiente para ligar o duto. Conseqüentemente, o parceiro do Cara Bonzinho é muitas vezes visto como a inversão do que ele deseja.

**O Cara Bonzinho evitador, parece colocar o seu trabalho, passatempo, os pais, e tudo mais antes de sua relação primária.** Ele pode não parecer um cara legal para sua parceira, quando ele muitas vezes é bonzinho com todo mundo ao redor. Ele pode se voluntariar para trabalhar nos carros de outras pessoas. Ele pode passar fins de semana arrumando o telhado de sua mãe. Ele pode trabalhar dois ou três empregos. Ele pode treinar equipes de esportes de seus filhos. Mesmo que ele não consiga seguir sua parceira e atender a todos os seus caprichos, ele ainda opera a partir de um contrato

secreto que o define como um cara bonzinho, seu parceiro deve estar disponível para ele, mesmo quando ele não está disponível para ela.

Ambos padrões, emaranhar e evitar, inibe que qualquer tipo real de intimidade ocorra. Eles podem ajudar o Cara Bonzinho a se sentir seguro, mas eles não vão ajudá-lo a sentir-se amado.

### **Atividade de Libertação # 30**

**Você tem comportamentos emaranhador ou um evitador em seu relacionamento atual? Como sua parceira os vê? Será que o padrão poderá ser trocado? Em quais papéis você já jogou em relacionamentos passados?**

### **Recrutar os Padrões de relacionamento familiares da Infância Previne Caras Bonzinhos de terem o amor que eles querem**

É da natureza humana ser atraído para o que é familiar. Devido a esta realidade, Caras Bonzinhos criam relacionamentos adultos que espelham a dinâmica disfuncional das suas relações de infância. Por exemplo:

Se ouvir os problemas de sua mãe como uma criança deu um cara legal um senso de conexão, ele pode crescer crente que tal comportamento é igual a intimidade. Para sentir-se valioso e ligado em seus relacionamentos de adulto, ele terá que escolher um parceiro que tem o seu quinhão de problemas.

Se ele foi treinado para zelar e corrigir os membros da família carentes ou dependentes, o Cara Bonzinho pode encontrar uma maneira de fazer o mesmo em seus relacionamentos adultos.

Se ele acreditava que só poderia obter suas próprias necessidades satisfeitas depois de ter cumprido as necessidades de outras pessoas mais importantes, o Cara Bonzinho podem se sacrificar pelo bem de sua parceira.

Se ele foi abandonado na infância, ele poderá escolher parceiros que não estão disponíveis ou são infiéis.

Se ele cresceu com um pai, irritado, aviltante, ou controlador, ele pode escolher um parceiro com características semelhantes.

Ocasionalmente, quando a pessoa decide não ajudar o Cara Bonzinho a recriar seus padrões de relacionamento da infância essa não é a maneira como ele inconscientemente precisa dela quando o relacionamento começa. Se este for o caso, muitas vezes ele vai ajudá-la a se tornar o que ele precisa. Ele pode projetar sobre ela uma ou mais características de seus pais. Ele pode agir como se ela fosse uma determinada maneira, mesmo quando ela não é. As necessidades do seu inconsciente disfuncional podem literalmente forçar seu parceiro a responder de forma igualmente disfuncional.

Por exemplo: Quando criança, eu nunca sabia que tipo de humor meu pai teria quando eu chegasse em casa. Mais frequentemente do que não, que não era bom. Aprendi a voltar para casa preparado para o pior. Mais tarde recriei o mesmo padrão em meu casamento. Eu projetei humores imprevisíveis do meu pai para minha esposa e chegava freqüentemente em casa preparado para ela ficar com raiva. Mesmo quando ela estava de bom humor, a minha defesa, muitas vezes provocava algum tipo de confronto entre nós. Assim, Elizabeth chegou a olhar como o meu pai com raiva e eu perpetuei um relacionamento familiar, embora com uma dinâmica de relacionamento disfuncional.

### **Atividade de Libertação # 31**

**Nós tendemos a ser atraídos para as pessoas que têm algumas das piores características de ambos dos nossos pais. Em vez de culpar seu parceiro por sua escolha inconsciente, identifique as formas em que ela ajuda a**

**recriar os padrões de relacionamento familiar de sua infância. Compartilhe isso com o seu parceiro.**

### **A Necessidade inconsciente de permanecerem monogâmicos com suas Mães Impede os Cara Bonzinhos de obterem o amor que desejam**

A tendência dos Caras Bonzinhos para ser monogâmico com suas mães seriamente o inibe a ter qualquer tipo de relacionamento realmente íntimo com um parceiro na vida adulta. Caras Bonzinhos são criativos em encontrar formas de manter este vínculo da infância. O que todos estes comportamentos têm em comum é que todos eles efetivamente irão garantir que o Cara Bonzinho não será capaz de se relacionar de forma significativa com qualquer mulher, exceto sua mãe.

#### **Atividade de Libertação # 32**

**A seguir estão algumas das maneiras que Caras Bonzinhos, inconscientemente, mantem um vínculo monogâmico com suas mães. Olhe para a lista. Note qualquer um dos padrões de comportamento que podem servir para mantê-lo monogâmico com sua mãe. Compartilhe essas informações com uma pessoa confiável.**

- . Envolvimento demasiado com o trabalho ou hobbies.**
- . Criar relacionamentos com pessoas que precisam ser consertadas.**
- . Vícios em drogas ou álcool.**
- . Vícios Sexuais em pornografia, masturbação, fantasia, linhas de chat ou prostitutas.**
- . Disfunção Sexual - a falta de desejo, incapacidade de obter ou manter uma ereção, ou a ejaculação precoce.**
- . Tendo relacionamentos com as mulheres que são raivosas, depressivas, doentes, compulsivas, viciadas, infieis, ou indisponíveis.**
- . Evitando relacionamentos ou tendo votos de celibato.**

## **Não finalizar assuntos e relacionamentos Impede Caras Bonzinhos De Começarem a ter o amor que desejam**

Finalmente, Caras Bonzinhos têm dificuldade para conseguir o amor que eles querem, porque eles gastam muito tempo tentando fazer relações ruins funcionarem. Basicamente, Caras Bonzinhos sofrem com o velho problema de procurarem o amor em todos os lugares errados. Se um cara legal gasta todo o seu tempo preso num relacionamento ruim, isso praticamente garante que ele não vai encontrar um que poderia fluir melhor.

Quando indivíduos saudáveis reconhecem que eles criaram uma relação que não está dando certo, ou que escolheram um parceiro que não tem as qualidades básicas que eles desejavam, eles seguem em frente. Devido ao seu condicionamento, Caras Bonzinhos apenas continuam tentando com mais afinco obter sucesso em relacionamentos não-viáveis e continuam trabalhando em consertar relacionamentos com pessoas incompatíveis. Esta tendência frustra todos os envolvidos.

Mesmo quando Caras Bonzinhos tentam terminar um relacionamento, eles não são muito bons nisso. Eles frequentemente fazem isso muito tardiamente e de forma indireta, com culpa, ou fraudulenta. Eles normalmente tem que fazer isso várias vezes antes de acabar. Costumo brincar que, em média, um Cara Bonzinhos leva cerca de nove tentativas para terminar um relacionamento. (Infelizmente, isso não está longe da verdade).

## **Estratégias Para construir relacionamentos bem sucedidos**

Não existem relacionamentos perfeitos. Não há parceiros perfeitos. Relações por sua natureza, são movimentadas, caóticas e desafiadoras. A segunda parte do presente capítulo não é um plano para encontrar um parceiro perfeito ou criar a relação perfeita. É simplesmente uma estratégia para fazer o que funciona. Adaptando os pontos abaixo e mudando a maneira como vivem suas vidas, a recuperação de Caras Bonzinhos passa por mudar a maneira como eles têm relacionamentos. Caras Bonzinhos podem:



- . Aprovar a si mesmos.**
- . Colocar-se em primeiro lugar.**
- . Revelar se a gente segura.**
- . Eliminar contratos secretos.**
- . Tomar responsabilidade por suas próprias necessidades.**
- . Render-se.**
- . Viver na realidade.**
- . Expressar seus sentimentos.**
- . Desenvolver integridade.**
- . Estabelecer limites.**
- . Abraçar sua masculinidade.**

Os capítulos Anteriores incluem ilustrações do que pode acontecer quando os relacionamentos dos Caras Bonzinhos começam a absorver essas mudanças da sua vida. Vamos examinar um pouco mais de perto como a aplicação de algumas dessas estratégias podem ajudar na recuperação dos Caras Bonzinhos e os ajudarem a conseguir o amor que eles querem.

### **A Aviso**

**Se você está num relacionamento, o programa de recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho apresentado neste livro irá afetar seriamente a você e seu parceiro. Uma das duas coisas vai acontecer:**

- 1) O seu relacionamento vai começar a crescer e evoluir de forma excitante e imprevisível.**
- 2) O seu relacionamento entrará num túbulo muito Grande.**

**Aprender a aprovar a si Mesmos Ajuda Caras Bonzinhos conseguirem o amor que querem**

O essencial da recuperação da Síndrome do Cara Bonzinho é a decisão consciente de viver a vida como se deseja. Eu frequentemente incentivo que a recuperação dos Caras Bonzinhos opere pela busca de ser *apenas quem eles são, sem reservas*. Eu apoio-lhes a decidir o que é bom para eles e que concentrem toda a sua energia para o mundo inteiro ver acontecer. As pessoas que gostam deles assim como eles ficam satisfeitos dessa forma. As pessoas que não, não interessam. Esta é a única maneira de ter um relacionamento saudável. Ninguém quer acreditar que eles têm de ser falsos ou esconder quem realmente são para conseguir alguém que possa amar essa falsa imagem ou ficar com eles. No entanto, esta é uma dinâmica comum criada nos relacionamentos íntimos dos Caras Bonzinhos.

A mudança de George é um bom exemplo do que pode acontecer quando na recuperação de um Cara Bonzinho o mesmo decide começar a agradar a si mesmo e parar de agradar a sua parceira. Ao longo de seu relacionamento com sua esposa Susan, o principal objetivo George era fazê-la feliz. Durante um período de cinco anos George desistiu da caça e pesca (duas de suas paixões), de sair com seus amigos, deixou o controle de suas finanças com Susan, e apoiou que ela parasse de trabalhar porque ela estava infeliz no trabalho. Essas mudanças ocorrem de forma gradual. Todas essas foram tentativas por parte de George de agradar a Susan.

No entanto, Susan raramente foi feliz. No momento em que George se juntou a um grupo Não Mais o Cara Bonzinho!, ele se sentiu impotente e ressentido e estava pronto para deixar sua esposa. George viu Susan como a causa da frustração que estava sentindo. George passou as primeiras semanas do nosso grupo reclamando de sua esposa. Eventualmente, os membros do grupo começaram a confrontar George em seu papel de vítima e desafiaram-no a fazer algo diferente em vez de culpar Susan.

Ele levou mais alguns meses, mas George começou a mudar. A mudança mais significativa foi uma decisão consciente de parar de tentar fazer Susan feliz. Ele percebeu que suas tentativas de agradá-la não estavam funcionando em praticamente nada e foram fazendo com que ele senti-se ressentido.

George começou por reservar um fim de semana por mês para ir à caça ou pesca. Quando Susan tentava vários métodos diferentes para manipulá-lo ou

culpa-lo de sua decisão, mas ele segurou firme. Na sequência, em vez de entregar seu salário para Susan controlar, ele começou a dar-lhe um subsídio para gastar como ela quisesse. Isto também encontrou resistência de sua esposa. Talvez o passo mais assustador foi quando George estabeleceu um orçamento limite e disse a Susan que se ela quisesse mais controle sobre a renda, ela teria que voltar a trabalhar contribuindo também.

Ironicamente, duas coisas começaram a acontecer. George sentiu-se menos vitimado e realmente começou a ter sentimentos mais positivos sobre Susan. Segundo, Susan começou a tomar conta de sua própria vida e tornou-se menos dependente de George. Após cerca de um ano no grupo, George compartilhou que quanto mais espaço ele foi reivindicando mais seu casamento havia melhorado depois disso. Ele deu crédito para os membros do grupo que lhe apoiaram em encontrar a coragem para começar a agradar a si mesmo e parar de tentar fazer Susan feliz.

### **Atividade de Libertação # 33**

**Lista algumas das maneiras que você tenta agradar o sua parceira. Que mudanças você faria se você não tivesse que preocupar-se em fazê-la feliz?**

### **Definir Limites Ajuda Caras Bonzinhos a conseguirem o amor que tanto querem**

Definir limites foi apresentado no Capítulo Cinco. Em nenhum outro lugar a questão da definição de limites é mais importante para Cara Bonzinhos do que em seus relacionamentos mais íntimos. Ao definir limites saudáveis com suas parceiras, Caras Bonzinhos criam situações em que tanto eles como suas parceiras podem se sentir seguros ao ser vulneráveis e experiências que verdadeiramente envolvam intimidade.

Eu mostro a Cara Bonzinhos, muitas vezes com seus parceiros assistindo, formas de intensificar a sua linha de conduta e como ter os limites

estabelecidos. Em mais de uma ocasião, tive a parceira do Cara Bonzinho aplaudindo durante a demonstração. O Cara Bonzinho vai se constranger, de queixo caído, e dizer: "Quer dizer que você quer que eu imponha meus limites, querida?"

"É Claro que sim ", ela vai responder: "Eu não quero ser casada com alguém que eu tenha que limitar a todo lugar."

Então eu o adverte. "Sua esposa está lhe dizendo a verdade. Ela não se sente segura sabendo que ela pode empurrá-lo em qualquer momento. Ela quer perceber que você vai enfrentá-la. É assim que ela vai se sentir segura na relação. Mas, aqui está o problema. Ela tem que testar para ver se ela pode confiar em você. A primeira vez que você definir um limite a ela, ela poderá reagir intensamente. Ela vai lutar contra ele. Ela irá dizer-lhe que está errado definir esse limite. Ela vai fazer o seu melhor para descobrir se o seu limite é de verdade. "

Quando o Cara Bonzinho estabelece limites com sua parceira, faz ela se sentir segura. Em geral, quando as mulheres se sentem seguras, elas se sentem amadas. Ela saberá também que, se seu parceiro ficar com ela, ele também provavelmente terá forças para lutar por seus limites diante dos outros. Estabelecimento de limites também cria respeito. Quando um cara bonzinho não estabelece limites comunica ao seu parceiro que ele realmente não honra a si mesmo, então ela por que deveria?

Para ajudar aos Caras Bonzinhos a decidirem se precisam definir um limite em um comportamento particular, eles tem que aplicar a **Regra segunda ocorrência**. Usando a regra da segunda ocorrência, Cara Bonzinhos se perguntam: "Se esse comportamento se repetir, deveria haver um terceiro evento?" Esta questão ajuda a ver se eles deveriam ou não impor um limite.

Quando tentam decidir como lidar com um comportamento que eles têm considerado inaceitável, eu encorajo Cara Bonzinhos para aplicar a **regra do homem saudável**. Seguindo essa regra de ouro, eles simplesmente se perguntará: "Como é que um homem saudável deve lidar com esta situação?" Por alguma razão, apenas fazendo esta pergunta os conecta com a sua sabedoria intuitiva e ajuda-os a acessar o poder que eles precisam para

responder apropriadamente. Uma vez que o Cara Bonzinho sabe que ele pode definir um limite a qualquer momento que for necessário, ele pode deixar as pessoas se moverem em direção a ele, chegar perto, terem sentimentos, serem sensuais, e assim por diante. Ele pode deixar que essas coisas aconteçam porque ele está confiante de que a qualquer momento, se ele começar a se sentir desconfortável, ele pode dizer "pare", "não" ou "chega", ou poderá retirar-se daquele relacionamento. Ele pode fazer o que precisa ser feito para cuidar de si mesmo e da necessidade de construir relacionamentos satisfatórios.

### **Atividade de Libertação # 34**

**Há alguma área em suas relações pessoais em que você evita ou não consegue estabelecer limites adequados? Você:**

- . Tolera comportamento intolerável.**
- . Evita lidar com uma situação porque isso pode causar conflito.**
- . Não pedir o que quer.**
- . Sacrifica a si mesmo para manter a paz.**

**Se você aplicar a regra repetição do evento ou a regra do Homem Saudável a estas situações, como você poderia mudar o seu comportamento?**

### **Estratégias Adicionais para Felicidade, Relacionamentos Saudáveis**

Além do programa de recuperação apresentado nos capítulos anteriores do Não Mais o Cara Bonzinho!, existem algumas estratégias adicionais que ajudarão Caras Bonzinhos a conseguir o amor que eles querem. Estas incluem:

- . Focalizando em seu relacionamento, e não na sua parceira.**
- . Não reforçar comportamentos indesejáveis.**

- Fazendo algo diferente.

## **Focalizar Sobre a sua relação, não na Sua Parceira Ajuda os Caras Bonzinhos conseguirem o amor que eles Querem**

As pessoas feridas atraem os feridos. Quando Cara Bonzinhos entram em um relacionamento, eles frequentemente escolhem parceiros que parecer ser mais disfuncionais do que eles. Isso cria uma perigosa ilusão de que um deles é mais doente que o outro. Esta é uma distorção, porque as pessoas saudáveis não são atraídos por pessoas doentes - e vice-versa. Eu frequentemente digo aos casais que se você tiver uma pessoa obviamente ferida em um relacionamento, você sempre terá dois. Sem nenhuma exceção.

Quando minha esposa Elizabeth e eu começamos a trabalhar juntos, nós criamos um sistema no qual ela foi identificada como uma pessoa confusa enquanto eu fui rotulado como saudável. Este entendimento parecia funcionar bem entre nós dois, até que ela começou a ir ao terapeuta. Um dia, ela chegou em casa depois de uma sessão de terapia e anunciou que ela havia descoberto que eu estava tão confuso quanto ela. Como eu não podia aceitar a idéia de que eu era "confuso", eu respondi: "Não, você está realmente descobrindo que você está tão saudável quanto eu sou."

O sistema de relacionamento que tínhamos criado em conjunto permitiu que nós colocássemos nossa família em papéis disfuncionais. Infelizmente, isso também impediu qualquer tipo de intimidade real até que Elizabeth começou a desafiar o status quo. Eu escutei inúmeros Caras Bonzinhos que formaram relacionamentos como a Elizabeth e eu inicialmente havíamos criado. Estes homens têm a crença de que são vítimas da disfunção seu que parceiro "doente" tem. Esta ilusão mantém todos os envolvidos presos em repetitivos padrões ineficazes.

Por cuidar das suas relações, em vez de cuidar de seu parceiro, a recuperação dos Cara Bonzinhos é capaz de usar o seu parceiro para entrar em contato com suas experiências de infância de abandono, negligência, abuso e sufocamento. Eles podem usar essas informações para entender melhor por que eles criaram o tipo de sistema de relacionamento que eles têm. Este

processo lhes permite fazer alterações que lhes permitem conseguir o que querem em seus relacionamentos íntimos.

Em vez de dizer "se ela fosse apenas...", a recuperação de Cara Bonzinho tem de se perguntar:

"Por que eu preciso co-criar este relacionamento?"

"Como fazer que esta relação deixe de desempenhar papéis familiar (conhecidos)? "

"Como tornar esta relação capaz de deixar-me satisfazer as necessidades inconscientes?"

"Por que eu devo convidar esta pessoa para minha vida?"

Quando a recuperação do Cara Bonzinho começa respondendo esse tipos de perguntas, ele pode começar a ver seu parceiro com outro significado, como um instrumento de cura. Isto não só muda como ele vê o seu parceiro, mas também lhe permite abordar as questões da infância que o impediram de ter um relacionamento verdadeiramente íntimo.

No início deste capítulo, nós nos encontramos Karl - cuja esposa Danita parecia tão difícil de agradar, sua mãe, fria e crítica. Karl nunca sabia quando sua mãe poderia ficar com raiva, criticar, ou vergonha-lo. Na idade adulta, Karl co-criou uma dinâmica parecida com Danita. Quando ela ficava com raiva, Karl usava todos os seus mecanismos de sobrevivência na infância, como evitar problemas e tentar agradá-la e tentar corrigir o humor dela. Karl acusaria Danita de "estar com raiva o tempo todo" e que pisa em ovos para evitar perturbá-la. Karl iria dizer a si mesmo: "Eu não mereço isso." Ele, então, recuaria e criaria cenários para livrar sua cabeça.

O relacionamento começou a mudar quando Karl chegou a ver Danita como um "presente" que ele convidou para a sua vida para ajudá-lo a limpar suas

velhas questões em torno de seu medo das pessoas com raiva e críticas. Quando Karl fez esta mudança várias coisas começaram a acontecer. Ele começou a ter dor por que ele passou como uma criança. Ele começou a levantar-se para debater com Danita ao invés de evitar e retirar-se. Como ele conseguiu ver a raiva de Danita, como resultado dos ferimentos de sua própria infância, Danita começou a ficar cada vez menos irritada com ele. Quando seu ponto de vista de sua esposa começou a mudar, Karl começou a se sentir mais amoroso com Danita e sua relação começou a mostrar marcas de melhoria.

#### **Atividade de Libertação # 35**

**O próxima vez em que você se sentir frustrado, ressentido, ou raivoso com seu parceiro, pergunte a si mesmo estas perguntas:**

**"Por que tenho que convidar essa pessoa para minha vida? "**

**"O que eu preciso aprender com esta situação?"**

**"Como seria meu ponto de vista nesta situação, se eu mudasse e visse isso como um *presente*? "**

#### **Não Reforçar comportamentos indesejáveis Ajuda Caras Bonzinhos a conseguirem o amor que querem**

Alguns anos atrás, comprei um filhote de Weimaraner. Decidimos que, se íamos ter um cão grande em casa, devemos levá-lo para a escola de adestramento. Uma das primeiras lições que aprendemos foi que fomos nós que precisavamos de treinamento de obediência. A maioria dos cães que se



comportam mal, nós descobrimos, foram condicionados a fazê-lo pelos proprietários ignorantes ou inconsistentes.

Em muitas maneiras, os seres humanos não são muito diferentes dos animais de estimação. Muitas vezes as pessoas se comportam da forma como elas foram treinadas para se comportar. Por exemplo, se uma pessoa dá ao seu cão um prêmio quando ele mijar no tapete, o cão continuará urinando no tapete. O mesmo é verdadeiro para seres humanos. Se o Cara Bonzinho reforça comportamentos indesejáveis da sua parceira, ela vai continuar se comportando de maneira indesejável.

Isso é uma ironia para Caras Bonzinhos: Caras Bonzinhos gostam da idéia de uma relação harmoniosa e sem problemas. Normalmente, se seu parceiro está infeliz, deprimido, irritado, ou tem um problema, eles vão saltar e tentar ajuda-lo ou torná-lo melhor. Eles acreditam que ao fazer isso, eles vão fazer o problema desaparecer e tudo vai voltar rapidamente ao normal. Infelizmente, isso é como dar um prêmio a um cão por mijar no tapete. Toda vez que um cara legal responde ou dá a atenção a um comportamento que ele gostaria de eliminar, ele está realmente reforçando muito esse comportamento. Este reforço aumenta a probabilidade de que o comportamento ocorra novamente. Por exemplo, a esposa de Joe frequentemente chegava do trabalho com uma raiva silenciosa sobre alguns problema que experimentava com algum colega de trabalho. Joe ficava incomodado quando sua esposa estava neste estado de espírito. Em uma tentativa de aliviar sua ansiedade, ele perguntava a esposa o que havia de errado. Depois de um pouco de persuasão, ela iria passar algumas horas se lamentando para Joe sobre como ela era maltratada no trabalho. Joe quer ouvir e oferecer sugestões úteis, esperando que ao fazê-lo, ela iria melhorar seu humor.

Em sua tentativa de curto prazo de aliviar-la da ansiedade, Joe tinha realmente ajudado a criar um problema a longo prazo. Toda vez que ele perguntou à esposa o que estava errado, escutava por horas, e oferecia assessoria, ele estava realmente reforçando um padrão de comportamento que era indesejável.

Na escola de adestramento do cão nós aprendemos que se você quer que um comportamento indesejável vá embora, *você tem que parar de prestar atenção a ele*. O mesmo é verdadeiro nos relacionamentos.

Como muitos Caras Bonzinhos, Joe sentia-se como uma vítima com o comportamento de sua esposa. Ele estava alheio ao fato de que ele foi responsável por perpetuar um comportamento que ele achou indesejável. Quando os homens em seu grupo Não Mais o Cara Bonzinho! Apontaram este fato para ele, ele decidiu tentar algo diferente.

O próxima vez que sua mulher chegou em casa de um modo silencioso e retirado, ele não disse nada. Jantou em silêncio e depois foi até a garagem. Mesmo quando que ele sentia uma intensa ansiedade, ele resistiu a seus impulsos para tentar "consertar" a sua esposa. Enquanto ele ficava acordado na cama naquela noite, um silêncio ensurdecedor o manteve acordado por horas. Na manhã seguinte, o silêncio continuou. Joe estava com medo este comportamento pudesse durar para sempre. Em uma tentativa de aliviar sua ansiedade, ele tentou fazer conversar um pouco. Sua esposa respondeu com respostas rápidas e saiu para o trabalho.

A noite, parecia que um milagre havia ocorrido. Esposa de Joe chegou do trabalho de bom humor e perguntou a Joe se ele queria ir para uma caminhada. Enquanto caminhava, ela contou-lhe como ela tinha resolvido o problema do dia anterior. Joe revelou à sua mulher a dificuldade de não ter conversado com ela. Ela respondeu dizendo a Joe que ela não queria que ele tentasse corrigir os problemas dela e que ela gostava mais quando ele tinha dado a ela algum espaço para trabalhar com isso sozinha.

### **Fazer Algo diferente quando começar um Novo relacionamento Ajuda Cara Bonzinhos a terem o que querem o amor**

Para Cara Bonzinhos que vêem que um relacionamento chegou ao fim, ou para os que estão atualmente solteiros, eu quero encorajá-los a ter uma abordagem diferente ao começar novos relacionamentos. Relações são desorganizadas e não há maneira de eliminar os solavancos e buracos, mas não temos para torná-los maiores do que eles já são. Esta é uma área onde eu incentivo Caras Bonzinhos a *fazerem algo diferente*. Isto é, estabelecer relações com uma agenda saudável, ao invés de uma, inconscientemente disfuncional.

Fazer algo diferente significa escolher um tipo diferente de parceira. Ser um reparador pode ser um desafio divertido quando se trata de restaurar um carro, mas é uma péssima maneira de escolher um parceiro. Caras Bonzinhos tem um tendência, devido a suas próprias inseguranças, de escolher parceiros que parecem que precisam de um pouco de polimento. Não sei porque uma pessoa saudável ou independente iria desejar que se contenta-se com um diamante bruto. Eles tendem a escolher parceiros que tiveram problemas de infância, foram vítimas de abuso sexual, ter tido uma série de relacionamentos ruins, estão deprimidas, estão tendo problemas financeiros, estão acima do peso, ou são mães solteiras. Então eles trabalham em um contrato secreto - a arrumar, cuidados, agradável - tudo com a esperança de que ela vai passar a ser uma jóia polida. Infelizmente, essa estratégia raramente funciona.

Quando Caras Bonzinhos recuperam-se criam relacionamentos com pessoas que não precisam ser consertadas, melhoram suas chances de encontrarem o amor que eles querem. Isso não significa procurar o parceiro *perfeito*, apenas um que já está assumindo a responsabilidade por sua própria vida. Com o tempo, os membros dos meus grupos Não Mais o Cara Bonzinho! vêm-se com uma série de características em que *conscientemente* olham quando criam novos relacionamentos. Essas características incluem (em nenhuma ordem particular):

- Paixão.
- Integridade.
- Felicidade.
- Inteligência.
- Assertividade Sexual.
- Responsabilidade Financeira.
- Compromisso com seu Crescimento pessoal.

Caras Bonzinhos que já estão em um relacionamento pode achar perturbador se o seu parceiro atual não se enquadrar bem nesta lista (especialmente se for um Cara Bonzinho que estiver fazendo a avaliação). Isso não significa que eles precisam pular fora dessa relação e ir à procura de pastos mais verdes. Em vez disso, encorajo estes homens a primeiro começarem a enfrentar seus

próprios comportamentos e procurar o que eles próprios precisam mudar para criar o tipo de relação que eles querem com o seu parceiro atual.

Procurar um novo parceiro não será a solução se o Cara Bonzinho ainda precisar do mesmo tipo de relacionamento. Descobri que quando Caras Bonzinhos se recuperam começam a lidar com seus próprios padrões disfuncionais, seus relacionamentos também começar a mudar. Às vezes essas mudanças levam a reavaliar o seu desejo de sair. Às vezes, eles confirmam que é hora certa de mudar.

Caras Bonzinhos têm uma forte tendência de tentar fazer tudo "certo". Esse comportamento não é concebido por uma fórmula mágica. Não há pessoas perfeitas e sem relacionamentos perfeitos. Mas por conscientemente procura das características listadas acima em um parceiro em potencial, Caras Bonzinhos podem se salvar de muita dor e melhorar suas chances de realmente encontrarem o que procuram.

Fazer algo diferente também significa abster-se de serem sexuais em novos relacionamentos. Caras Bonzinhos devem se dar uma chance para avaliar com precisão as características listadas acima, ficando fora da cama com uma pessoa até que eles realmente possam conhecê-la. Uma vez que o sexo entra nas relações, para-se de aprender. O sexo cria uma ligação tão forte que é difícil avaliar com precisão a adequação de uma nova característica de ligação. Caras Bonzinhos podem muitas vezes estar ciente de vários traços ou comportamentos que consideramos inaceitáveis em um novo parceiro, mas se eles já estão fazendo sexo, é difícil abordar estas questões e é mais difícil terminar o relacionamento.

## **Abraço O Desafio**

A recuperação Cara Bonzinhos *pode* ter que atingir os relacionamentos íntimos. A vida é um desafio e para isso existem os relacionamentos. Quando eles implementam as estratégias de recuperação apresentadas neste livro, a recuperação dos Cara Bonzinhos os fazem se colocarem na posição adequada para abraçar estes desafios e conseguir o amor que eles querem.

**Capítulo:**

---

**8**

---

**Tenha o Sexo Que você deseja:  
Estratégias de Sucesso para o sexo  
Satisfatório**

Tudo o que foi escrito sobre os Caras Bonzinhos neste livro - a sua vergonha, seu auto-sacrifício e sua busca por aprovação na verdade produzem o oposto do que funciona, suas indiretas, os seus cuidados, seus contratos secretos, seu comportamento controlador, seus medos, sua desonestidade, sua dificuldade em receber, seus relacionamentos disfuncionais, sua perda de energia masculina. Agora coloque tudo isso em um recipiente bem grande, agite-o, abra a tampa, olhe dentro e você terá uma visualização muito boa sobre como Cara Bonzinhos fazem sexo.

Para os Caras Bonzinhos, o sexo é o lugar onde todas as suas experiências de abandono, a vergonha tóxica, e mecanismos de sobrevivência disfuncionais são focados e ampliados. Eu acredito que é seguro dizer que um dos Caras Bonzinhos com quem eu já trabalhei tinha algum problema significativo com sexo. Estes problemas se manifestam de várias maneiras, mas as mais comuns são:

- **Não recebem o suficiente.** Este é, de longe, a queixa sexual mais comum dos Caras Bonzinhos. O foco deste problema é frequentemente dirigido a um parceiro aparentemente sexualmente inibido ou que não está disponível (ou a indisponibilidade das mulheres em geral).
- **Ter que se contentar com sexo menos que satisfatório.** Caras Bonzinhos muitas vezes se contentam com sexo ruim, acreditando que é melhor do que nenhum. Mais uma vez, a culpa é muitas vezes focado em parceiro do Cara Bonzinho.
- **Disfunção sexual.** Isso normalmente aparece através da incapacidade de ter ou manter uma ereção, ou a ejaculação precoce.
- **Repressão Sexual.** Alguns Cara Bonzinhos afirmam ter pouco ou nenhum interesse em sexo. Mais frequentemente do que não, estes homens estão realmente engajados em alguma forma de atividade sexual que eles acreditam que é melhor que fique fora de vista.
- **Comportamento Sexual Compulsivo.** Isso pode incluir a masturbação compulsiva, vícios em pornografia, assuntos relacionados, cibersexo e prostituição.

Quando você adicionar todas essas dinâmicas juntas, você termina com uma raça de homens que não têm muito sexo e/ou não têm muito bom sexo.

Mesmo que a maioria dos Rapazes de Nice têm uma tendência a se concentrar em fatores fora de si mesmos como a causa deste problema, o oposto está mais próximo da verdade. É Cara Bonzinhos-se que são mestres em se certificar de que suas vidas sexuais são menos do que satisfatória.

## Vergonha E Medo

O Rapazes dificuldade Nice com o sexo pode ser diretamente ligado a duas questões: a vergonha e o medo. **Todos os Caras Bonzinhos têm vergonha e medo de serem sexuais e de serem seres sexuais.** Na minha experiência, este é provavelmente o conceito mais difícil para os Caras Bonzinhos entenderem e aceitarem sobre si mesmos. Isto é tão importante eu vou dizer outra vez: *Todos Cara Bonzinhos têm vergonha e medo de serem sexuais e de serem seres sexuais.*

Se você pudesse abrir o cérebro um cara bonzinho e encontraria a parte da mente que controla o sexo inconscientemente, ali você encontraria:

- Memórias de suas experiências de infância que o fizeram se sentir como se ele fosse ruim.
- A dor de não ter suas necessidades atendidas de maneira oportuna, saudável.
- Os efeitos de crescer com pais sexualmente feridos.
- As distorções sexuais e ilusões de uma sociedade midiática.
- O ausência de informações sexuais precisas quando elas foram necessárias.
- A culpa sexual e a vergonha associadas a séculos de influência religiosa.
- Os efeitos das ligações sexuais secretas criadas por sua mãe.
- O trauma da violação sexual.
- As lembranças de experiências sexuais precoces envoltas em segredo.
- As imagens distorcidas e irreais de corpos e sexo na pornografia.
- A vergonha escondida, comportamentos compulsivos.
- As lembranças de fracassos em relacionamentos anteriores ou rejeições.

A Cada momento em que um cara bonzinho tem um sentimento sexual ou está em uma situação sexual, ele tem que negociar com toda esta bagagem inconsciente. Caras Bonzinhos encontram inúmeras maneiras criativas de evitar ou desviar-se da sua vergonha sexual e do seu medo. Infelizmente, estes mecanismos de evasão e distração impedem Caras Bonzinhos de terem muita coisa que se assemelhe a uma boa vida sexual. Estes mecanismos de evasão e distração incluem:

- Evitar situações sexuais e oportunidades sexuais.
- Tentar ser um bom amante.
- Ocultar comportamentos sexuais compulsivos.
- Reprimir sua energia vital.
- Resolver ir para o sexo ruim.

### **Evitar situações sexuais e Oportunidades Sexuais Impedem Caras Bonzinhos de terem o Sexo que Querem**

Quanto mais estranho que isso possa parecer, Caras Bonzinhos encontram muitas maneiras criativas de evitar o sexo. Tenho criado um termo para descrever essa propensão, **Vagifobia**. Vagifobia é uma síndrome onde o pênis tenta permanecer fora da vagina ou sair rapidamente uma vez que esteja lá dentro. Embora este mecanismo de sobrevivência possa ajudar a proteger o Cara Bonzinho de ter que experimentar a sua vergonha e seu medo, ele também garante que terá muito muito sexo.

Alan poderia ser o garoto-propaganda da vagifobia. Alan começou a terapêutica devido a um hábito problemático de estabelecer relações sexualizadas fora de seu casamento. Alguns desses encontros se tornaram abertamente sexuais, mas quase nunca foi consumado com o coito. O problema veio à tona depois que ele começou a ter uma relação com uma das amigas de sua esposa e sua esposa encontrou uma nota incriminatória no bolso do casaco.

Na terapia, Alan revelou que gostava da atenção das mulheres. Em eventos sociais ele sempre se sentia mais confortável ao se conectar com as mulheres. Com o tempo, tornou-se evidente que, devido ao condicionamento da



infância - um vínculo monogâmico com sua mãe, a decisão de ser diferente de seu pai, e os efeitos dos ensinamentos religiosos fundamentalistas - Alan encontrou formas criativas para chamar a atenção das mulheres, evitando colocar seu pênis em suas vaginas. (Refiro-me a este comportamento comum do Cara Bonzinho como "flertar sem meter." Enquanto o Cara Bonzinho não colocar seu pênis em uma vagina, ele pode trocar todos os tipos de energia sexual e ainda convencer a si mesmo de que não houve realmente sexo ou que não fez nada de errado.)

Em uma ocasião, Alan compartilhou um exemplo com o seu grupo Não Mais o Cara Bonzinho! Sobre este comportamento. Alan foi em viagem de negócios, viajando com uma colega de trabalho, uma jovem mulher a quem Alan achava muito atraente. Durante a viagem, eles flertaram e trocaram insinuações sexuais. Uma noite, sentaram-se no bar e falaram sobre suas vidas. A noite terminou com uma dança lenta. Na noite seguinte, depois de umas bebidas, a mulher convidou Alan para se juntar a ela na hidromassagem. Lá ela chegou num biquíni muito sensual. Na banheira de água quente, ela se sentou no colo de Alan e eles se beijaram apaixonadamente. Mesmo estando ele muito excitado, ele recusou a oferta para ir ao seu quarto, porque ele não queria "misturar relacionamentos com trabalho".

Esta história é consistente ao longo da vida de Alan e sua fuga das vaginas. Alan teve algumas namoradas no ensino médio. Mas sempre que as meninas ficaram sérias e quiseram ir além da pegação, Alan sentia-se sufocado e se separava.

Alan retratou sua esposa como sendo sexualmente retirada. Um fator que contribuiu para esta situação foi o fato que Alan nunca iniciava diretamente o sexo. Ele acreditava que as mulheres pensavam que o sexo era ruim e ele estava convencido de que se ele fosse direto demais em deixá-las saber que ele queria ter relações sexuais, elas iriam pensar *que ele* era ruim, abusivo e aproveitador.

Alan usou a sua frustração sobre indisponibilidade sexual de sua esposa para justificar seu comportamento sexual com outras mulheres. Curiosamente, Alan tinha um talento especial que consistia em apenas flertar com as

mulheres que não estariam muito provavelmente disponíveis para consumir uma relação com ele. Nas raras ocasiões em que ele errou, Alan iria encontrar uma boa razão para não continuar com o que tinha começado.

## **Tentarem ser bons amante Impede Caras Bonzinhos de alcançarem o sexo eles querem**

Ele não é incomum Caras Bonzinhos se orgulharem de serem bons amantes. Ser um bom amante pode ser um anexo que estes homens usam para se sentirem valiosos. Pode ser uma maneira de convencer-se que eles são diferentes dos outros homens. Também pode ser um mecanismo muito eficaz que lhes permite ter relações sexuais enquanto distraem-se de sua vergonha internalizada e medo. Enquanto eles estão focados na excitação e no prazer de sua parceira, Caras Bonzinhos podem distrair-se da sua própria vergonha tóxica, sentimentos de inadequação, ou medo de ser sufocados. Terrance, um cara bonzinho na casa dos trinta anos é um bom exemplo.

"Eu tenho um problema com a ejaculação precoce." Foi assim que Terrance se apresentou em sua primeira sessão de terapia. "Minha primeira esposa me deixou por outro homem", ele continuou sem pausa. "Isso foi devastador. A boa notícia é, eu conheci uma mulher maravilhosa, sensual e sexual, e estamos empenhados em casarmos. Há apenas um problema. Eu termino muito rápido. Ela me excita muito, e eu fico muito animado. "

Terrance passou a descrever como ele trabalhou duramente para agradar sua namorada enquanto faziam amor. Sempre que eles tinham relações sexuais, Terrance iria tentar certificar-se de que sua namorada teria dois ou três orgasmos, estimulando-a oralmente antes que ele coloca-se seu pênis na vagina dela. Ele então tentava trazê-la para mais um clímax vaginal. Infelizmente, ele freqüentemente ejaculava antes que ela tivesse seu orgasmo. Terrance estava tão aparentemente desinteressado que ele disse a sua noiva que ele não se importaria se ele nunca tivesse um orgasmo, desde que ela estivesse satisfeita.

"Tudo é bom, exceto esta questão", afirmou Terrance. "Meus filhos me amam. Meus pais me amam. Ela diz que adora tudo em mim, mas se ela se

sente como 30 por cento estivesse faltando. Ela não parece querer fazer amor mais e está falando sobre adiar o casamento até que eu consiga ajeitar isso. "

A maioria do tempo, Caras Bonzinhos como Terrance são totalmente inconscientes do quanto eles estão perdendo, tentando ser grandes amantes. Quando Caras Bonzinhos se propõem a serem grandes amantes, eles acabam criando uma receita para o sexo chato. Sexo que se concentra em tentar agradar os outros garante uma rotina, repita-o-que-funcionou-na-última-vez tipo de experiência. Tentar ser um grande amante praticamente assegura que um cara bonzinho não terá muitas paixões recíprocas, espontâneas, acidentais, ou experiências sexuais íntimos - o que dificilmente resultará em uma receita de bom sexo!

### **Ocultar Comportamentos Sexuais Compulsivos Impede Caras Bonzinhos de Começarem a Ter o Sexo que Querem:**

Imaginar a indústria farmacêutica inventasse uma pílula para acabar com a solidão, curar o tédio, aliviar sentimentos de inutilidade, suavizar conflitos, criar sensação de ser amado, aliviar o stress e, geralmente, resolver todos os problemas pessoais. Caras Bonzinhos acreditam tal droga existe – e eles a chamam de sexo.

Muitos Caras Bonzinhos descobrem em uma idade adiantada que a excitação sexual era uma boa distração para o isolamento, tumulto, exigências irrealistas, o abandono e experiências de sua infância. Infelizmente, quando Caras Bonzinhos trazem seus cobertores de segurança na idade adulta, isso os impede de experimentar intimidade e cumprir relações sexuais com outros indivíduo.

Eu tenho encontrado Caras Bonzinhos propensos a terem comportamento compulsivo sexual ocultos. Eu desenvolvi uma teoria que afirma, *o cara mais legal, será aquele com segredos sexuais mais obscuros*. Eu acho que isso é uma verdade consistente. O sexo é um impulso humano básico. Porque a maioria dos Caras Bonzinhos acredita que eles são ruins por serem sexuais, ou acreditam que outras pessoas vão pensar que eles são ruins, impulsos sexuais tem que ser mantidos escondidos da vista. A sexualidade do Cara

Bonzinho não vai embora, ela só cai na clandestinidade. Portanto, quanto mais dependentes um homem está na aprovação externa, é porque mais ele acredita que vai ter que esconder no seu comportamento sexual.

Lyle, um programador de computador com mais de quarenta anos, fornece um exemplo pungente dessa conexão. Todos gostavam Lyle. Ele era um daqueles caras que não parece ter qualquer aresta. Um cristão devoto, Lyle ensinava na escola dominical e estava sempre disposto a ajudar quem precisasse.

A vida de Lyle parecia perfeita. Havia apenas um percalço - ele era secretamente viciado em pornografia. Cresceu em um lar cristão evangélico, ele descobriu pela primeira vez esta droga quando tinha nove anos. Uma criança solitária, Lyle passava horas em sua árvore olhando fotos de mulheres nuas. Com sua pornografia, nunca se sentia sozinho.

Após quinze anos de casamento, o hábito de Lyle permaneceu um segredo bem guardado. Ao longo dos anos o seu comportamento compulsivo expandiu-se para alugar vídeos adultos, visitar bares de strip, e ligar para disk-sexo. Mais recentemente, a sua obsessão tinha encontrado vôo no ciberespaço. Frequentando salas de chat de sexo que ele tinha relações sexuais com pessoas sem rosto na internet.

Periodicamente durante o casamento, a esposa de Lyle confrontava-lo sobre sua vida sexual sem brilho. Ela protestava que não era normal passar meses sem ter relações sexuais. Lyle iria validar seus sentimentos e afirmar que ele também gostaria de ter mais sexo. Ele, então, desculpava-se que estava muito cansado do trabalho e muito estressado com as exigências da vida familiar.

Muitas vezes ao longo de sua vida, Lyle prometeu a si mesmo que iria parar de visitar seu mundo sexual secreto. E outra vez ele iria jogar fora seu estoque de revistas ou jogar fora os vídeos e salas de chat. Ele teria um suspiro de alívio, mas voltaria meses depois.

Lyle, como numerosos Caras Bonzinhos, investiram tanto tempo e energia em seus comportamento compulsivo sexual escondidos, que havia pouco espaço para um real, uma relação pessoa-a-pessoa sexual.

## **Reprimir Sua Energia vital Impede Caras Bonzinhos de Alcançarem o Sexo que eles Querem**

Quando um menino chega à adolescência, ele deve começar a negociar com os mares turbulentos de aprender a se relacionar com o sexo oposto. Se ele tiver qualquer esperança de ter uma namorada e um dia ter relações sexuais, ele deve descobrir o que é preciso para conseguir uma fêmea e fazê-la observá-lo e aprová-lo. Para alguns meninos este processo parece vir com bastante facilidade. Se acontecer de ter uma boa aparência, tiver uma estrela de atleta, ou vier de uma família abastada, atrair fêmeas podem não ser excessivamente difícil para eles.

Uma vez que você excluía a minoria de homens adolescentes listados acima, verá a maioria dos adolescentes que não têm idéia do quanto vai demorar para ter uma menina que vai gostar deles. É neste ponto que muitos jovens decidem que, talvez por serem "bonzinhos", eles destacariam-se dos outros caras e poderiam ganhar a aprovação de algum membro do sexo oposto. Esta decisão é especialmente importante se o jovem já tenha sido condicionado a acreditar que ele não é adequado assim como ele é.

Essa é a estratégia formada na adolescência - tentar atrair uma mulher e seu favor sexual por ser agradável – isso continua com muitos Caras Bonzinhos para a vida adulta. Não é incomum Caras Bonzinhos acreditarem que uma mulher teria sorte se os tivessem ao mesmo tempo se perguntam por que alguma mulher gostaria que eles. Porque eles não conseguem pensar em qualquer outra razão pela qual uma mulher estaria atraída por eles ou iriam querer ter relações sexuais com eles, Caras Bonzinhos penduram sobre a sua estratégia de "serem bons", mesmo quando isso se revele consistentemente ineficaz na obtenção do sexo que eles querem.

Ironicamente, tentar ser bonzinho rouba um homem de sua energia vital. Quanto mais um cara bonzinho busca aprovação e tenta "fazer tudo direito", mais apertado e cheio de braçadeiras ele fica, isso bloqueia qualquer tipo de energia que pode realmente chamar uma pessoa para ele. É por isso que freqüentemente ouço os Caras Bonzinhos lamentarem sobre as mulheres não serem atraídos por eles. O problema é que, depois de terem reprimido toda a

sua energia vital, há pouco sobre eles para chamar a atenção de alguém ou ligar-se a eles.

Mulheres consistentemente me dizer que, embora possam ser inicialmente atraídas por uma atitude de Cara Bonzinho, com o tempo elas acham dificuldades em ficarem animadas sobre continuarem tendo sexo com ele. Muitas vezes, o parceiro sente-se defeituoso, mas não é realmente culpa dela. Há apenas muito pouco sobre a pessoa do Cara Bonzinho para virar o interruptor ou despertar um parceiro em potencial. Mais uma vez, fazendo o oposto do que funciona, Caras Bonzinhos impedem-se de começar o sexo que eles querem.

### **Aceitar Sexo Ruim Impede Caras Bonzinhos de começarem a Ter o Sexo eles querem**

O esposa de um cara bonzinho em seus vinte e tantos compartilhou comigo como seu parceiro a “incomoda” quando o assunto é sexo. Quando ela dizia "não", ele fazia beicinho e retirava-se. Quando ela consentia em ser sexual ele se concentrava na excitação dela, enquanto ela fazia pouco para retribuir. Conscientemente ela revelou: "Eu poderia dizer-lhe o que iria realmente me excitar, se ele se excita completamente. Ele ficaria feliz em satisfazer-se e acho que o sexo melhoraria por conta disso."

Por escolherem o sexo ruim, Caras Bonzinhos asseguram que eles não vão ter a experiência de sexo muito bom. Aaron é um bom exemplo de uma forma bastante comum de como Caras Bonzinhos criam sexo ruim. Fomos visitar o seu quarto e observar um cenário sexual típico entre ele e sua esposa Hannah.

Aaron e Hannah não fizeram sexo por várias semanas, uma ocorrência comum em seu relacionamento. Hoje à noite, Aaron está sentindo sexual, mas em vez de dizer a Hannah que ele quer fazer amor, ele vai usar um padrão indireto e tentará despertá-la.

Hannah deixou claro a Aaron em várias ocasiões que ela se ressentia de seu comportamento "importunante", ele se move para atrás dela na cama e começa a esfregar-lhe as costas. Quando ele massageia os ombros ele

momentaneamente liga o seu ressentimento sobre a sua indisponibilidade sexual. Quando ele move lentamente as mãos para baixo a esfregar suas nádegas, ele também percebe que seu corpo está totalmente receptivo ao seu toque. Ele espera que movendo-se lentamente para não assustá-la por ser demasiadamente sexual, ela vai entrar no clima. Esta abordagem, ocasionalmente, funcionou no passado.

Com o passar do tempo ele levemente pincela um de seus seios, mas Aaron está totalmente inconsciente de qualquer coisa que esteja acontecendo dentro do seu próprio corpo. Até agora, ele está concentrado unicamente na excitação de Hannah e tenta antecipar como estimulá-la apenas o suficiente para deixá-la de bom humor, sem fazer algo para deixá-la com raiva.

Finalmente, porque ela não tem rejeitou seus avanços, ele revira mais e durante os próximos 20 minutos concentra toda a sua atenção na sua excitação até que ela tenha um orgasmo. Desde que ele esteja desconectado de sua própria excitação física, ele tem um tempo curto para dar um climax a si mesmo. Para ajudar a si mesmo, ele fantasia sobre a jovem secretária do trabalho. Quando ele finalmente tem um orgasmo, ele imediatamente muda seu foco de volta para sua esposa para verificar seu estado emocional. Mais tarde, ela rola e vai dormir, Aaron se sente vazio e ressentido.

### **Atividade de Libertação # 36**

**Como é sua vida amorosa? Você está pronto para começar a ter sexo bom? Se assim for, continue a leitura.**

### **Tornando o Sexo Bom**

O restante deste capítulo apresenta uma estratégia para ajudar na recuperação dos Cara Bonzinhos a terem experiências sexuais satisfatórias. O processo inclui:

- Sair do armário.
- Tomando as rédeas em suas próprias mãos.
- Provérbio "Não" ao sexo ruim.
- Siga o exemplo do alce.

### **Sair do Armário Ajuda Caras Bonzinhos a Terem o Sexo que Eles Querem**

A vergonha internalizada e o medo são as maiores barreiras para uma vida sexual satisfatória. Um homem pode ler todos os livros que ele quiser em "How To Pick Up Women" ou assistir todos os vídeos instrutivos na melhoria técnica sexual. Nenhuma dessas coisas vai ajudá-lo a ter bom sexo, enquanto ele tiver vergonha e medo de ser sexual ou ser um ser sexual. Ter sexo bom depende de recuperar de Cara Bonzinhos da sua vergonha e medo de sair do armário e ir para o exterior e poder ser olhado e liberado. *Esta etapa não pode ser ignorada!*

Limpar a vergonha sexual requer a aceitação, sem julgamento de pessoas. Um cara bonzinho não pode fazer este trabalho em sua própria. Para liberar a vergonha sexual e o medo, a recuperação do Cara Bonzinho deve expor todos os aspectos da sua segurança própria-sexual, as pessoas que o apoiem. Isto permite que o Cara Bonzinho libere seu medo e vergonha e libere a energia emocional que o levou para mantê-los escondidos e reprimidos. Essas pessoas também pode dar segurança as mensagens de apoio ao Cara Bonzinho que não é ruim para ele ser um ser sexual.



## **Libertação: Questionário**

**A maioria dos Caras Bonzinhos inicialmente negam terem qualquer vergonha e medo de sexo. Faça o teste a seguir para ver se você está em conflito sobre a sua vergonha de ser sexual e seu medo.**

### **1. Pense sobre sua primeira experiência sexual. Foi:**

- A. A experiência alegre que você poderia compartilhar com a família e amigos?**
- B. B. Oculto, apressado, cheio de culpa, ou em menos de uma situação ideal?**
- C. Dolorosa, abusiva ou assustadora?**

### **2. Quando se trata de masturbação:**

- A. Você e seu parceiro falar abertamente e confortavelmente sobre o assunto?**
- B. Haveria uma crise se o seu parceiro "apanhado" você está fazendo isso?**
- C. Você faz isso compulsivamente ou em segredo?**

### **3. Quando se trata de suas experiências sexuais, pensamentos ou impulsos:**

- A. Você se revela confortavelmente para seu parceiro.**

**B. Você tem segredos que você nunca compartilhou com ninguém.**

**C. Algum aspecto de sua sexualidade causou uma crise em um relacionamento íntimo.**

**D. Em algum momento da sua vida você já tentou eliminar ou limitar alguns comportamentos sexuais problemáticos.**

**Se você respondeu qualquer coisa diferente de "A" em qualquer uma das perguntas, você tem vergonha sexual e medo.**

Lyle, apresentado no início do capítulo, é um bom exemplo de como a recuperação de Caras Bonzinhos pode trazer a sua vergonha e medo sexuais para sair do armário. Lyle era um bom marido, Christian, e o pai que lutou contra o seu comportamento sexual compulsivo. Tudo desabou para Lyle quando sua esposa descobriu uma conta de telefone e chamou alguns dos números estranhos. Ela estava confusa e devastada. Nunca em seus mais loucos sonhos (ou pesadelos) que acharia que Lyle poderia estar envolvido em nada parecido com pornografia ou sexo por telefone. Mal ela sabia que ela tinha acabado de descobrir a ponta do iceberg. Confrontado com a evidência, Lyle inicialmente fingiu surpresa e negou qualquer conhecimento de sua origem. Finalmente, ele não suportou e contou a todos. Bem, quase todos. Levou várias semanas, vários confrontos emocionais, e uma ligação para mim antes que tudo desmoronasse.

Depois um par de sessões de terapia individual, sugeri a Lyle que participasse de um dos grupos de 12 passos para viciados em sexo. Esta idéia inicialmente apavorou Lyle, mas ele sabia que teria que fazer algo radicalmente diferente se ele quisesse livrar-se de sua compulsão e obter uma experiência sexual com verdadeira intimidade. Para sua surpresa, revelar a sua longa segredos na presença de outros viciados em sexo em recuperação não foi tão difícil

quanto ele temia. Com o tempo, ele começou a olhar a frente e ver a oportunidade de falar sobre si mesmo com as pessoas com mais segurança. Toda vez em que ele revelava algum pensamento ou ato secreto, ele sentia uma sensação de alívio, como se um peso tivesse sido tirado de seus ombros.

Quando Lyle revelou seu medo e sua vergonha para pessoas seguras, ele descobriu que quanto menos ele ficava interessado na ocultação, menos compulsivos os comportamentos se apresentavam. Como ele e sua mulher se tornaram mais abertos e íntimos com o outro, ele também começou a desfrutar de uma proximidade física com ela que ele havia tentado evitar. Quando Lyle saiu do armário, ele começou a curar uma vida de comportamento sexual oculto.

Em meus grupos Não Mais o Cara Bonzinho! eu incentivo a recuperação dos Caras Bonzinhos para tirar a sua vergonha sexual do armário. Eu apoio-os a falar explicitamente sobre sua sexualidade. Em nossa cultura, falar mais de sexo é como falar em pornografia, degradante, desmoralizante, envergonhante, e assim esquivamo-nos através de brincadeiras. Convido a recuperação de Caras Bonzinhos a revelarem-se. Tenho falado-lhes sobre sua história sexual e experiências sexuais precoces. Peço-lhes para trazer amostras de pornografia, que eles acham excitantes. Esta é outra maneira de liberar a vergonha e ao mesmo tempo a obtenção de informações importantes.

Em todo todo o processo de revelação, encorajo Caras Bonzinhos em recuperação a experimentarem tudo o que possam estar sentindo - vergonha, culpa, medo, excitação. Ao mesmo tempo, dou-lhes mensagens de apoio que o que estão sentindo é normal e adequado. Há tantas mensagens negativas em nossa sociedade sobre a sexualidade masculina, é difícil para Caras Bonzinhos superarem seu condicionamento sem este tipo de encorajamento e apoio.

## **Atividade de Libertação # 37**

**Encontre um lugar seguro para falar sobre as seguintes questões:**

***Sua história sexual:*** As mais antigas memória sexuais, experiências da infância, violação sexual e trauma, questões sexuais em sua família, primeira experiência sexual, a história sexual na fase adulta.

***Formas que você tem atuado sexualmente:*** Negócios, prostituição, disquete-sexo, uso de pornografia, exibicionismo, fetiches, etc.

***Seu lado escuro:*** Aquelas coisas que até você tem dificuldade quando olha para si mesmo - fantasias, raiva, comportamento ofensivos.

### **Tomar Assuntos em suas próprias mãos ajuda Caras Bonzinhos a terem o Sexo que Querem**

Eu regularmente digo a Caras Bonzinhos "Ninguém foi colocado neste mundo para atender às suas necessidades, só você". Isto é especialmente verdadeiro com o sexo. A recuperação dos Caras Bonzinhos ocorre quando eles decidem assumir a responsabilidade por suas próprias necessidades e tomar essas necessidades em suas próprias mãos, eles se colocam em uma posição capaz de obter sexo na quantidade e na qualidade que eles querem. Deixe-me explicar.

Todos padrões de comportamento significativos são a soma de muitos padrões de comportamento muito menores. A maneira mais eficaz para mudar um comportamento é mudar seu menor dos elementos. Por exemplo, se um Cara Bonzinhos não está recebendo tanto sexo quanto ele gostaria ou não está recebendo o tipo de sexo que ele quer, a única maneira de mudar esse padrão de comportamento é mudar seus componentes menores. Em vez de sair e tentar obter mais sexo, é mais eficaz mudar as coisas pequenas que criam o padrão geral de não ter muito sexo. Mude as coisas pequenas, e essas mudanças terão um grande resultado no todo.

Antes que Caras Bonzinhos possam ter experiências sexuais emocionantes, apaixonantes e satisfatórias com outras pessoas, eles devem aprender a ter isso com eles mesmos. Ao tomar assuntos em suas próprias mãos - praticam *a masturbação saudável* - Caras Bonzinhos podem mudar a dinâmica mais básica que forma a imagem maior de como eles fazem sexo.

Considere a lógica:

- Até que um cara bonzinho não consiga ser sexual com ele mesmo, sem vergonha, *ele não será capaz de* ser sexual com outra pessoa sem vergonha.
- Até que um cara bonzinho sintá-se confortável ao dar prazer a si mesmo, *ele não será capaz de* receber prazer de alguém.
- Até que um cara bonzinho possa assumir a responsabilidade por sua própria excitação e prazer quando ele está sozinho, *ele não será capaz de* assumir a responsabilidade por sua própria excitação e prazer quando está com alguém.
- Até que um cara bonzinho possa ser desenvolver sua sexualidade sem o uso de pornografia ou fantasias para distrair-se, *ele não será capaz de* fazer sexo com alguém sem a necessidade de coisas semelhantes para distraí-lo.

Caras Bonzinhos podem começar a mudar essa dinâmica, praticando o que eu chamo de *a masturbação saudável*. Masturbação saudável é um processo de deixar a energia sexual se desdobrar. Não tem nenhum objetivo ou destino. Não trata apenas de orgasmos. Não requer estimulação fora da pornografia e não usa transes ou fantasias para ficar distraído de sua vergonha e medo. Trata-se de aprender a prestar atenção ao que está se sentindo. Acima de tudo, é sobre a aceitação de responsabilidade exclusiva de um prazer sexual e de sua expressão.

Muitos Cara Bonzinhos ficam inicialmente desconfortáveis com a discussão sobre a masturbação saudável. O conceito parece ser um paradoxo. Em geral, Caras Bonzinhos têm uma vergonha internalizada enorme em torno da masturbação. Eles também freqüentemente se cercam de pessoas que reforçam esta vergonha (religião, parceiros, etc.) Muitos Cara Bonzinhos

também lutam contra a masturbação compulsiva. Eles temem que tentar qualquer tipo de auto-satisfação possa abrir a Caixa de Pandora.

Eu descobri que quando o trabalho de recuperação dos Caras Bonzinhos acontece eles aprendem a se darem prazer sem a utilização de fantasia ou pornografia e assim não há nenhuma motivo para que o seu comportamento para se torne compulsivo. Descobri também que quando eles partilham a experiência com outros homens que não o julgam, a vergonha diminui rapidamente.

#### **A Nota Sobre Pornografia.**

**Eu não sou contra a pornografia legal ou moralmente, mas eu acho que é ruim para os homens por várias razões:**

- . Pornografia cria expectativas irreais sobre o que as pessoas devem gostar e que o sexo que deveriam ter.**
- . Homens Pornograficos são viciados em órgãos e partes do corpo.**
- . Pornografia pode facilmente se tornar um substituto para um relacionamento sexual verdadeiro.**
- . Pornografia cria um transe no qual os homens podem ser sexuais durante a sua estada distraído de sua vergonha e medo.**
- . Pornografia cria vergonha, porque geralmente é escondida e utilizada em segredo.**

**Eu digo a Caras Bonzinhos, se você usar pornografia, faça isso abertamente. Assim tenderá a quebrar o transe.**

#### **Nota Sobre Fantasia**

**Fantasia é uma forma de dissociação - um processo de separação do próprio corpo de alguém da sua mente. Quando uma pessoa tem uma fantasia sexual ela está propositadamente e ativamente deixando seu**

**corpo. Enquanto alguns terapeutas sexuais são defensores da fantasia como uma forma de melhorar uma vida sexual, é, na verdade, a melhor forma que conheço para destruí-la. Fantasias durante o sexo fazem tanto sentido tanto quanto pensar que está comendo um Big Mac, enquanto se come em um bom restaurante. A única coisa que uma fantasia consegue é distrair uma pessoa da sua vergonha e medo ou encobrir o fato de que ela está fazendo um sexo ruim.**

Masturbação saudável ajuda na recuperação do Cara Bonzinho a mudar a dinâmica do núcleo que o impede de ter sexo bom. A masturbação saudável:

- Ajuda a remover a vergonha e o medo de ser sexual.
- Coloca o Cara Bonzinho no comando de suas próprias necessidades sexuais.
- Remove a dependência de parceiros disponíveis ou de pornografia.
- Ajuda o Cara Bonzinho a aprender a agradar a pessoa que mais importa - ele próprio.
- Dá a permissão para o Cara Bonzinho ter tanto sexo bom quanto ele queira.
- Coloca o Cara Bonzinho no comando do seu próprio prazer.

A mudança das dinâmicas através da masturbação saudável melhora e intensifica a experiência de fazer amor com outra pessoa. Terrance fornece um bom exemplo. (N.T.- A masturbação suga a sua energia vital que é, possivelmente, o elemento mais importante da vida. Ela tira a energia que deveria ser usada em outras coisas, por isso é bom tentar canalizar a energia sexual de maneiras mais interessantes).

Terrance originalmente veio à terapia procurando uma solução rápida para o seu "problema", sua noiva não poderia querer romper com ele. Nas primeiras das várias sessões, concentrei-me sobre o assunto de que ele tinha que fazer suas necessidades prioritárias. Como a maioria dos Caras Bonzinhos, este inicialmente sentiu-se desconfortável (para dizer o mínimo). Terrance estava apavorado com a possibilidade de que se ele não fosse um grande amante e

não mantivesse a sua namorada feliz, ela o deixaria assim como sua ex-esposa.

Eu comecei incentivando Terrance a fazer algumas coisas não-sexuais só para si. Eu lhe garanti que isso iria torná-lo-ia mais atraente para sua noiva, não menos. Quando ele começou a descobrir que fazer suas necessidades uma prioridade não afastou sua namorada, levamos ele para a próxima etapa. Conversei com Terrance sobre masturbação saudável. Eu o encorajei a encontrar um momento em que ele estivesse tranquilo em que ele poderia se concentrar em seu próprio prazer e excitação. Sugeri que ele fizesse isso sem ter o objetivo de chegar ao clímax e sem usar fantasias ou pornografia. Eu o encorajei a prestar bem atenção ao que estava sentindo e observar as maneiras que ele inconscientemente tentava distrair-se da sua vergonha e medo.

Levou algumas semanas para Terrance realizar a tarefa. A primeira vez que ele tentou isso ele não relatou sentir "muita coisa". Eu o encorajei a continuar a atribuição pelo menos uma vez por semana. Depois de algumas semanas, ele relatou que ele estava realmente começando a desfrutar do próprio prazer, mas senti um pouco de vergonha e medo de que sua noiva ficaria chateada com ele.

Eu convidei Terrance a trazer sua noiva para a terapia para trabalhar na mudança de seus padrões sexuais. Nós conversamos sobre a tomada de atenção de Terrance sobre sua excitação e orgasmos e começando a se concentrar mais em si mesmo. Sua namorada, na verdade expressava alívio. Ela revelou que se sentia como se fosse um fardo quando Terrance esperava que ela tivesse orgasmos múltiplos. Ao invés de dizer-lhe isso no passado, ela acabou fugindo dessa discussão.

Quando eles se comunicaram sobre a sua experiência de fazer amor, os padrões começaram a mudar. Eles realmente começaram a passar mais tempo conversando uns com os outros sobre o que eles gostavam e não gostavam, enquanto eles estavam fazendo sexo. Apesar de ter sido inicialmente difícil, Terrance compartilhou com sua noiva o que ele descobriu sobre si mesmo a partir de sua própria masturbação saudável. Ele ficou surpreso quando ela



manifestou interesse em dar prazer a ele e ter uma relação de reciprocidade sexual com ele.

Depois alguns meses Terrance, e sua noiva casaram conforme o planejado. Ambos expressaram como eles estavam aliviados em descartar seu jeito antigo de fazer sexo por uma maneira mais intimista, de maior conexão.

### **Atividade de Libertação # 38**

**Reserve um tempo para praticar a masturbação saudável. Escolha um lugar confortável onde você não será perturbado. Pratique olhar para si mesmo e tocar a si mesmo sem o uso de pornografia ou de fantasias. Preste atenção em como você se sente ao experimentar a sua sexualidade sem objetivos ou agendas (como ter um orgasmo). Também observar qualquer tendência a distrair-se do que você está experimentando (fantasiando coisas, tornando-se orientado por objetivos, distraindo-se, perda da sensação física). Basta observar essas experiências e usá-las como informações sobre a sua vergonha e medo.**

### **Provérbio "Não" ao sexo Ruim Ajuda Caras Bonzinhos a Terem o Sexo que Eles Querem**

Quando se trata de sexo, Caras Bonzinhos são acostumados a pegar qualquer coisa que aparecer. Eles se contentam com migalhas e voltar implorando por mais. Caras Bonzinhos se contentam com as imagens distorcidas de corpos na pornografia. Eles se contentam com o sexo sem rosto de disque-sexo e salas de bate-papo na internet. Se estabelecem em tentar convencer as pessoas indisponíveis para serem sexual com eles. Eles se contentam com a masturbação, rápida e compulsiva. Eles se contentam com um amor que é uma paixão mecânica. Eles se contentam com transes e fantasias.

Enquanto um cara bonzinho estiver disposto a se contentar com sexo ruim, ele limita suas oportunidades de experimentar o sexo bom. Eu regularmente

digo a Caras Bonzinhos, "Você tem que estar disposto a deixar acontecer o que você deseja." Bom sexo só pode ocorrer quando um Cara Bonzinho em recuperação decide parar de se contentar com sexo ruim!

Assim o que é sexo bom se parece? Se nos basearmos nossa resposta sobre o que vemos em filmes ou pornografia, só vamos continuar perpetuando uma fórmula para o sexo ruim. Aqui está como eu definir "bom sexo".

Bom sexo é composto por duas pessoas que tomaram a responsabilidade total por atender suas próprias necessidades. Não tem nenhum objetivo. É livre de agendas e expectativas. Ao invés de buscar uma performance, é um desdobramento da energia sexual. É sobre duas pessoas que se revelam da forma mais íntima e da maneira mais vulnerável. Bom sexo ocorre quando duas pessoas se concentram em seu próprio prazer, paixão e excitação, e ficam ligados a essas mesmas coisas em seu parceiro. Todas estas dinâmicas permitem que o bom sexo desdobre-se em imprevisível, em formas espontâneas, e seja memorável.

Quando Cara Bonzinhos em recuperação decidem que já não se contentam com nada menos do que o bom sexo, eles começam a assumir a responsabilidade de fazer algo diferente.

- Eles deixar de buscar a ideia de ser um grande amante.
- Eles praticam serem claros e diretos.
- Eles escolhem parceiros disponíveis.
- Eles não se contentar com migalhas.
- Eles decidem que sexo ruim *não* é melhor do que ficar sem sexo!

Aaron é um bom exemplo do que poderia acontecer quando um Cara Bonzinho em recuperação decide dizer "não" ao sexo ruim. Nas primeiras semanas no grupo Não Mais o Cara Bonzinho!, Aaron revelou suas frustrações e compartilhou como se sentia impotente em fazer com que Hannah quisesse ter sexo com ele. Era óbvio que Aaron acreditava que sua esposa tinha a chave para sua felicidade sexual e que ele estava irritado com sua recusa obstinada em usar essa chave. Como resultado, ele se sentia "rejeitado" e "sem valor".

Depois algumas semanas, eu sugeri que Aaron fizesse uma moratória sexual em que ele se absteve de fazer sexo com Hannah, por um período de seis meses. Durante esse tempo, eu sugeri que ele se concentrasse em fazer coisas que ele tinha desistido, quando ele e Hannah se casaram. Eu também encorajei-o a dizer o que queria que Hannah fosse sentindo. Eu compartilhei com ele que uma moratória sexual tornaria mais fácil para ele fazer essas coisas porque ele não estaria tão preocupado com a manutenção da possibilidade de sua disponibilidade. Se eles não estavam fazendo sexo, ele não teria que se preocupar em fazer algo que pudesse deixa-la com raiva e assim fizesse com que ela retesse o sexo.

Primeiramente, Aaron estava confuso quanto à forma como este plano poderia fazer com que Hannah quisesse ter mais relações sexuais com ele. Eu disse a ele que o objetivo não era fazer com que ele tivesse mais sexo, mas sim que ele recuperasse a chave do seu posicionamento na relação e parasse de se sentir como uma vítima.

Mesmo sendo ele inicialmente hesitante, ele reconheceu que não estava fazendo muito sexo de qualquer jeito. Com o apoio dos homens no grupo, Aaron decidiu ir para casa naquela noite e contar à sua esposa o que ele planejava fazer. Na próxima semana, Aaron compartilhou com o grupo o que ele tinha dito a sua esposa. Ele informou que ela ficou inicialmente irritada, mas ao longo da semana, agiu mais amorosamente com ele do que ela tinha nos últimos meses.

Nos próximos seis meses, Aaron compartilhou suas experiências com o grupo. Em várias ocasiões, ele relatou fazer coisas por si mesmo que anteriormente teriam criado uma ansiedade tremenda. Ele saiu com alguns amigos com quem ele não tinha saído nos últimos anos. Ele começou a compartilhar seus sentimentos com sua esposa. Em mais de uma ocasião, isso incluiu dizer-lhe o quanto ele estava zangado com ela. Ele até deixou-a saber que em algumas ocasiões ele não estava com vontade de ouvi-la falar sobre seus problemas. Ele também descobriu que ele se tornou mais honesto - revelando-lhe coisas que ele já tinha guardado para si.

Aaron também informou que sua esposa tinha feito alguns avanços sexuais. Ela revelou-lhe que já que ele não a estava perseguindo, ela se sentia mais livre para mover-se em direção a ele quando estava com vontade. Ela também expressou que gostava de ser capaz sentir a sua energia sexual com a de Aaron, sem sempre ter que acabar em relações sexuais.

Depois seis meses, Aaron relatou sentir-se menos ressentido e muito mais próximo de sua esposa. Ele também descobriu como ter suas necessidades satisfeitas e expressar seus sentimentos mais diretamente, em vez de buscar fazer isso através do sexo. Mais importante, quando ele e Hannah voltaram a fazer sexo outra vez, ele sentiu-se muito mais ligado a sua esposa.

### **Atividade de Libertação # 39**

**Considere abster-se de sexo. Conscientemente se abster de sexo durante um período de tempo predeterminado. Não ter a necessidade de fazer sexo em jogo pode ser uma poderosa experiência de aprendizado. A maioria dos caras inicialmente resistem à idéia, mas uma vez que tomam a decisão de fazer, eles acham ser uma experiência muito positiva. A moratória sexual pode ter muitos benefícios:**

- . Ajuda a quebrar os ciclos de disfunção.**
- . Elimina o prosseguimento do distanciamento.**
- . Retomar ressentimentos.**
- . Permite mostrar ao Cara Bonzinho pode viver sem sexo.**
- . Ajuda ao Cara Bonzinho perceber que mais ninguém, além dele, tem a chave para uma experiência sexual positiva.**
- . Ajuda o Cara Bonzinho a ver quando ele, muitas vezes, se contenta com sexo ruim.**
- . Elimina o medo de que o parceiro do Cara Bonzinho possa reter sexo ou aprovação.**
- . Ajuda o Cara Bonzinho a prestar atenção ao significado dos impulsos sexuais. Sempre que o Cara Bonzinho sente o impulso de**

**ser sexual, ele pode automaticamente se perguntar: "Por que eu estou me sentindo sexual?"**

- Ajuda quebrar os padrões de dependência, eliminar masturbação compulsiva, pornografia e outros comportamentos de dependência.**
- Ajuda o Cara Bonzinho a começar a abordar sentimentos que ele tem evitado através do sexo.**

**Antes início uma moratória sexual, discuta-a com a sua parceira. Ela pode ajuda-lo a definir um tempo específico. Eu sugiro de três a seis meses. Isso pode ser feito.**

**Decida sobre os parâmetros da moratória. Depois de ter começado, prestar atenção aos deslizos e comportamentos de sabotagem, de ambos você e do seu parceiro. Lembre-se, é uma experiência de aprendizagem. Você não tem que fazer isso perfeitamente.**

## **Seguir o exemplo do Alce Ajuda Caras Bonzinhos a Terem o Sexo que Eles Querem**

Na natureza, o macho alfa e o alce não se sentam em torno das fêmeas e tentam descobrir o que eles deveriam fazer para que as garotas gostem deles. Eles são apenas eles mesmos: ferozes, fortes, competitivos, viris e sexualmente orgulhosos. Porque eles são o que são e fazem o que fazem, companheiras potenciais são atraídas.

Como na natureza, o nosso maior afrodisíaco é a auto-confiança. Quando Caras Bonzinhos tornam-se confortáveis sendo apenas sendo eles mesmos, eles começam a parecerem mais atraentes. Auto-respeito, coragem e integridade ficam bem em um homem. Quando Caras Bonzinhos recuperam-se traçam seu próprio caminho e se colocam em primeiro lugar, e as pessoas respondem.

Eu ouço Caras Bonzinhos em recuperação dizerem que é "egoísta demais" colocar suas necessidades em primeiro lugar e depois sentem-se surpreendidos quando uma parceira aparentemente indisponível expressa um

desejo sexual. Um cliente, que não teve relações sexuais com sua esposa durante 14 meses, compartilhou num grupo de Caras Bonzinhos que ele estava cansado de ouvir a sua esposa queixar-se sobre seus problemas no trabalho. Naquela noite, pela primeira vez em 15 anos de casamento, ele disse à esposa que ele estava cansado demais para ouvir. Ela inicialmente irritou-se, mais tarde naquela noite, ela perguntou se ele queria fazer amor.

## **A Força da Natureza**

O que faz o sexo ser tão excitante é exatamente o que o torna tão aterrador. Sexo é poderoso, caótico, e selvagem. Ele explode como uma energia cósmica. Ele atrai-nos como uma chama atrai uma mariposa. Quando Caras Bonzinhos liberam-se sexualmente e recuperam-se da sua vergonha e medo, assumem a responsabilidade por seu próprio prazer, se recusam a se contentar com sexo ruim, e aceitam-se apenas como quem eles são, eles se colocam em posição abraçar esta força cósmica sem medo ou reservas. E assim, o sexo começa a ser realmente bom.

**Capítulo:**

---

# 9

**Tenha a vida que você deseja: Descubra  
sua paixão e propósito na vida, Trabalho  
e Carreira**

**S**e não houvesse limites na sua vida:

- Onde você viveria?
- O que que você estaria fazendo no seu tempo de lazer?
- Em que tipo de trabalho que você estaria envolvido?
- Como se pareceria sua casa?

Observe a realidade da sua vida, faça-se duas perguntas: Primeiro, você está criando a vida que você quer? Segundo, se não, por que não?

Em geral, os Caras Bonzinhos com quem tenho trabalhado têm sido inteligentes, trabalhadores, e os indivíduos competentes. Enquanto a maioria são, pelo menos, moderadamente bem sucedidos, a maioria não viveu à altura das suas habilidades ou o seu potencial. Eles não tem criado o tipo de vida que eles realmente desejam.

Como os Caras Bonzinhos gastam tanto tempo buscando a aprovação, escondendo suas falhas, vivendo do jeito seguro, e fazendo o oposto do que funciona, faz sentido que eles normalmente estão longe de ser tudo o que podem ser. Esta é talvez a maior tragédia provocada pela Síndrome do Cara Bonzinho - incontáveis homens inteligentes e talentosos desperdiçando suas vidas e naufragando na lama da mediocridade.

## **Agradável no Trabalho**

A maioria dos Caras Bonzinhos inicialmente vem para aconselhamento para lidar com a maneira como seu paradigma de vida está afetando seus relacionamentos íntimos. Estes problemas de relacionamento, muitas vezes ofuscam a realidade de que eles estão igualmente insatisfeitos com seu trabalho, carreira, ou a direção da vida em geral. A dinâmica que mantém Caras Bonzinhos presos em disfuncionalidades, relacionamentos insatisfatórios, são muitas vezes a mesma dinâmica que os mantém presos em vocações disfuncionais e insatisfatórias.



Lá inúmeras razões pelas quais Cara Bonzinhos tendem a ser menos do que eles podem ser na vida, trabalho e carreira. Estas incluem:

- Medo
- Tentar fazer direito
- Tentar para fazer tudo sozinhos
- Auto-sabotagem
- A auto-imagem distorcida
- Privação de pensamento
- Ficar preso em sistemas familiares disfuncionais

### **Medo dos Caras Bonzinhos impede-os de obter a vida que querem**

Se Eu tivesse que identificar um fator comum no centro de todos os problemas experimentados por Caras Bonzinhos, seria o medo. Grande parte do que os Caras Bonzinhos fazem ou deixam de fazer é governado pelo medo. Seus pensamentos são canalizados através do medo incrustado nos neurônios em seu cérebro. Suas interações são ditadas pela política do medo.

- É o medo que impede que um cara legal de exigir o aumento que foi prometido.
- É o medo que afasta um cara legal de retornar à escola para obter a educação ou treinamento que ele precisa para seguir uma carreira verdadeiramente gratificante.
- É o medo que impede que um cara legal deixe um trabalho que ele despreza.
- É o medo que fica no caminho de um cara legal e o impede de começar o negócio dos seus sonhos.
- É o medo que impede que um cara legal de estar onde ele realmente quer viver e fazer o que ele realmente quer fazer.

Caras Bonzinhos têm medo de errar, medo de fazer errado, medo do fracasso, medo de perder tudo. Lado a lado com esses temores de um desastre é o **medo paradoxal de sucesso**. Cara Bonzinhos tipicamente tem medo de serem verdadeiramente bem-sucedidos:

- Eles terão suas fraudes encontradas.
- Eles não serão capazes de corresponder às expectativas das pessoas.
- Eles acreditam que serão criticados.
- Eles não serão capazes de lidar quando as expectativas aumentarem.
- Eles perderão o controle sobre suas vidas.
- Eles vão fazer alguma coisa para estragar tudo.

Mais do que enfrentar esses medos - reais ou imaginários - Caras Bonzinhos tipicamente resolvem operar em uma fração de seu potencial.

### **Tentando Fazer direito Impede Cara Bonzinhos De Terem a vida que querem**

O essencial de toda a vida é a evolução e mudança. Para que esse processo ocorra naturalmente e completamente em um indivíduo, uma pessoa tem que estar disposto a abrir mão do controle. Deixar acontecer permite o caos, efemeridade da criação ressoa através de si mesma. O resultado é uma vida dinâmica e realizadora.

Caras Bonzinhos são obcecados pela tentativa de manter sua vida suave e monótona. Eles fazem isso por tentar "Fazer certo" e seguir as "regras". Infelizmente, esta estratégia de vida é a maneira mais eficaz de colocar uma tampa sobre qualquer energia de vida criativa. Esta tampa mata sua paixão e evita os Caras Bonzinhos de viver com todo seu pleno potencial.

- Tentando fazê-lo direito rouba Cara Bonzinhos de sua criatividade e produtividade.
- Esforçando-se pela perfeição mantêm os Caras Bonzinhos focados em suas imperfeições.
- Buscando validação externa e aprovação mantêm os Cara Bonzinhos presos na mediocridade.
- Tentando esconder suas falhas e erros impede Cara Bonzinhos de assumir riscos ou tentar algo novo.
- Seguidor das regras rígidas faz os Cara Bonzinhos, cautelosos, e amedrontados.

É por causa destes limites auto-impostos que muitos Caras Bonzinhos estão insatisfeitos, entediados, ou infelizes com sua vida e vocação.

### **Tentando Para fazer tudo sozinhos Impede Cara Bonzinhos De Getting a vida que eles Querem:**

Como crianças, os Caras Bonzinhos não conseguem atingir as suas necessidades satisfeitas em tempo hábil, de maneira adequada. Alguns foram negligenciados, alguns foram usados, alguns foram abusados, alguns foram abandonados. Todos cresceram acreditando que era uma coisa ruim ou perigosa buscar ter suas necessidades atendidas. Todos cresceram convencidos tudo que eles quisessem na vida caberia a eles mesmos.

Conseqüentemente, Caras Bonzinhos são péssimos recebedores. Eles ficam aterrorizados de precisar pedir ajuda. Eles ficam completamente chocados quando outros tentam dar a eles. Eles têm dificuldade em delegar aos outros.

Porque eles acreditam que têm que fazer tudo sozinhos, Caras Bonzinhos raramente vivem até seu pleno potencial. Ninguém pode ser bom em tudo ou ter êxito em tudo por conta própria. Cara Bonzinhos acreditam que deve ser capaz disso. Eles podem ser pau-para-toda-obra, mas eles normalmente são mestres de nenhuma. Este condicionamento da infância garante que eles nunca serão tudo o que poderiam em qualquer área da vida.

### **Auto-sabotagem: Caras Bonzinhos impedem-se de obter a vida que querem**

Por todo seu medo do sucesso, Caras Bonzinhos são mestres da auto-sabotagem. Minam o seu sucesso de diversas formas:

- Desperdiçando tempo.
- Desculpando-se.
- Não acabamento projetos.

- Cuidando de outras pessoas.
- Tendo muitos projetos acontecendo ao mesmo tempo.
- Ficando cheios em relações caóticas.
- Adiando.
- Não estabelecendo limites.

Caras Bonzinhos são normalmente bons em buscar apenas o suficiente. Mas para ser realmente grande - para realmente chegar ao topo – necessita muita atenção indesejada e esconder seus “erros”. As luzes brilhantes de sucesso ameaçam iluminar a sua auto-percepção de rachaduras e falhas.

Conseqüentemente, Caras Bonzinhos encontram muitas maneiras criativas para se certificar de que eles nunca serão muito bem-sucedidos. Se não começar algo, eles não vão falhar. Se não terminar algo, eles não vão ser criticados. Se eles tiverem muita coisa acontecendo ao mesmo tempo, eles não terão que concluir qualquer uma delas. Se eles tiverem desculpas suficientemente boa, as pessoas não esperarão muito deles.

### **A Auto-imagem distorcida Impede Cara Bonzinhos de terem a vida que querem**

Porque suas necessidades não foram atendidas de uma forma adequada na infância, Caras Bonzinhos desenvolveram uma visão distorcida de si mesmos. Com uma lógica ingênua e imatura chegaram à conclusão de que se os seus necessidades não eram importantes, nem foram eles próprios. Esta é a base da sua vergonha tóxica. Em sua essência, todos os Caras Bonzinhos acreditam que não são importantes ou bons o suficiente.

Se um Cara Bonzinho foi chamado para cuidar de um pai crítico, carente, ou dependente, ele recebeu uma dose dupla de vergonha tóxica. A criança acredita que ela deve ser capaz de agradar a um pai crítico, resolver os problemas de um pai deprimido, e atender às necessidades de um pai sufocante. Infelizmente, ela não pode.

**Como resultado de sua incapacidade de arrumar as coisas, por favor, ou cuidar de um ou mais dos pais, muitos Caras Bonzinhos desenvolveram**

**um senso profundo de inadequação.** Eles acreditam que *devem* ser capaz de fazer o trabalho. No entanto, eles nunca conseguiram fazer direito ou bom o suficiente - a mãe ainda sempre continuava deprimida, o pai ainda o criticava duramente.

Este sentido internalizado de inadequação e defeituo é levado até a idade adulta. Alguns Caras Bonzinhos tentam compensar buscando fazer tudo certo. Eles esperam que, ao fazê-lo, ninguém nunca vai saber como eles são inadequados. Outros Caras Bonzinhos desistem antes de tentar.

Este sentimento de inadequação impede Caras Bonzinhos de fazerem-se visíveis, tendo chances, ou tentando algo novo. Isso os mantém na mesma rotina de sempre, nunca verão o quão talentoso e inteligente que realmente são. Todos à sua volta podem ver essas coisas, mas suas lentes distorcidas da infância não vão deixá-los ver com precisão seu verdadeiro potencial e capacidade.

O resultado dessa auto-imagem distorcida é um **teto de vidro emocional e cognitivo**. Esta tampa invisível impede Caras Bonzinhos de serem tudo o que podem ser. Se tentarem superá-la, eles se chocarão com suas cabeças e cairão num território mais familiar.

### **Privação Evita Caras Bonzinhos pensarem ter a vida que querem**

Não terem suas necessidades satisfeitas adequadamente na infância criou uma crença para os Caras Bonzinhos de que não eles precisam rodear as coisas para buscar suas necessidades. Esta experiência tornou-se lentes de privação através das quais eles vêem o mundo.

Este paradigma da escassez e da privação faz os Caras Bonzinhos manipuladores e controladores. Ele faz com que eles acreditem que melhor é pendurar-se sobre o que eles têm e não correr riscos adicionais. Isso leva-os a ressentir-se com outras pessoas que parecem ter o que lhes falta.

Por causa do seu pensamento de privação, Caras Bonzinhos pensam pequeno. Eles não acreditam que merecem ter coisas boas. Eles encontram todos os

tipos de maneiras para se certificar de que sua visão do mundo nunca será contestada. Eles se contentam com migalhas e acham que é tudo o que eles merecem. Eles criam todo o tipo de racionalismos para explicar por que eles nunca terão o que eles realmente desejam. Por causa de suas crenças auto-realizáveis, Caras Bonzinhos raramente fazem jus ao seu potencial ou conseguem o que eles realmente querem na vida.

### **Ficar preso em relacionamentos disfuncionais, mas Familiares, impede Caras Bonzinhos De terem a vida que querem**

Como indicado nos capítulos anteriores, dois fatores principais prevenem os Caras Bonzinhos de obterem o que querem no amor. A primeira é que eles tendem a recriar relacionamentos familiares, conhecidos, ainda que insatisfatórios. Eles encontram parceiros que irão ajudá-los a criar os mesmos tipos de relacionamentos disfuncionais que experimentaram na infância. Estes homens, em seguida, com frequência se vêem como sendo vítimas da disfunção dos seus parceiros. Caras Bonzinhos levam um bom tempo para verem que eles foram atraídos a essas pessoas por alguma razão.

Em segundo lugar, Caras Bonzinhos raramente experimentam o tipo de relações que eles querem, porque eles odeiam terminar. Uma pessoa saudável poderia arrumar as malas e seguir em frente, mas os Caras Bonzinhos apenas continuam fazendo mais do mesmo, na esperança de que algo vai mudar miraculosamente.

Caras Bonzinhos não são muito diferentes em seus trabalhos. Eles são atraídos para carreiras e situações de trabalho que lhes permitem recriar os papéis disfuncionais, relacionamentos e regras de sua infância. Que muitas vezes se vêem como vítimas indefesas a estas situações. Raramente observam porque eles precisam que esses sistemas sejam do jeito que são e que têm a opção de sair.

Inconscientemente, recriando padrões familiares em seus trabalhos e carreiras mantém os Caras Bonzinhos presos e insatisfeitos. Enquanto eles firmam a perpetuar a disfunção de sua infância, eles raramente fazem o que eles realmente querem ou subem ao topo de sua vocação escolhida.

## **Percebendo Sua paixão e potencial**

Eu freqüentemente digo aos homens do meu grupo Não Mais o Cara Bonzinho! que meu objetivo é que cada um deles possa deixar o grupo sendo um milionário. Essa afirmação realmente tem muito pouco a ver com dinheiro ou riqueza material - é sobre a descoberta de paixão e viver de acordo com seu potencial.

Como afirmado anteriormente, os Caras Bonzinhos que eu aconselho geralmente são inteligentes, homens talentosos. Como estes homens trabalham na recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho, eles começam a aceitar-se tal como são. Esta aceitação de si mesmo permite-lhes abraçar suas paixões e enfrentar seus medos.

O formação de uma visão mais precisa do eu e do mundo permite que a abundância do universo comece a fluir livremente em suas vidas. Às vezes isso toma a forma de dinheiro. Às vezes, isso assume a forma de amor. Às vezes, isso assume a forma de sexo. Às vezes, isso assume a forma das luzes da fama. Às vezes, inclui todos os itens acima.

O restante deste capítulo apresenta uma estratégia para ajudar a recuperar Caras Bonzinhos tornarem-se tudo o que podem ser. As páginas seguintes apresentam um plano que já ajudou inúmeros Caras Bonzinhos a descobrirem sua paixão e viver de acordo com seu potencial. E fará o mesmo por você.

## **Enfrentar os próprios medos Permite os Caras Bonzinhos terem a vida que querem**

Charlie poderia ter sido o garoto propaganda da paixão dos Cara Bonzinhos que conseguem não alcançar o que querem. Quando eu conheci Charlie, ele estava preso em um trabalho que ele odiava e vivia uma vida caracterizada pela mediocridade e do medo. Charlie tinha completado o seu curso de engenharia de um par de anos antes, mas ele ainda estava trabalhando no mesmo emprego que ocupava antes de iniciar a faculdade. Os empregadores

de Charlie lhe haviam prometido uma grande promoção quando concluisse a faculdade: Não cumpriram a promessa, Charlie apenas sufocou seu ressentimento e continuou fazendo a mesma coisa que ele sempre fez.

Única paixão de Charlie era voar. Apesar das advertências do desastre de sua mãe, ele começou a receber aulas de vôo depois que ele terminou a faculdade. Embora Charlie sonhasse em ganhar sua licença de piloto, ele nunca pareceu ser capaz de completar os requisitos necessários para alcançar seu objetivo.

Uma amiga do trabalho introduziu Charlie no meu site. Quando leu a descrição de um cara bonzinho ele ficou paralisado. Ele não conseguia entender como alguém poderia conhecê-lo tão bem. Ele levou seis meses e ele trabalhou até ter a coragem de me enviar um e-mail. Levou mais dois meses para me enviar um segundo e-mail. Desde a primeira vez Charlie que olhou para o meu site, ele sabia que precisava para se juntar um grupo de homens, mas a idéia de ser vulnerável o aterrorizava.

Ele Foi nesse momento em que Charlie tomou uma decisão que mudou sua vida. Charlie decidiu que, se algo o assustou tanto, que ele precisava enfrentar seu medo e fazê-lo. Mal sabia ele então, mas essa decisão foi apenas o começo de uma jornada que levaria Charlie para a redescoberta de sua paixão e propósito na vida.

O próximo ano e meio Charlie viveu por um credo: Se ele tivesse com medo de alguma coisa, ele deveria enfrentá-lo. O progresso de Charlie foi lento, mas constante. Basicamente, ele se arrastou até o dia em que ele pode andar. Ele tomou passos de bebê até que ele pudesse realizar suas aspirações. Depois que ele começou, não houve mais maneira de pará-lo.

Sobre o período de cerca de 18 meses Charlie tomou diversas medidas para redescobrir sua paixão e propósito na vida.

Ele tornou-se mais e mais ativo em seu grupo de homens Não Mais o Cara Bonzinho! Revelou que enfrentaria junto aos membros do grupo de companheiros.



Ele começou a olhar para a negligência que ele experimentou e as mensagens distorcidas baseadas no medo que ele recebeu de sua família.

Ele perguntou a seu pai para vir ao aconselhamento com ele, onde ele confrontou-o com sua indisponibilidade e falta de preocupação com seu bem-estar na infância.

Ele parou de culpar a falta de dinheiro para receber aulas de vôo.

Ele mudou de escola de vôo quando sua escola atual não foi capaz de fornecer-lhe o tipo de instrução e equipamento de que precisava.

Ele começou a fazer entrevistas para os trabalhos que aproveitavam seu diploma de engenharia.

Ele começou a confrontar suas mensagens e sentimentos de inadequação, reviu suas crenças distorcidas sobre suas qualificações como engenheiro.

Ele confrontou sua namorada (a quem ele inicialmente temeu) sobre sua falta de participação nas responsabilidades domésticas.

Ele tomou seu vôo solo e conseguiu sua licença de piloto.

Ele permitiu ao seu grupo de homens para levá-lo para o seu aniversário a um restaurante onde ele enfrentou seu medo de ser o centro das atenções.

Ele começou um trabalho como engenheiro que expressa a crença de que ele é capaz, talentoso e tinha algo a oferecer a sua empresa.

Quando Charlie disse ao grupo que obteve o trabalho que eu percebi que eu tinha testemunhado uma metamorfose de proporções épicas. Charlie era introvertido, assustado, e Bonzinho passivo. Tornou-se um homem a evoluir com paixão e propósito.

Charlie pediu-me para me enviar um e-mail com a sua fórmula para o sucesso. Aqui está o que ele escreveu:

*Bob,*

*Aqui está mais ou menos como eu cheguei no novo emprego.*

*1) Muito antes que qualquer outra coisa pudesse acontecer Eu tive que parar de ser uma vítima.*

*2) Comecei a estabelecer limites. No início, eles eram pequenos e cresceram com o tempo.*

*3) Com os limites sendo definidos e respeitados eu comecei a acreditar em mim mesmo.*

*4) A Honestidade veio de algum lugar durante este tempo.*

*5) Acredito que eu sou um adulto, e que tenho uma educação, e estou qualificado para assumir o papel de um Engenheiro Industrial.*

*6) Eu sempre soube que meu emprego anterior era disfuncional e que era confortável daquele jeito. Quando eu finalmente percebi e aceitei que não precisava desse sistema para sobreviver, eu poderia, finalmente, seguir em frente.*

*Charlie*

#### **Atividade de Libertação # 40**

**Olhe para a lista abaixo. Escolha um dos itens e nome um medo palpável de sua vida. Anote como você irá enfrentar esse problema específico. Então, de um pequeno passo em direção ao enfrentamento desse medo. Peça a alguém para encorajá-lo e apoiá-lo. Não tente fazer isso sozinho.**

**Lembre-se, não importa o que aconteça, você vai lidar com isso.**

**Pedir um aumento ou promoção**

**Desistir um trabalho insatisfatório**

**Comece o seu próprio negócio**

**Volte para a escola**

**Confrontar uma situação de conflito**

**Promova uma idéia ou algo que você tem criado**

**Persiga um objetivo ao longo da vida**

**Gastar mais tempo com um hobby ou interesse**

**Gráficos Seu próprio caminho Permite Cara Bonzinhos a terem a vida que querem**

A maioria das pessoas - Cara Bonzinhos incluídos - conscientemente não assumem a responsabilidade de criar o tipo de vida que eles querem. A maioria das pessoas simplesmente aceita o que eles são e agem como se eles tivessem pouco poder para moldar uma vida excitante, produtiva e gratificante.

Quando Eu falo com Caras Bonzinhos sobre a tomada de responsabilidade sobre suas vidas, a maioria leva um tempo grande envolvendo seu cérebro em torno do conceito. Isso simplesmente não se encaixa em seu paradigma de que eles podem fazer escolhas e agir para fazer destas escolhas uma realidade.

Eu incentivo Caras Bonzinhos para visualizarem a criação de uma vida onde eles fazem o que amam e são pagos por isso. A maioria deles tem dificuldade com este conceito. Eles agem como se eu estivesse pedindo-lhes para acreditar em um conto de fadas. Ocasionalmente eles rejeitam a idéia com a desculpa, "Nem todo mundo pode ter sorte como você (se referindo a mim) e ter um trabalho que realmente amam e serem bem pagos para isso também." Por um tempo, aceitei esta lógica até que me dei conta de que a vida que eu vivia não tinha nada a ver com sorte.

Ganhar um Ph.D. envolveu uma decisão consciente, persistência e trabalho duro - não sorte.

Construir uma prática de aconselhamento enfrentando temores envolvidos, largar a segurança, emprego bem remunerado, fazer sacrifícios, trabalhar num segundo emprego para pagar as contas, buscar o aprendizado por tentativa e erro, e uma ter vida com um período de pobreza - e não sorte.

Durante o desenvolvimento de minhas habilidades como terapeuta envolveu um compromisso com o crescimento pessoal, constante evolução, e um investimento financeiro em meu próprio processo terapêutico - e não sorte.

Escrever um livro, a construção de um site, e começar a publicação envolveu a persistência necessária e o confronto de vários medos - e não sorte.

Não sou nada especial. Eu sou um cara comum com talentos comuns. Tenho muitos dos mesmos medos que os Caras Bonzinhos com quem eu trabalho. Eu não tenho nenhum talento ou habilidade especial que a maioria dos meus clientes não têm.

Qual é a diferença?

- A decisão consciente para enfrentar os medos.
- A decisão consciente de não se contentar com a mediocridade.
- A decisão consciente de fazer suas próprias regras.

Pensar nas pessoas que você respeita ou olhar a frente. Provavelmente eles começaram do nada, e ainda encontraram caminhos para criar vidas interessantes, produtivas e apaixonantes. Essas pessoas traçaram seus próprios caminhos e fizeram suas próprias regras. O que os torna diferentes? A maioria são apenas pessoas comuns que se encarregaram de suas vidas.

Aqui está a boa notícia - se eles podem fazer, você também pode. Uma das minhas afirmações favoritas é: *o **que um homem pode fazer, outro homem pode fazer***. Pense nisso - se os outros têm assumido a responsabilidade e criado uma vida digna de estima, você também pode. **A única pessoa que fazer você parar de ter o tipo de vida que você realmente quer é você**. É hora de começar a traçar seus próprios caminhos, fazendo suas próprias regras, e fazendo seus sonhos uma realidade.

#### **Atividade de Libertação # 41**

**O que você realmente quer na vida? O que impede você de fazer isso acontecer? Anote três coisas que você quer fazer acontecer em sua vida. Em seguida, escreva uma afirmação pessoal que irá levá-lo onde você quer ir e postar em uma folha de papel onde você pode vê-la. Compartilhar seus sonhos e suas afirmações com uma pessoa segura.**

#### **Deixar Acontecer e de tentar fazer “o certo” Permite Caras Bonzinhos a terem a vida que querem**

Este livro começou com alguns capítulos, eu planejava escrever para dar aos homens do meu primeiro grupo de Não Mais o Cara Bonzinho! Inicialmente, quando não havia nenhuma agenda ou objetivo, a minha escrita foi uma gravação espontânea da minha visão de crescimento para a Síndrome do Cara Bonzinho. Em pouco tempo, clientes e membros da família começaram a sugerir que eu escrevesse um livro. Parecia uma extensão lógica do que eu já estava fazendo, assim a idéia fazia todo sentido.

Foi nessa época que algo começou a mudar. Ao invés de ser apenas algumas idéias e ilustrações escritas para o benefício de um punhado de clientes, tornou-se meu esforço direcionado à produção de algo que seria merecedor de publicação e distribuição generalizada. Comecei a ouvir as pessoas sugerirem coisas como "bestseller", "Oprah" e "ficar rico".

O que Era uma vez um trabalho sem esforço, de amor, começou a oscilar sob o peso da expectativa. A fim de chegar até os padrões elevados que as pessoas foram sugerindo, meu livro tinha que ser melhor que bom. Não seria bom – seria perfeito!

Com agenda que eu trabalhava há seis anos para completar *Não Mais o Cara Bonzinho!* A pergunta mais comum fui convidado por amigos e familiares durante este tempo foi "Quando você vai terminar o seu livro?"

Depois de anos, o manuscrito passou por pelo menos três grandes revisões, bem como a edição extensiva. Vários fatores contribuíram para esse período de tempo que levei para terminar o livro, mas a razão número um foi que eu pensei que tinha que ser *perfeito*. Eu pensei que o livro tinha que ser perfeito para poder ser publicado. Eu pensei que tinha que ser perfeito para qualquer um comprá-lo. Pensei que tinha que ele tinha que ser perfeito para que ele pudesse ajudar alguém.

Infelizmente, este equívoco brutal teve uma série de consequências prejudiciais: Eu acreditava que eu tinha que escrever tudo o que eu sabia sobre a Síndrome do Cara Bonzinho! O manuscrito original deste livro foi provavelmente quatro vezes o tamanho desse. Eu acreditava que tinha que ser um escritor eloqüente. Eu acreditava que o texto tinha que ser impecável.

Eu fui para a terapia para descobrir por que eu não conseguia terminar meu livro. Meus filhos ficaram desiludidos, prevendo que eu nunca iria terminar. Minha esposa meio seriamente ameaçou de deixar-me se eu não o terminasse.

Finalmente, depois de anos de frustração, eu tive um grande avanço. Uma pessoa muito sábia sugeriu que eu me de-se permissão para deixar de publicar o livro. Senti uma sensação imediata de alívio.

Eu percebi que eu tinha ficado longe da minha meta original - escrever algumas idéias que poderiam ajudar alguns homens a terem uma vida melhor. Depois que eu deixei de ir o fardo de ter que ser publicado, ser me tornar um autor de best-seller, e aparecer na Oprah, tudo mudou. Voltei para a minha meta original. A partir de então quando eu escrevi, eu só me perguntava uma coisa: "Será que este material vai ajudar meus clientes a encontrarem respostas para seus problemas?" Eu também lembrava-me de que meus clientes nunca iriam ter a chance de se beneficiarem da minha visão se eu nunca terminasse o livro.

Uma vez que eu desisti da crença de que *Não Mais o Cara Bonzinho!* tinha que ser perfeito, as coisas começaram a sair do lugar. Eu terminei o livro. Clientes relataram que o mesmo estava mudando suas vidas. Terapeutas começaram a solicitar cópias para seus clientes. Radialistas de entrevistas e jornais e escritores de revista começaram a contactar-me para entrevistas. Eu contratei um agente. Editoras começaram a perseguir-me.

*Tentar fazer direito* só sugou a minha vida. Soltar e deixar que apenas fosse o "bom o suficiente" libertaram-me para abraçar a minha paixão e criar algo de valor duradouro. Este mesmo princípio se aplica a todas as áreas da vida da recuperação dos Caras Bonzinhos.

#### **Atividade de Libertação # 42**

**O seu perfeccionismo ou a necessidade de fazer bem feito ficam no meio do caminho para que você possa realizar a sua paixão e usar seu potencial? Escolha uma coisa que você sempre quis fazer: escrever um livro, transformar seu hobby em um negócio, mova-se, volte para a escola, abraça totalmente um talento.**

**Agora, pergunte a si mesmo a questão: Se você soubesse de antemão que este esforço seria um sucesso, você iria hesitar em fazê-lo? Será que esse conhecimento te libertaria da crença de que você tem que fazer perfeitamente? Será que esse conhecimento motivá-lo-ia a começar ou concluir o que já começou? Quais os riscos que você estaria disposto a**

**tomar se você soubesse de antemão que não havia maneira de você falhar?**

**O que está esperando? Deixe de lado a necessidade de fazer perfeitamente e apenas faça!**

### **Aprender a pedir ajuda Permite Caras Bonzinhos a terem a vida que desejam**

A principal razão que faz com que os Caras Bonzinhos frequentemente deixem de viver até seu potencial é que eles acreditam que têm que fazer tudo sozinhos. Phil é um bom exemplo disso.

O objetivo de Phil na vida era ser rico. Ele parecia ter um monte de coisas favoráveis a ele: Ele era bonito, inteligente, extrovertido e engraçado. No entanto, Phil sempre pareceu buscar um curto caminho para alcançar seus objetivos nobres e seus sonhos. Uma série de coisas ficou no caminho - tomou atalhos, adiou, e inseguranças sobre se ele mereceria conseguir o que realmente queria.

Talvez Maior obstáculo Phil era sua dificuldade de pedir às pessoas para o ajudarem. Phil tinha uma série de crenças sobre as pessoas que dificultavam o pedido de ajuda. Ele não acreditava que ele merecia conseguir o que queria. Ele não acreditava que suas necessidades eram importantes para outras pessoas. Ele acreditava que o caminho mais seguro para *não* ter suas necessidades satisfeitas era começar pedir de maneira clara e direta.

Um dia em seu grupo de homens Não Mais o Cara Bonzinho! Phil estava lamentando sobre a falta de sexo em seu relacionamento com sua esposa. Perguntei a ele se à sua esposa já pediu para ter relações sexuais com ele. Ele disse "não". Perguntei-lhe se ele acreditava que sua esposa queria ter relações sexuais com ele. Nessa, ele também respondeu de forma negativa.



Phil disse-me que achava que a sua falta de sexo foi consequência de um problema maior em sua vida – que ele não pensa que suas necessidades são importantes e não acredita que outras pessoas queriam ajudá-lo a satisfazer suas necessidades. Sugeri que a mudança de suas crenças sobre suas necessidades sexuais pode ser o lugar para começar a mudar as crenças centrais que o impedia de ter outras coisas que ele queria na vida.

Na próxima semana, Phil estava sorrindo de orelha a orelha. "Minha esposa e eu fizemos sexo", ele sorriu. O grupo compartilhou-o em seu entusiasmo. Eles queriam saber como isso aconteceu. "Eu perguntei," foi a resposta simples de Phil.

Eu questionei a Phil como sua esposa se sentia quando tinha sexo com ele. "Ela estava bem quanto a isso", respondeu ele. "Ela disse que gosta de fazer sexo comigo, mas como eu não havia pedido há muito tempo para fazer ela achava que eu não estava interessado."

A semana depois, Phil disse ao grupo que estava temendo pedir ao seu padraсто dinheiro emprestado para conseguir substituir o antigo painel único janelas em sua casa. Alguns dos membros do grupo começaram a fazer perguntas sobre o custo. Alguns compartilharam que eles tinham feito esse tipo de projeto antes. Sugeri que Phil pedisse ao grupo para ajudá-lo. Foi como arrancar um dente, mas Phil perguntou aos homens se eles iriam ajudá-lo a substituir o suas janelas. Os membros do grupo responderam por unanimidade que ficariam felizes em ajudar. Cerca de um mês depois, os homens se reuniram na casa de Phil.

Estas duas experiências tiveram um impacto tremendo sobre Phil. Ele começou a ver que suas necessidades eram importantes, que as pessoas queriam ajudá-lo a satisfazer suas necessidades, e que a melhor forma de levar as pessoas a ajudá-lo foi começar a pedir.

Phil começou a trilhar sobre este novo paradigma. Dentro de algumas semanas ele compartilhou um plano com o grupo para começar seu próprio negócio. Um amigo da família tinha se oferecido para ajudá-lo a começar na sua própria empresa de paisagismo. Esta perspectiva especialmente animou-o porque o trabalho sazonal lhe permitiria ensinar snowboarding durante o inverno - um sonho antigo.

Um velho amigo se ofereceu para ser seu financiador. Sua esposa se ofereceu para procurar um emprego. Homens do grupo se ofereceram para ajudá-lo a escrever um plano de negócio e montaram a sua contabilidade.

Enquanto Phil tentava fazer tudo sozinho, ele lutou para conseguir o que queria. Uma vez que ele começou a perguntar por ajuda e deixar as pessoas ajudarem-no, sua vida começou a mudar. Agora ele está indo na direção de criar o tipo de vida e vocação que sempre sonhou.

### **Atividade de Libertação # 43**

**Você acredita que suas necessidades são importantes? Você acredita que outras pessoas querem ajudar você a satisfazer suas necessidades?**

**Em uma folha de papel, faça uma lista de auxiliares que você tem em sua vida agora. Estes podem ser amigos e familiares. Eles podem ser profissionais, como médicos, advogados, terapeutas e CPAs. Depois de fazer a lista, responda às seguintes perguntas:**

- . O que tipo de ajudantes que você ainda precisa?**
- . Como você pode usar esses ajudantes de forma mais eficaz?**
- . Como você evita que as pessoas ajudem você?**

**Comece a procurar de oportunidades para perguntar a essas pessoas para ajudarem-te. Construa redes. Antes de pedir ajuda, repita a frase afirmativa: *Esta pessoa quer me ajudar a ter as minhas necessidades atendidas.***

**Identificação de Comportamentos auto-Sabotagem Permite Cara Bonzinhos a terem a vida que desejam**

Como mencionado anteriormente neste capítulo, Cara Bonzinhos encontram inúmeras maneiras criativas para sabotar o seu sucesso na vida. Perdem tempo, eles adiam, eles começam as coisas mas não terminam, eles gastam muito tempo resolvendo problemas de outras pessoas, eles se distraem com atividades triviais, eles criam o caos, eles arrajam desculpas.

O cristianismo é um bom exemplo disso. Sal foi criada por um pai passivo e uma mãe esquizofrênica. Nem o pai estava disponível para prestar atenção a ele ou a satisfazer suas necessidades. Em uma idade jovem, ele teve que assumir a responsabilidade pelo bem-estar de seu irmão mais novo. Sal não teve praticamente nenhuma opção enquanto criança. Quando sentiu medo ou oprimido, ele seria apenas sentava e marchava em frente com uma determinação obstinada.

Como um adulto, Sal trabalhou numa loja de roupa de seu tio. Seu tio era um pifeo, míope, proprietário de uma empresa pouco desenvolvida. Era trabalho Sal para criar um negócio rentável com os recursos limitados e funcionários insatisfeitos do seu tio. (Sal realmente acreditava no pressuposto de que este feito pode ser realizado com sucesso!)

Cada semana, quando Sal chegou ao grupo dos homens, sua primeira tarefa era tomar um par de Tylenol para acalmar a dor de cabeça do estresse criado para tentar negociar uma situação impossível no trabalho. Em uma ocasião eu perguntei a Sal se ele queria trabalhar as opções para sua situação de emprego. "De que adianta?" Ele respondeu: Não há nada que possa ser feito agora.

Por cerca de quinze minutos, os membros do grupo fizeram perguntas e opções de propostas. Sal parecia um com homem passando por um tratamento de canal sem anestesia.

"Você poderia conversar com seu tio e para que ele saiba o quão difícil é seu trabalho com os recursos que ele lhe dá? "

"Eu já tentei isso. Ele não se importa. "

"Você poderia oferecer participação nos lucros para motivar seus funcionários? "

"Minha tio é muito pão-duro. Ele nunca iria aceitar isso." "Você poderia contratar um assistente para ajudar te com a carga de trabalho?" "Nós tentamos que uma vez e não deu certo."

"Você poderia sair da gestão e voltar para pintura de carros? "

"Gostaria de ganhar mais dinheiro mas é muito tóxico."

"Você poderia sair do negócio e fazer outra coisa? "

"Como o quê? Eu tenho uma hipoteca, uma mulher e dois filhos. Como é que eu vou começar de novo agora?" "Qual é a sua paixão, o seu emprego dos sonhos?"

Este tempo, Sal parou por um momento antes de responder. "Eu sempre quis ensinar artes marciais. Não há nenhuma maneira que poderia acontecer ainda. Eu teria que trabalhar à noite e fins de semana. Minha esposa iria contra isso e eu ficaria longe das crianças tempo demais. "

Com cada pergunta e cada opção proposta, Sal ficou visivelmente tenso. Seus olhos refletiam um terror, como se ele estivesse sendo interrogado por agentes da Gestapo com cassetetes elétricos e picadores de gelo. Quando se tornou evidente que explorando as possíveis opções só agravava-se o seu medo e isso o deixava cada vez mais para baixo, os membros do grupo misericordiosamente recuaram. Mais tarde, Sal refere à experiência como "um despertar pelo grupo."

Na maioria das situações, Cara Bonzinhos não são vítimas de outros, *se vitimizam*. Por suas atitudes e ações, Sal garantiu a todos que ele nunca iria

sentir qualquer tipo de sucesso ou satisfação em seu trabalho. Era muito mais familiar e confortável ficar preso em uma situação estressante, situação sem vitória.

Cada Cara Bonzinho com quem trabalhei em algum momento teve que tomar uma decisão consciente de parar de sabotar a si mesmo. Este é um aspecto crucial na recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho. A fim de começar a receber o que eles querem na vida, trabalho e carreira, a recuperação de Caras Bonzinhos implica em fazer a decisão consciente de mudar essas situações.

Um maneira de fazer isso é mudando a maneira com a qual eles pensam a mudança. Isso começa através da tomada de consciência de por que eles inconscientemente criam tantas barreiras que mantê-los sentindo se presos. A hipoteca, uma esposa, a falta de um grau, a dívida, as crianças - são apenas desculpas. Fazer mudanças significativas na vida não requerem a destruição de todas estas coisas. Isso significa que eles terão que vê-las pelo que de fato elas realmente são - desculpas - e dar pequenos passos na direção que se quer ir.

Por exemplo, Sal poderia começar a ensinar artes marciais uma noite por semana. Ele poderia começar a trabalhar no pagamento de dívidas pessoais que lhe permitiriam mudar de emprego no futuro. Ele poderia reorientar o tempo gasto em bobagens e atividades insatisfatórias.

#### **Atividade de Libertação # 44**

**Identifique como você sabota a si mesmo. Depois de ter identificado os seus padrões, determine o que você tem que fazer de diferente para conseguir o que você realmente quer. Analise cada item abaixo e identifique comportamentos específicos que irão ajudá-lo a parar de sabotar a si mesmo e alcançar seus objetivos.**

#### **Objetivo**

Faça agora!

**Aceite o "Suficientemente bom" em vez de buscar o "perfeito" em tudo que você começa**

**Não iniciar novos projetos até que os antigos são completamente terminado**

**Não dar desculpas**

**Separar os seus problemas dos das outras pessoas**

**Compartilhar sua estratégia com uma pessoa segura. Busque com elas uma base regular para monitorar como você está indo (não fazer esta parte seria uma forma eficaz de sabotar a si mesmo).**

**Desenvolver Uma visão mais precisa do mundo permite Caras Bonzinhos a terem a vida que eles almejam**

Sempre se pergunta por que outras pessoas parecem ter muito mais do que você - mais dinheiro, um trabalho melhor, um bom carro, com uma mulher mais? Você inveja dessas pessoas? Você se ressentir por não ter o que eles tem? Você quer saber quando será a sua vez?

Devido às suas experiências de vida, Caras Bonzinhos tendem a ser governados por pensar em privação. Eles acreditam que tem que ficar rodeando, e se alguém já tem um monte, há menos para eles.

Caras Bonzinhos levam um tempo grande para compreender que vivemos em um universo abundante, em constante expansão. Eles tendem a ver as guloseimas como estando em falta o tempo todo. Penduram-se firmemente ao que eles têm, temendo que não haverá mais quando isso acabar. Eles acreditam que têm de controlar e manipular para garantir que o pouco que apareceu, não vai embora. Eles buscam segurança, não confiando que suas necessidades serão sempre preenchidas abundantemente.

Este paradigma da escassez pode ser ilustrada por um cara bonzinho chamado Russell. Como um vendedor de sucesso, Russell conquistou uma renda confortável. Ele colocou religiosamente quarenta por cento de seu pagamento em uma poupança e investimentos. Ele manteve um saldo mínimo de US \$ 30.000 em sua conta corrente. Apesar de sua capacidade de criar riqueza financeira, Russell era controlador através de seu pensamento de privação. Russell tinha tanto medo da sua ruína financeira que ele não permitiria que sua esposa comprasse um vídeo de \$ 9,00 para os seus filhos na Costco, se não estivesse no orçamento.

O pensamento de Russell sobre privação em relação ao dinheiro era um reflexo da sua visão do mundo em geral. Seu pai era avarento e rígido. Ele parecia com Russell no tratamento crítico. Mais tarde, antes de morrer, seu pai cortou da herança Russell e deu as partes de Russell à igreja. Não é à toa que Russell via o mundo através das lentes obscurecidas da privação.

Quando passamos a ver o mundo como um lugar de abundância chegamos a perceber que há uma abundância para todos. Tudo o que precisamos está fluindo por nós – tudo que nós temos que fazer é sair do caminho do nosso próprio pensamento pequeno e deixá-lo ir embora.

Olhar em torno da riqueza - os carros conduzir as pessoas, as casas em que vivem, as viagens que eles fazem. Você não pode argumentar com a abundância material que pode ser criada em nosso mundo. Se outras pessoas estão vivendo uma vida plena e abundante, por que você não pode? Lembre-se, *que um homem pode fazer outro homem também pode fazer.*

Se um homem pode fazer um milhão de dólares, por que não você?

Se um homem pode começar o negócio dos seus sonhos, por que não você?

Se um homem pode dirigir um Mercedes, por que não você?

Se um homem pode sair de um emprego miserável e encontrar um melhor, por que não você? Se um homem pode ser um instrutor de snowboard, por que não você?

Infelizmente, o mundo não pode dar-nos algo que nós não estamos prontos para receber. Já que o pensamento privação mantém uma pessoa segurando firmemente o que ele já tem, não há receptividade para receber mais. Como Phil descobriu, quando pedimos o que queremos, e esperamos recebê-lo, ele virá de uma maneira ou de outra.

#### **Atividade de Libertação # 45**

**Feche esse livro por alguns momentos e feche os olhos. Respire profundamente e expire lentamente. Limpe sua mente.**

**Uma vez que você esteja relaxado, imagine-se vivendo em um mundo abundante. Neste mundo abundante, não há restrições ou limitações. Fluxo de coisas boas estão passando por você continuamente. Imagine que cada coisa abundante você já desejou - carro, casa, amigos, amor, alegria, riqueza, sucesso, paz de espírito. Visualize-se vivendo a sua vida rodeado por esta abundância.**

**Repeta essa visualização várias vezes por dia até que comece a senti-la realmente. Abra seus braços, seu coração e sua mente. Deixe que isso aconteça!**

#### **Obtenha a vida onde você quer: Estratégias Não Mais o Cara Bonzinho! para o sucesso**

Caras Bonzinhos acreditam que há um conjunto de regras que regem todo o comportamento. Eles estão convencidos de que se pudessem descobrir essas regras e respeitá-las com sucesso, terão uma vida suave e feliz. Eles também acreditam que há consequências terríveis por não discernir e obedecer a essas regras.



Descobrir uma paixão e propósito requer descobrir o que funciona e o que não funciona. Maduras, as pessoas bem sucedidas estabelecem suas próprias regras. Estas regras são medidas por um único padrão: *Será que elas funcionam?*

Depois de anos, os homens dos meus grupos Não Mais o Cara Bonzinho! descobriram uma série de regras que funcionam para eles. Estas regras têm ajudado a descobrir sua paixão e viver de acordo com seu potencial. Estas regras têm ajudado a criar o tipo de vida e vocação que eles realmente desejam.

### **Atividade de Libertação # 46**

**Leia a lista de regras a seguir. Tente fazer algumas delas. Adicione à lista as suas próprias regras pessoais. Escreva estas regras em bilhetes e coloque-as onde você pode vê-los todos os dias.**

**1 Se assusta você, faça!**

**2 Não se acomode. Toda vez que você resolver, faça exatamente o que se propôs a fazer.**

**3 Coloque-se em primeiro lugar.**

**4 Não importa o que aconteça, você vai conseguir realizar.**

**5 Faça o que fizer, dedique-se 100%.**

**6 Se você faz o que você sempre fez, você obterá o que você sempre obteve.**

**7 Você é a única pessoa neste planeta responsável por suas necessidades, desejos e felicidade.**

**8 Peça o que quer.**

**9 Se o que você está fazendo não está funcionando, tente algo diferente.**

**10 Seja claro e direto.**

**11 Aprenda a dizer "não".**

**12 Não dê desculpas.**

**13 Se você é um adulto, você é velho o suficiente para fazer suas próprias regras.**

**14 Deixe as pessoas te ajudarem.**

**15 Seja honesto com você mesmo.**

**16 Não deixe que ninguém te tratam mal. Nunca.**

**17 Retire-se de uma situação ruim ao invés de esperar que a situação mude.**

**18 Não tolere o intolerável - nunca.**

**19 Pare de se culpar. Vítimas nunca terão sucesso.**

**20 Viva com integridade. Decida o que acha adequado para você, então faça-o.**

**21 Aceite as conseqüências de suas ações.**

**22 Seja bom para si mesmo.**

**23 Pense "abundantemente".**

**24 Enfrente situações difíceis e conflitos na sua cabeça.**

**25 Não faça nada em segredo.**

**26 Faça o que quer agora.**

**27 Esteja disposto a deixar as coisas acontecerem. Existe tudo para que você possa obter o que deseja.**

**28 Divirta-se. Se você não estiver se divertindo, algo está errado.**

**29 Dê-se espaço para cometer falhas. Não existem erros, apenas experiências de aprendizagem.**

**30 Controle é uma ilusão. Deixe rolar, deixe a vida acontecer.**

Agora é a hora de começar a obter o que você deseja. Romper com a Síndrome do Cara Bonzinho irá permitir que você descubra sua verdadeira paixão e atingir todo seu potencial. Ao assumir a responsabilidade por criar o tipo de vida que você realmente quer, você pode tornar-se tudo o que você estava destinado a ser.

## Epílogo

**E**u levei seis anos para escrever este livro. Durante esse tempo eu tenho trabalhado com inúmeros Caras Bonzinhos e suas parceiras. Eu tenho uma média de três grupos de homens Não Mais o Cara Bonzinho! por semana. Só considerando o tempo com os grupos, são mais de 1800 horas de trabalho com Caras Bonzinhos. Durante este tempo tenho observado muitas coisas interessantes e profundas.

Eu ter visto inúmeros homens ir de ser indefeso, vítimas passivas, controladoras e ressentidas para se tornarem habilitados, homens integrais.

Eu tenho visto numerosos relacionamentos melhorarem drasticamente e eu já vi tantos outros morrerem tarde demais.

Eu ouvi depoimentos e li cartas de agradecimento de homens e mulheres sobre as mudanças que experimentaram em suas vidas.

Eu recebi respostas de homens e mulheres em todo o mundo, que viram a si mesmos ou alguém que eles amam na descrição do Cara Bonzinho no meu site.

Baseado na observação de todas estas coisas, aqui está a minha maior descoberta: As ferramentas e idéias apresentadas em *Não Mai o Cara Bonzinho!* funcionam!

Tendo terminar de ler este livro, eu encorajá-lo a começar de novo do início. Aproveite o tempo para fazer os exercícios de Libertação. Se você não tiver feito isso, encontre uma pessoa segura ou grupo para ajudá-lo em sua jornada de recuperação da Síndrome de Cara Bonzinho. Se você está em um relacionamento, peça a sua parceira(o) de ler o livro. Compartilhar com ele ou ela a percepção do que podem descobrir sobre si mesmos.

Trabalhar o programa de recuperação apresentado em *Não Mais o Cara Bonzinho!* é um dos maiores presentes que você pode dar a si mesmo e seus entes queridos. Quando você aprende a aprovar a si mesmo, você vai descobrir dentro de você uma capacidade inimaginável de amar e aceitar o amor e viver a vida em sua plenitude. Este tipo de expansividade é inicialmente assustadora, mas é a essência de quem você é e o que você está destinado a ser.

Com esta descoberta do seu verdadeiro eu, vem a liberdade ilimitada. Liberdade de ser quem você é. Liberdade de parar de buscar aprovação. Liberdade para começar a receber o que você merece.

Dr. Glover oferece inúmeros recursos para a recuperação de Cara Bonzinhos em seu website [www.NoMoreMrNiceGuy.com](http://www.NoMoreMrNiceGuy.com). Estas incluem:

- Materiais Impressos e gravações de áudio.
- Grupos Livres de apoio on-line.
- Terapia de grupo para os homens.
- Aconselhamento à longa distância por telefone e e-mail.
- Seminários, workshops e aulas.
- Calendário dos eventos atuais.
- A pergunta e resposta coluna.

Tome vantagem dos recursos oferecidos em NoMoreMrNiceGuy.com e começar a obter o que deseja no amor e na vida.



#### Sobre o autor

Dr. Robert Glover é a principal autoridade mundial sobre a **Síndrome de Guy Nice**, que cresceu a partir de sua própria busca de respostas para suas frustrações no amor e na vida. Desde o reconhecimento e a rotulagem da **Síndrome de Cara Bonzinho** há mais de dez anos atrás, Dr. Glover gastou milhares de horas de trabalho, com centenas de Cara Bonzinhos e seus parceiros. Além de trabalhar com estes homens, em individual e terapia de casais, Dr. Glover leva No More Mr. Cara Bonzinho! aos grupos de terapia e conduz seminários em todo o país em *Breaking Free From The Syndrome Guy Nice*. Seu site, [www.NoMoreMrNiceGuy.com](http://www.NoMoreMrNiceGuy.com), apresenta recursos para ajudar os homens em sua recuperação. Dr. Glover é um convidado freqüente em talk shows de rádio e tem sido destaque em inúmeras publicações, incluindo *Esquire Magazine*.

Dr. Glover, um Casamento Certified e Terapeuta Familiar, com doutorado em Casamento e Terapia Familiar, é casado com Elizabeth Oreskovich, também uma psicoterapeuta. Juntos, eles co-dirigir o Centro para cura e recuperação. Eles têm quatro filhos e tem uma casa em Tacoma, Washington.