

PARA ALÉM DO AMOR

Além dos problemas de relacionamento entre casais – tema geral deste livro –, os estudos do Dr. Beck comprovam que a terapia cognitiva é também eficiente no tratamento da depressão e da ansiedade, nos distúrbios do pânico, nos distúrbios obsessivo-compulsivos, no alcoolismo, no uso indiscriminado de drogas, nos abusos sexuais e nos distúrbios da personalidade.

Aaron T. Beck é professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Pensilvânia e diretor do Centro de Terapia Cognitiva da mesma universidade. Autor de mais de duzentos trabalhos científicos, artigos e monografias, e de seis livros sobre depressão, ansiedade, suicídio e terapia cognitiva, o Dr. Beck e seus estudos sobre aconselhamento de casais têm sido tema de artigos dos mais prestigiosos jornais norte-americanos.

ISBN 85-01-04346-X



9 788501 043467

Aaron T. Beck, M. D. PARA ALÉM DO AMOR

Aaron T. Beck, M. D.

DIRETOR DO CENTRO DE TERAPIA COGNITIVA DA UNIVERSIDADE DE PENSILVÂNIA

P. A. R. A ALÉM DO A. M. O. R

NO OS CASAIS PODEM SUPERAR OS
ENTENDIMENTOS, RESOLVER CONFLITOS
E ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO PARA
OS PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO
ATRAVÉS DA TERAPIA COGNITIVA

250-6.651:76.651
p1888B



EDITORIA

Heba 33223924
2008. 81123437

Aaron T. Beck, M. D.

P♦A♦R♦A
ALÉM DO
A♦M♦O♦R

COMO OS CASAIS PODEM SUPERAR OS
DESENTENDIMENTOS, RESOLVER CONFLITOS
E ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO PARA
OS PROBLEMAS DE RELACIONAMENTO
ATRAVÉS DA TERAPIA COGNITIVA

Tradução de
PAULO FRÓES



EDITORA
ROSA DOS
TEMPOS



Sumário

AGRADECIMENTOS	11	
INTRODUÇÃO	13	
/ A Revolução Cognitiva na Psicologia / A Dissolução dos Laços Conjugais / O que É Necessário para Manter um Relacionamento / Desmanchando os Nós / Plano Geral do Livro		
		Vamize 11/2
1 O PODER DO PENSAMENTO NEGATIVO	25	
O Enfoque Cognitivo / A Leitura dos Pensamentos / A Mente Invisível / Como Erramos em Nossas Interpretações / O Erro na Leitura dos Sinais / Os Símbolos e os Significados / A Tendenciosidade		
		Hebe 18/2
2 A LUZ E AS TREVAS	44	
O "Programa" da Paixão / Os "Ativadores" da Paixão / A Decepção / As Falsas Promessas / A Grande Reversão / O Equilíbrio nos Juízos		
		summe 25/2
3 O CHOQUE DE PERSPECTIVAS	64	
As Perspectivas Abertas e Fechadas / As Generalizações / Conflitos de Personalidade		
		duke 3/3

4 ROMPENDO AS REGRAS

21/3 alair

76

As Expectativas / Estabelecendo as Regras / Aplicando as Regras / Regras que Sabotam / Impondo as Regras / A Tirania do Ter de / Rompendo as Regras / O Castigo / A Origem das Regras / Lidando com Regras e Atitudes

5 INTERFERÊNCIAS NA COMUNICAÇÃO

Bejanie 10/3

96

As Indiretas e a Ambigüidade / Os Mecanismos de Defesa / Sem Entender a Mensagem / Monólogos, Interrupções e a Escuta Silenciosa / Os Pontos de Surdez e de Cegueira / Diferenças de Ritmo / A Utilização das Perguntas / As Diferenças entre os Sexos / A Explicação para as Diferenças de Estilo / A Origem das Diferenças entre os Sexos

6 A DISSOLUÇÃO DO RELACIONAMENTO

Vanessa 10/3

118

As Ameaças ao Pacto Conjugal / Áreas de Conflito

7 OS PENSAMENTOS SILENCIOSOS:
NO CENTRO DO FURACÃO

Walc 17/3

141

Dúvidas Secretas / Origem das Dúvidas sobre Si Mesmo e o Outro / Os Deveres Secretos

8 OS ARDIS DA MENTE

Janice 17/3

155

Como os Significados Simbólicos Distorcem os Nossos Pensamentos / O Fator de Expansão / Exemplos de Distorções Cognitivas Típicas / As Distorções Cognitivas em Ação

9 EM COMBATE MORTAL

24/3 Anke

170

As Mensagens com Farpas / As Investidas Antecipadas / Os Desmandos: Cometendo Excessos / Por Trás das Brigas: As Convicções Básicas /

Controlando o Rancor / A Inibição, o Rancor e a Auto-afirmação / A Anatomia do Rancor

10 VOCÊ PODE MELHORAR O SEU
RELACIONAMENTO?

24/3 alair

193

A Resistência à Mudança / O que Deve Ser Mudado? / Criando Problemas em Vez de Resolvê-los / Redefinindo o Problema / Como as Pessoas se Transformam? / Um Programa para as Transformações

11 REFORÇANDO AS BASES

Bejanie 31/03

214

Cooperação / Compromisso / A Confiança Básica / Assumindo a Boa Vontade / O Benefício da Dúvida / Lealdade e Fidelidade

12 AJUSTANDO O RELACIONAMENTO

Vanessa 31/03

230

Amar e Ser Amado / Para Não Perder de Vista o Comportamento Positivo / Levantando os Antolhos

13 MUDANDO AS PRÓPRIAS DISTORÇÕES

247

Diretrizes Gerais / As Nove Etapas

14 A ARTE DO DIÁLOGO

266

Identificando os Problemas na Comunicação / Regras de Etiqueta para o Diálogo

15 A ARTE DE TRABALHAR EM CONJUNTO

283

Explicação das Diferenças / O Emprego das Perguntas / Flexibilidade / Concessões / Acomodação / Definindo Prioridades

16 SOLUCIONANDO IMPASSES	301
) Esclarecendo as Diferenças / Entendendo a Perspectiva do Companheiro / Regras Específicas para as Sessões de Esclarecimento	
17 ACALMANDO OS ÂNIMOS	319
) A Fonte do Problema: Você ou Ele? / Ganhos e Perdas por Expressar-se o Rancor / Dissolvendo a Hostilidade do Cônjuge	
18 PROBLEMAS ESPECIAIS	342
Declínio do Desejo Sexual / A Terapia de Ajuda Mútua para os Problemas Sexuais / Infidelidade / Estresse / Quando os Dois Trabalham / Quando se Casa de Novo	
NOTAS	369
BIBLIOGRAFIA	379



Agradecimentos

Sinto-me particularmente grato à minha esposa, Phyllis, cujo amor e carinho vieram provar que o casamento pode trazer mais satisfação e adquirir mais sentido a cada dia que passa. Durante a redação do livro me foi de grande valia meu amigo e colega Norman Epstein, um dos pioneiros da aplicação da terapia cognitiva no aconselhamento de casais. As valiosas críticas e numerosas sugestões que me fez ajudaram-me a persistir no mister de redigir o texto. Suas idéias perspicazes lançaram luz a muitos dos obscuros problemas que os casais vivenciam. Dentre as pessoas que contribuíram com efetivas fontes de material para a obra estão os meus antigos alunos Susan Joseph, Craig Wiese, Janis Abrahms, Chris Padesky, Ruth Greenberg, David Clark, Kathy Mooney, Frank Dattilio e Judy Beck. Entre as outras pessoas que leram o original e me deram um retorno extraordinário estão Connie Sekaros, Vivian Greenberg, Carol Auerbach e Cal Laden.

Sinto-me também muitíssimo agradecido a Carol Stillman, que reviu o original várias vezes e me deu numerosas sugestões para simplificar as complexidades do texto.

Fui extremamente feliz em contar com Richard Pine como meu agente literário. Seu entusiasmo e sua confiança em meu trabalho foram singulares. Meu editor na Harper & Row, Hugh Van Dusen, foi o responsável por transformar o original neste volume impresso.

Barbara Marinelli, Diretora Executiva do Centro de Terapia Cognitiva, me ajudou a organizar a produção do original, e Tina Inforzato, Gail Furman e Suzanne DePietro o datilografaram.

A todas estas pessoas e aos muitos casais com que trabalhei no Centro de Terapia Cognitiva e em outros lugares e que se mostraram receptivos a essa modalidade terapêutica, MUITO OBRIGADO.

Introdução

Para Além do Amor baseia-se num conjunto de casos, e nele se inclui uma série de citações colhidas por mim e por meus colegas no aconselhamento de casais. Todos os nomes e os pormenores que permitiriam a identificação das pessoas, contudo, foram modificados sem que isso afetasse a integridade dos exemplos ilustrativos. Em alguns casos, criei personagens que sintetizavam várias pessoas para melhor encobri-lhes a identidade.

O QUE ESTÁ
BEM NO SEU CASAMENTO?

* SAUDE DE
ABERRAÇÃO

Grande parte de minha vida profissional dediquei ao estudo dos problemas cognitivos na ansiedade e na depressão e, mais recentemente, aos distúrbios caracterizados pelo pânico. No decorrer de várias décadas, tive a oportunidade de tratar um grande número de pessoas que tinham um relacionamento conjugal inquietante, angustiante e algumas que o vivenciavam também, embora não fossem casadas. Em muitos casos, esses relacionamentos problemáticos levaram um dos cônjuges à depressão e à ansiedade. Noutros, a depressão e a ansiedade agravaram as dificuldades já presentes no relacionamento.

Ao voltar minha atenção para a problemática dos casais, descobri que exibiam a mesma espécie de aberração nos processos de pensamento — distorções cognitivas — que os meus pacientes deprimidos e ansiosos. Embora os casais não apresentassem uma ansiedade ou depressão de tal ordem a ponto de necessitarem de tratamento específico para essas condições, mostravam-se infelizes, tensos e rancorosos. E, como meus pacientes, tendiam a se fixar ao que estava errado em seu casamento e não consideravam — ou mostravam-se cegos a — o que estava bem.

olide

A Revolução Cognitiva na Psicologia

Felizmente as duas últimas décadas testemunharam o rápido acúmulo de conhecimentos a respeito de problemas psíquicos que têm aplicação direta às dificuldades que os casais vivenciam. Essa nova compreensão das dificuldades psicológicas também tem sido aplicada a uma ampla gama de distúrbios — depressão, ansiedade, fobias, distúrbios obsessivo-compulsivos e até distúrbios da esfera alimentar, como anorexia e bulimia. Esse enfoque, designado terapia cognitiva, se encontra no bojo

de um novo e amplo movimento na psicologia e na psicoterapia chamado "revolução cognitiva".

O vocábulo cognitivo, derivado da palavra latina *cognitione*, que significa "idéia ou pensamento", refere-se à maneira pela qual as pessoas emitem juízos e tomam decisões e à maneira pela qual interpretam — acertada ou equivocadamente — as atitudes e atos das outras pessoas. Tem-se nesta revolução uma nova forma de ver o modo pelo qual as pessoas empregam o pensar para resolver problemas — ou para criá-los ou agravá-los. A maneira como pensamos determina em grande medida se teremos êxito na vida e se dela desfrutaremos, ou até mesmo se seremos capazes de sobreviver. Se nosso pensamento for objetivo e transparente, estaremos mais capacitados para atingir tais metas. Se estiver mergulhado em meio a significados simbólicos distorcidos, raciocínios ilógicos e interpretações errôneas, tornamo-nos na verdade surdos e cegos. Andar a esmo, vacilantes, sem termos um sentido claro sobre aonde estamos indo ou sobre o que estamos fazendo significa que estamos destinados a magoar, a prejudicar os outros e a nós mesmos. Ao julgarmos mal e a nós comunicarmos mal, infligimos o sofrimento a nós mesmos e a nossos parceiros, e, conseqüentemente, padecemos de dolorosas retaliações.

Esse tipo de pensamento distorcido pode ser dissolvido pelo uso de raciocínio de ordem superior. Empregamos este processo ideativo de elevado nível muitas vezes quando nos surpreendemos em erro e o corrigimos. Lamentavelmente, no relacionamento íntimo — onde o pensar límpido e a correção de nossos erros seriam de especial importância —, mostramo-nos particularmente deficientes em admitir e retificar os juízos errados que proferimos a respeito de nossos cônjuges. Mais ainda: embora os cônjuges ou companheiros possam acreditar que falem uma mesma língua, o que uns dizem e o que os outros ouvem são muitas vezes coisas bem diversas. Assim, os problemas na comunicação causam ou agravam as frustrações e decepções que muitos casais vivenciam.

Consideremos um caso interessante.

Ken e Marjorie, ambos ocupadíssimos em suas atividades (ele vendedor de seguros, ela secretária numa empresa de relações públicas), decidiram passar mais tempo juntos. Num sábado, Marjorie disse a Ken que planejava passar a tarde fazendo compras. Ken, querendo ficar junto de Marjorie, imediatamente decidiu acompanhá-la. Marjorie, depois de um dia particularmente frustrante a rever a contabilidade de uma grande e complexa empresa, interpretou a atitude de Ken como uma intrusão ("Ele nunca me deixa fazer as minhas próprias coisas", pensou). Con-

tudo, nada disse a ele e permaneceu em silêncio a tarde toda, durante o passeio pelas lojas. Ken interpretou o silêncio como se ela não ligasse para a sua companhia e mostrou-se zangado com ela: Marjorie reagiu à manifestação de rancor retraindo-se ainda mais.

Os fatos da situação foram os seguintes: (1) Marjorie queria passar mais tempo junto a Ken mas queria ir fazer compras sozinha; (2) ela falhou na sua comunicação com Ken; (3) interpretou erradamente a atitude de Ken como cerceamento de sua liberdade; e (4) Ken interpretou errado o retraimento de Marjorie como indício de que ela não gostava de sua companhia.

Numerosos e repetidos desentendimentos, como este que acabamos de expor, e o rancor mútuo resultante corroem os alicerces de um relacionamento. Observei várias vezes que desentendimentos semelhantes seguem numa escalada até o ponto do sem retorno. O que é extraordinário, contudo, é que, se o casal perceber o desentendimento e o corrigir antes de ir longe demais, poderá controlar a tormenta. A terapia cognitiva procura ajudar os casais a fazerem exatamente isso — clarificar os pensamentos e a comunicação, de sorte a evitar que o desentendimento chegue em primeiro lugar.

A Dissolução dos Laços Conjugais

Os casais, na grande maioria, estão cientes de que há uma crise persistente a assediar os casamentos: 40 a 55 por cento destes têm grande probabilidade de terminar em divórcio. À medida que vêm mais e mais casamentos infelizes e mais e mais separações, os casais ficam a se perguntar se tal desfecho irá lhes acontecer também.

Os recém-casados, ajudados pela onda inicial de amor e de romantismo, só querem saber de um casamento bem-sucedido. Muitas vezes acreditam — ao menos inicialmente — que sua relação é "diferente" e que seu profundo amor e otimismo haverão de sustentá-la. Cedo ou tarde, contudo, muitos se vêem despreparados para os problemas e conflitos que gradualmente vão se acumulando. Vão tomando consciência de uma intranquilidade, de uma frustração e de mágoas crescentes — não raro sem saber exatamente onde se localiza o problema.

A proporção que o relacionamento mergulha numa vaga de desilu-

... de falta de comunicação e de desentendimentos, o casal começa a achar que o casamento foi um erro. Em nenhuma outra situação um terapeuta ouve um "grito de socorro" mais pungente do que entre os clientes que vêem o seu casamento, antes feliz, começar a se dissolver. Mesmo as pessoas casadas há trinta ou quarenta anos podem sentir-se compelidas a dar fim a um relacionamento que agora consideram uma série interminável de erros e angústias.

De certa forma, é de admirar que tantos casamentos fracassem. É só considerar as forças que supostamente mantêm um casal unido. Amar e ser amado é uma das vivências mais enriquecedoras por que passam as pessoas. Tem-se ainda uma série de produtos secundários do relacionamento — a intimidade, o companheirismo, a aceitação, o apoio para mencionar apenas alguns. A pessoa recebe consolo na saudade, alento no desânimo e tem com quem partilhar os momentos de alegria. E há o bônus extra da gratificação sexual, que a natureza concede como um incentivo para o acasalamento. Tampouco se pode subestimar a satisfação em ter filhos e em constituir uma família.

As esperanças e o estímulo dos pais e de outros parentes, ao lado da expectativa da comunidade de que o casal permanecerá unido, formam as pressões que vêm de fora. Com tantas forças coligadoras a fortalecer os relacionamentos, o que pode sair errado? Por que o amor — deixando de fora todos os demais incentivos — não é forte o suficiente para manter unidos os casais?

Lamentavelmente, há forças centrífugas em atividade capazes de cindir o relacionamento — desilusões desmoralizadoras, desentendimentos que configuram verdadeiros labirintos, e uma torturante falta de comunicação. O amor em si é dificilmente robusto o suficiente para resistir a essas forças destruidoras e seus subprodutos, o ressentimento e o rancor. Outros ingredientes no relacionamento são necessários para que o amor se solidifique e não comece a se dissolver.

O retrato do casamento idealizado pela mídia não prepara os casais para enfrentar os desapontamentos, as frustrações e os atritos. Tão logo os desentendimentos e os conflitos se combinam para incendiar os rancores e ressentimentos, a pessoa antes vista como amante, aliada e companheira passa a ser vista como um antagonista.

O que É Necessário para Manter um Relacionamento

Embora o amor seja uma poderosa força que ajuda os maridos e as esposas a se apoiarem mutuamente, a fazerem felizes uns aos outros e a criarem uma família, ele em si mesmo não configura a substância do relacionamento — certas qualidades e habilidades pessoais é que são cruciais para mantê-lo e fazê-lo crescer. Algumas das qualidades pessoais muito importantes para um relacionamento feliz: lealdade, sensibilidade, generosidade, consideração, fidelidade, responsabilidade, confiança. Os cônjuges precisam cooperar, ser tolerantes e prosseguir com decisões conjuntas. Tem de ser flexíveis, receptivos, compassivos e clementes. É preciso ser tolerantes com as falhas, erros e singularidades do outro. A proporção que tais "virtudes" são cultivadas no tempo, o casamento se desenvolve e amadurece.

Os casais muitas vezes sabem como lidar com as pessoas fora da relação, mas poucas pessoas passam a ter um relacionamento íntimo já sabendo como — ou com a devida habilidade para — fazer o relacionamento florescer. Não raro desconhecem as maneiras de tomar-se uma decisão juntos, ou de decifrar o que o parceiro comunica. Quando uma torneira da casa começa a pingar, sabem exatamente o que fazer para consertá-la, mas quando é o amor que começa a escoar pelos furos do relacionamento, não têm idéia do que fazer para estancá-lo.

Casar ou viver junto é coisa bem diversa das demais formas de relacionamento na vida. Quando duas pessoas — sejam do mesmo sexo ou do sexo oposto — vivem juntas, interessadas num relacionamento duradouro, desenvolvem certas expectativas uma em relação à outra. A intensidade do relacionamento fomenta certos anseios há muito adormecidos: O anseio pelo amor, pela fidelidade, pelo apoio e pelo amparo incondicionais. E os parceiros, seja explicitamente, pelas juras no casamento, ou implicitamente, pelas próprias atitudes, empenham-se em atender essas necessidades profundamente enraizadas. O que quer que um dos parceiros faça vem sempre carregado de significados oriundos desses desejos e expectativas.

Em virtude da força dos sentimentos e das expectativas, da dependência profunda e do significado simbólico crucial, muitas vezes arbitrário, que projetam firmemente nas atitudes e ações do outro, os cônjuges ficam propensos a interpretar mal tais atitudes e ações. Quando ocorrem

os conflitos, muitas vezes em decorrência de mera falta de comunicação, as pessoas passam a se culpar mutuamente, deixando de pensar no conflito como um problema que pode ser resolvido. Ao chegarem as dificuldades e ao proliferarem as hostilidades e os desentendimentos, cada um dos membros do casal deixa de ver as coisas positivas que o outro proporciona e representa — alguém que apóia o próprio casal, que dá uma nova dimensão às vivências e que compartilha da construção da família. Por fim, acabam por duvidar do próprio relacionamento, e assim privam-se da oportunidade de desmanchar os nós que lhes impedem o entendimento.

Desmanchando os Nós

Ao trabalhar com meus alunos — psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais — no Centro de Terapia Cognitiva da Universidade da Pensilvânia, descobri sermos capazes de ajudar esses casais sofridos corrigindo os desentendimentos, desmanchando os nós que lhes distorciam a comunicação e afinando-lhes a capacidade de ver e de ouvir com melhor acuidade os sinais emitidos por cada um. Mais: descobrimos que muito lucravam ao serem instruídos sobre a dinâmica do casamento — como entender as sensibilidades e as necessidades do cônjuge, como fazer planos e tomar decisões juntos, e como desfrutar mais um do outro.

O mesmo programa é capaz de melhorar casamentos que não estão em dificuldade. Mostrou-se eficaz com casais que vivem juntos e com pessoas que planejam se casar. Com efeito, alguns dos maiores êxitos foram observados em casais perfeitamente ajustados mas que queriam melhorar ainda mais o relacionamento.

À medida que os enfoques cognitivos se popularizaram na década passada, um crescente número de profissionais em todo o mundo passou a empregá-los. Com base na minuciosa documentação desenvolvida e nas pesquisas em nossa instituição e em outras instituições de várias regiões, fica evidente que essa modalidade terapêutica tem auxiliado um grande número de casais com dificuldades.

Entre os que cursaram nosso programa de treinamento, os Drs. Norman Epstein, Jim Pretzer e Barbara Fleming foram os mais entusiasmados em conduzir e publicar as pesquisas sobre os aspectos cognitivos

das dificuldades conjugais e em aplicar seus conceitos e descobertas no tratamento. Entre os outros pioneiros do tratamento clínico dos problemas conjugais, dentro do enfoque cognitivo, cumpre citar os Drs. Janis Abrahms, David Burns, Frank Dattilio, Stowe Hausner, Susan Joseph, Chris Padesky e Craig Wiese.

Tendo em vista o êxito da terapia cognitiva empregada por psicoterapeutas e por outros profissionais no aconselhamento de casais, chegou o momento de divulgarmos nossos pontos de vista ao público em geral. Este livro deverá ser de grande utilidade para todos os tipos de parceiros — de casa, de quarto, de cama —, sejam do mesmo sexo, sejam do sexo oposto. As pessoas com certas dificuldades nos relacionamentos podem usar o livro para entendê-los melhor e buscar a solução por si mesmas. Os casais cujos problemas requerem assistência profissional vão encontrar no livro uma espécie de orientação preparatória para esse tipo de aconselhamento e, espera-se, um incentivo para irem em busca de auxílio. O livro também tem se mostrado útil para os casais que já estão sob aconselhamento.

O propósito deste livro não é descrever uma "patologia conjugal", e sim definir a natureza das dificuldades conjugais comuns de forma tão clara que se possa deslindar-lhes as causas fundamentais. Depois de expostos os vários fatores que formam os problemas, é possível começar uma forma para solucioná-los. Insisto logo no início do livro em tais problemas porque é assim que eles se apresentam no cotidiano. Depois, à proporção que o leitor os for compreendendo, poderá começar a resolvê-los.

Plano Geral do Livro

Ao assinalar primeiro os problemas e depois resolvê-los, arrumei os capítulos de forma semelhante à que conduzo uma série de sessões clínicas.

Os primeiros nove capítulos tratam de diferentes áreas de conflito. Quase todo cônjuge de um casamento conturbado reconhecerá nestes capítulos dificuldades que lembram as de seu próprio relacionamento. Por vezes o problema é evidente: o que as pessoas sentem e pensam e o seu modo de interagir são coisas muito mais profundas do que os olhos mais

desavisados podem ver num plano superficial. No meu trabalho com os pacientes, entretanto, às vezes tenho que desbastar várias camadas para chegar ao cerne da questão. E algumas vezes um determinado problema se enraíza em outras áreas de conflito, algumas muito bem encobertas.

O enfoque cognitivo vai às raízes das dificuldades conjugais, concentrando-se nos problemas mais ocultos e nos mais óbvios, aqui e agora, não visa fazer reviver os traumas progressos da infância.

Para ajudar os leitores a determinar a natureza dos próprios problemas conjugais, incluí vários questionários no fim ou no meio de diversos capítulos. Servem para caracterizar os problemas específicos que um cônjuge tem com o outro, como, por exemplo, expectativas fantasiosas, comunicação insuficiente e interpretações tendenciosas. Ao passarmos para os remédios, torna-se assim possível identificar os problemas pelas respostas dadas, etapa necessária para resolvê-los.

Na prática clínica, primeiro tento compreender a dificuldade do casal analisando o que dizem e as respostas que dão aos questionários. Assim consigo delinear para cada casal um "perfil cognitivo" que permitirá lançar luz na área de conflito em particular. Assim como o médico que procura fazer um diagnóstico através do exame físico, de provas laboratoriais e de um exame radiológico, me sirvo de toda as informações mais imediatas, mais à mão, para fazer um "diagnóstico conjugal".

Os leitores deste livro podem seguir a mesma seqüência, primeiro entendendo e identificando a natureza específica de seus problemas conjugais para depois escolher a estratégia mais oportuna para resolvê-los.

Depois de conseguir um quadro transparente das atitudes contraproducentes e das distorções no pensamento e na comunicação, passo a explicar a natureza dos problemas encontrados. Assim faço na clínica, e assim fiz neste livro. Dedico os nove primeiros capítulos aos problemas mais comuns do relacionamento: (1) o poder do pensamento negativo: de que forma as percepções negativas podem se sobrepor aos aspectos positivos de uma relação; (2) a oscilação da idealização à desilusão: por que a imagem do parceiro é desviada da melhor para a pior possível; (3) o choque de perspectivas diferentes: de que modo as pessoas podem ver o mesmo evento — e uma a outra — de formas completamente diversas; (4) a imposição de expectativas e regras rígidas: de que forma certas circunstâncias inflexíveis conduzem à frustração e ao rancor; (5) a interferência na comunicação: de que modo os cônjuges deixam de ouvir o que dizem e muitas vezes ouvem o que não dizem; (6) os conflitos em decisões importantes e a dissolução do relacionamento: de que forma a

tendenciosidade e a incompetência pessoais prejudicam o relacionamento; (7) o papel dos "pensamentos automáticos" que precedem o rancor e o comportamento contraproducente: de que modo o pensamento negativo leva à provocação e ao ódio; (8) distúrbios e vieses cognitivos que conformam o núcleo do problema: como operam as distorções cognitivas; e por fim (9) a hostilidade que é capaz de cindir o casal.

Nos capítulos seguintes, do 10 ao 18, apresento uma ampla variedade de enfoques para a psicoterapia cognitiva de que os casais podem lançar mão para atender a necessidades específicas e para atingir as metas de seu relacionamento. Os capítulos "terapêuticos" começam com uma pergunta: de que forma podem os casais superar as resistências e o desânimo que os impedem de aperfeiçoar a relação? É crucial que as pessoas reconheçam que têm várias opções — que não são meramente vítimas de um mau relacionamento, por mais sem esperança que pareça. Podem e devem assumir a responsabilidade de seu próprio relacionamento. Estes capítulos mostram como:

Passo então a considerar os valores fundamentais do casamento, o compromisso, a lealdade e a confiança, por exemplo, e a descrever alguns métodos para neutralizar as forças que os corroem. É essencial reconstruir ou reforçar os alicerces que tornam o relacionamento sólido (capítulo 11). Prossigo mostrando como é possível aumentar os aspectos suaves, amorosos do relacionamento e reduzir os aspectos amargos, irritantes. O que pode fazer o leitor para demonstrar ao parceiro que se importa com ele? Incluo um questionário que serve de orientação e que permite avaliar como vão as demonstrações de consideração, empatia e entendimento do casal (capítulo 12). No capítulo 13, apresento exemplos concretos das maneiras pelas quais a pessoa pode corrigir certas distorções e reajustar o pensamento à realidade. Em seguida volto a atenção ao modo pelo qual os parceiros conversam e revelo de que modo as conversas, os diálogos podem se tornar fonte de prazer, e não de sofrimento (capítulo 14). No capítulo seguinte, mostro como é possível esclarecer as diferenças à guisa de preparação para as sessões conjuntas voltadas para a resolução dos conflitos, explicadas no capítulo 16.

Depois de os leitores terem eliminado as dificuldades de diálogo e de terem enfrentado os problemas práticos da vida a dois, estão prontos para confrontarem-se com as características e os hábitos do parceiro causadores de enfurecimento (capítulo 17). Por fim, no capítulo 18 aprende-se a aplicar os conhecimentos adquiridos com a leitura dos capítulos anteriores na solução de problemas especiais, como o estresse,

a inibição sexual, a infidelidade e os conflitos que aparecem quando os dois trabalham fora.

Presumo que, ao menos inicialmente, o livro será lido apenas por um dos cônjuges. Conseqüentemente, concentro-me naquilo que ele pode fazer individualmente para se ajudar e, em seguida, ajudar na relação. Muitas vezes, as mudanças num dos cônjuges geram mudanças extraordinárias no outro. Quanto maior a compreensão das fontes de problema num relacionamento e dos modos de solucioná-lo, mais favoravelmente a mudança do próprio comportamento afetará o comportamento do outro.

Em suma, neste livro discuto de que modo os casais podem corrigir pensamentos e hábitos contraproducentes, aperfeiçoar a comunicação e ajudar a esclarecer e a modificar os problemas mútuos. Finalmente, analiso como podem trabalhar juntos para eliminar a falta de comunicação e tornar o relacionamento mais prazeroso e gratificante.

Ao avaliar o próprio relacionamento, o leitor verificará ser de grande utilidade ter em mira as metas do casamento e de que forma é melhor consegui-las. A título de orientação, arrole em seguida o que considero os objetivos de um casamento ideal.

Primeiro, lutar por um sólido fundamento de confiança, lealdade, respeito e segurança. O cônjuge é nosso parente mais próximo e autorizado a depender de nós como aliado responsável, provedor e defensor.

Segundo, cultivar o aspecto amoroso e delicado da relação: sensibilidade, consideração, compreensão e demonstrações de afeto e de carinho. Considerar um ao outro como confidente, companheiro e amigo.

Terceiro, fortalecer a parceria. Desenvolver um sentimento de cooperação, de consideração e de entendimento mútuo. Aguçar a habilidade de comunicação para que se consiga com mais facilidade tomar decisões em questões práticas, como por exemplo a divisão do trabalho, a preparação e implementação do orçamento familiar, e o planejamento das atividades nas horas de lazer.

Também essencial para a boa parceria é a definição de diretrizes quanto aos cuidados com os filhos, à sua educação e socialização. Fomentar um espírito de colaboração. O casamento é, a um só tempo, um empreendimento, uma instituição de atendimento e de educação dos

filhos e uma unidade social. É importante enfocar essas funções "institucionais" do casamento com reciprocidade, justiça e moderação.

Como a maioria dos livros que se destinam a ajudar pessoas com problemas, este possui uma doutrina norteadora:

- Os casais poderão superar as adversidades se admitirem, primeiro, que grande parcela do desapontamento, da frustração e do rancor não decorre de uma incompatibilidade fundamental, e sim de desentendimentos infelizes que resultam de comunicação insuficiente e de interpretações tendenciosas do comportamento de um e de outro.

- O desentendimento é muitas vezes um *processo ativo* que decorre do desenvolvimento, por um dos cônjuges, de uma visão distorcida do outro. Esta distorção, a seu turno, leva o cônjuge a interpretar equivocadamente o que o outro diz ou faz, atribuindo a ele motivos inconfessáveis. Os parceiros simplesmente não têm o hábito de "aferirem" as próprias interpretações e tampouco o de centrarem-se na clareza da comunicação.

- Cada um dos cônjuges tem a mais plena responsabilidade de aperfeiçoar o relacionamento. Lembre-se, leitor, de que existem opções, escolhas — cumpra usar de todo o conhecimento e visão de que se dispõe para tornar a si próprio e ao companheiro uma pessoa mais feliz.

- Os cônjuges podem se ajudar mutuamente e auxiliar o relacionamento se adotarem uma postura "sem certo e errado, sem culpa". Essa perspectiva permite abordar os problemas reais e ajuda a resolvê-los mais rapidamente.

- Os atos do cônjuge que o outro atribui a algum traço malévolos como egoísmo, odiosidade, ou necessidade de controlar o outro, são muitas vezes mais acuradamente explicados em termos de motivos benévolos (embora mal orientados) como de defesa própria ou de evitar o abandono.

Embora este livro destine-se a educar e a definir diretrizes, não haverá de ter o mesmo impacto num relacionamento cheio de adversidades que um terapeuta fazendo uso dos mesmos princípios e métodos. No entanto, estou convencido de que muitos casais que habitualmente não necessitariam ou não procurariam aconselhamento podem ser ajudados pelo livro. Após lê-lo, talvez alguns casais se motivem a buscar auxílio profissional e resolvam até usá-lo em conjunto com tal aconselhamento.

Muitos que lerem o livro poderão achar que o seu próprio relacionamento não tem problemas, mas que através dele poderiam aperfeiçoar

Fabiana

mais a relação. Talvez um ou outro casal queira readquirir o antigo prazer que tinham quando cada um se mostrava em sintonia com os pensamentos do outro, ou de fazer sugestões espontaneamente ou de chegar a decisões sem querelas. O livro oferece dicas que ajudarão a contornar os obstáculos que impedem a solução conjunta de problemas, a desatar os nós que frustram o entendimento mútuo. Com uma maior compreensão do que faz um e outro se chatear, se aborrecer, será possível enriquecer ainda mais qualquer relacionamento.



O PODER DO PENSAMENTO NEGATIVO

Karen, decoradora de interiores, relatou como chegou em casa certo dia cheia de excitação e ansiosa por contar ao marido, Ted, a boa novidade: acabara de ganhar uma lucrativa concorrência para decorar os escritórios de uma importante firma de advocacia. Mas ao começar a dar a boa-nova a Ted a respeito do inesperado êxito profissional, ele mostrou-se distante e pouco interessado. E Karen pensou: *"Ele não se importa nem um pouco comigo. Só se interessa por si mesmo."* Sua excitação se evaporou. Em vez de comemorar com o marido, foi para outra sala e serviu-se de uma taça de champanho. Enquanto isso, Ted — que naquele mesmo dia se sentia um pouco abatido por causa de um revés na sua carreira profissional — pensava: *"Ela não se importa nem um pouco comigo. Só se interessa pela própria profissão."*

Este incidente ilustra bem uma atitude comum que temos observado em pessoas com problemas conjugais. Quando a grande expectativa de um dos cônjuges se vê frustrada, eles ficam propensos a descambar para as conclusões negativas sobre o estado de espírito do outro e sobre a situação do próprio casamento. Com base numa pressuposta leitura de pensamento, o cônjuge desiludido salta para conclusões rancorosas sobre a causa do problema: *"Ela está agindo assim porque é maldosa"*, ou *"Ele está assim porque está cheio de ódio."*

Em decorrência dessas explicações, o cônjuge magoado pode partir para a agressão ou se afastar do parceiro. E o outro, que muito provavelmente se sente injustamente punido, costuma partir para a retaliação,

ataque e retaliação que facilmente se move, em turbilhão, para outras esferas do relacionamento.

Interpretar os motivos do parceiro desta forma é atitude cheia de riscos, simplesmente porque não podemos ler o pensamento de outras pessoas. Por exemplo, o que Karen não sabia era que Ted se sentia deprimido por causa do contratempo na contabilidade da empresa. Ansiava por discutir o assunto com ela. Karen não tinha como saber: saiu da sala furiosamente. Supôs que o marido estava preocupado demais consigo mesmo para percebê-la.

Mas o seu afastamento rancoroso teve em si muita significação para Ted: "Ela foge de mim sem razão nenhuma" e "Mais uma vez prova que ela não liga para o que eu sinto." Essas explicações contribuíram para o sentimento de solidão e de ressentimento de Ted. Por outro lado, ele próprio contribuiu para uma ruptura momentânea no relacionamento em virtude da preocupação com os próprios problemas. No passado, quando Karen chegava excitada com uma nova experiência ou uma nova idéia, Ted a teria discutido, em vez de reagir emocionalmente ao entusiasmo da mulher.

Esse tipo de desentendimento e de mútua leitura do pensamento é bem mais freqüente nas relações do que imaginam os casais. Em vez de perceberem o desentendimento, os parceiros em conflito atribuem o problema equivocadamente ao "egofismo" ou à "mediocridade" do outro. Sem perceberem o erro mútuo de leitura, atribuem incorretamente a dificuldade a motivos elementares de um e de outro.

Embora muitos autores populares tenham tratado da expressão do rancor nos relacionamentos íntimos, e tenham orientado a lidar com ele, muito pouca atenção tem sido dada às suposições errôneas e às falhas de comunicação, tantas vezes responsáveis pelo rancor e pelos conflitos. Como é percebido e interpretado o que um dos cônjuges faz é não raro bem mais importante para a satisfação conjugal do que os atos em si.

Para evitar esses mal-entendidos conjugais, convém saber como funciona a psique — e como falha — quando a pessoa se vê frustrada e desapontada. Nosso falível aparelho psíquico nos predispõe aos erros de interpretação e ao exagero no significado das atitudes das outras pessoas, nos predispõe às explicações negativas quando ficamos desapontados e também à projeção de uma imagem negativa sobre estas pessoas. Agimos então em função dessas interpretações falhas — atacamos a imagem negativíssima que projetamos.

Raramente nos ocorre, naquele momento, que talvez nosso juízo

negativo pudesse estar errado e que talvez estejamos atacando uma imagem distorcida. Por exemplo, quando frustrada pelo humor de Ted, Karen projetou-lhe uma imagem: a de um tipo de homem mecânico, incapaz de expressar sentimentos para com a outra pessoa. Ao mesmo tempo, Ted viu Karen como uma mulher furiosa, cheia de ódio e de vingança. Sempre que um desapontava o outro, essas imagens extremas ocupavam-lhes os pensamentos e alimentavam o rancor.

O Enfoque Cognitivo

Através de um conjunto de princípios que fazem parte da psicoterapia cognitiva, os casais podem combater a tendência para os juízos injustificados e a projeção de imagens distorcidas de um e de outro. São princípios capazes de levar cada um dos cônjuges a conclusões mais acuradas e mais razoáveis. Servem para prevenir o ciclo de desentendimento que leva aos conflitos e às hostilidades conjugais. A psicoterapia cognitiva mostra que as pessoas aprendem a ser mais razoáveis umas com as outras adotando uma postura mais humilde, mais relutante quanto à exatidão da leitura dos pensamentos e às suas resultantes conclusões negativas; verificando a acuidade da leitura dos pensamentos; e buscando explicações alternativas para o que faz o cônjuge.

Se Karen tivesse resistido à inclinação de retratar Ted como uma pessoa sem consideração e fria e lhe perguntado sobre o que o preocupava, talvez conseguisse alegrá-lo ao ponto de ambos comemorarem o seu sucesso. E se Ted tivesse se permitido descobrir o que Karen queria, poderia ter evitado pintar-lhe uma imagem de pessoa fria e antipática. Mas, para isso, ambos teriam primeiro de perceber que as suas conclusões podiam estar incorretas e que o rancor talvez não se justificasse, ou, pelo menos, não com tamanho exagero.

Os princípios cognitivos que ajudariam Karen e Ted e outros casais a chegarem por fim a esse ponto de compreensão mútua são os seguintes:

Nunca podemos conhecer de fato o estado de espírito — as atitudes, pensamentos e sentimentos — das outras pessoas.

2

* conclusões das leituras

Conclusões

também

38
41

10

2 • Dependemos de sinais, que frequentemente são ambíguos, para nos informarmos das atitudes e desejos das outras pessoas.

3 • Empregamos nosso próprio código ou sistema de sinais, que pode ser deficiente, para decifrar estes sinais.

4 • Dependendo de nosso próprio estado de espírito num determinado momento, podemos revelar parcialidade em nosso método de interpretar o comportamento das outras pessoas, ou seja, no modo de o decodificarmos.

5 • A convicção que temos em nossa correção ao adivinharmos os motivos e as atitudes das outras pessoas não guarda relação com a real exatidão da nossa crença.

A terapia cognitiva, que incorpora estes princípios, se centra na forma pela qual os cônjuges percebem, bem ou mal, ou deixam de perceber um ao outro e pela qual se comunicam, bem ou mal, ou deixam de se comunicar. O enfoque cognitivo visa a remediar essas distorções e deficiências do pensamento e da comunicação. Seus recursos técnicos e estratégicos são descritos em pormenores no capítulo 13.

A essência da psicoterapia cognitiva conjugal consiste em explorar no casal em dificuldades as expectativas irreais, as atitudes contraproducentes, as explicações negativas injustificáveis e as conclusões ilógicas. Mediante o reajuste da sintonia na forma de tirarem conclusões um do outro e mediante o diálogo, os parceiros vêem-se ajudados pela terapia cognitiva a se relacionarem numa forma mais racional, menos hostil.

A Leitura dos Pensamentos

Lois e Peter: um casal emblemático

Lois, uma jovem atraente que gerenciava uma loja de roupas muito elegante, tentava descobrir por que Peter, o noivo, ficara tão silencioso ao voltarem de uma festa. Em geral bastante extrovertido, Peter vendia anúncios para um jornal de subúrbio, e fora assim que os dois haviam se encontrado. Quando ele ficou quieto, Lois pensou: "Peter não está falando nada... deve estar zangado comigo." Ao tentar ler-lhe os pensa-

mentos, Lois atribuiu o silêncio de Peter ao rancor que nutria por ela. E sua explicação para o que acreditava que Peter estivesse pensando e sentindo — a leitura do seu pensamento — não ficou aí. Lois em seguida pensou: "Devo ter feito alguma coisa que o ofendeu." Tendo estabelecido — na própria mente — que Peter estava zangado com ela por causa de alguma coisa que teria feito, fez uma previsão: "Peter vai continuar com raiva de mim e vai acabar terminando o nosso relacionamento." Sentiu-se então triste ao antecipar que ficaria sozinha pelo resto da vida.

Mas Lois errou o alvo. Viu-se apanhada numa rede de inferências sobre causas invisíveis e conseqüências impossíveis de serem conhecidas. Outra mulher na situação de Lois poderia simplesmente ter dito para si mesma: "Peter provavelmente vai superar isso já, já." O simples fato de o silêncio de Peter poderia se enquadrar em ambas as avaliações.

A leitura dos pensamentos pode dar origem a previsões incorretas que ora resultam em ressentimento desnecessário, ora pode criar um falso sentimento de segurança. E tais conclusões equivocadas podem levar a problemas ainda maiores. Se Lois seguisse o que anteviu pela leitura dos pensamentos, estaria sabotando a si mesma, seja se afastando de Peter, seja agredindo-o — uma reação que poderia confundir-lo, chateá-lo ou enfurecê-lo.

Neste caso, Lois errou ao interpretar o comportamento de Peter. Ele estava simplesmente num estado de espírito mais contemplativo. Quando ela não lhe respondeu, ele ficou irritado e começou a criticá-la. Lois, por sua vez, tomou a crítica como prova de que adivinhara com correção o que o companheiro pensava e sentiu-se pior. Imaginou que o que temia estava enfim acontecendo: Peter estava farto dela.

Essa espécie de profecia que se completa em si mesma é típica dos relacionamentos problemáticos. Ao interpretar equivocadamente o comportamento do parceiro, a pessoa desencadeia o que mais queria evitar.

Como o que as pessoas dizem e fazem pode ser ambíguo ou enganoso, nem sempre é fácil avaliar como se sentem a respeito de nós ou quais poderiam ser os seus motivos. Assim, Lois — em virtude de seu medo de rejeição — viu-se propensa a interpretar o silêncio de Peter como sinal de rancor contra ela. Embora seja natural ler os sinais e procurar por indícios que nos digam o que se passa nos pensamentos de outra pessoa, ficamos em risco de formular explicações equivocadas e de tirar conclusões incorretas.

A Mente Invisível

Considere, leitor, este incidente que ocorreu comigo mesmo: enquanto eu tentava sinceramente explicar minha singela teoria para a minha mulher, ela subitamente sorri. Imaginei: "Estará sorrindo porque gosta do que eu disse? Ou estará me gozando? Ou terá sorrido por achar a minha teoria ingênua?" Mesmo a conhecendo há tanto tempo, posso me perder e não compreender o que se acha por trás do seu sorriso.

O que me é crucial não é o que ouço ou vejo — a sua expressão facial e o seu tom de voz —, mas algo que para sempre será inacessível aos meus sentidos: o seu estado de espírito. A atitude das outras pessoas para conosco, seus sentimentos sobre nós e as motivações a nosso respeito são tão reais quanto seus gestos, palavras e expressões. Ao discutir meu trabalho com minha mulher, a realidade essencial — o que de fato me importa — não é o seu comportamento explícito, nem o que ela diz, mas a sua verdadeira atitude a respeito de minhas idéias — e de mim.

Ao interagirmos com outras pessoas, raramente temos o tempo suficiente para rever todas as evidências e deduzirmos o que realmente sentem e pensam. Como os indícios são muitas vezes equivocados, dependemos da observação fugaz de mensagens incertas, algumas das quais podem ser deliberadamente arquitetadas para nos enganar. Não surpreende que às vezes erremos.

Considere o nosso dilema. A percepção de um dos aspectos mais importantes de nossa realidade — como as pessoas se sentem a nosso respeito — deve se basear sobretudo em fatos que não são diretamente passíveis de observação. Como esses estados "internos" se encontram além do alcance dos sentidos, confiamos em nossas inferências sobre o que podemos observar. Surgem problemas porque tendemos a acreditar, como Lois, em tais inferências — a leitura que fazemos dos pensamentos — tanto quanto acreditamos no que observamos diretamente.

Naturalmente, sermos capazes de dizer as causas verdadeiras do que os outros fazem é crucial se quisermos saber quando avançar e quando recuar. Como essa compreensão é fundamental para o nosso sentimento de segurança e para as nossas relações íntimas, constantemente lemos os pensamentos — como fizeram Karen e Ted — e automaticamente consideramos tais suposições como fatos. Apesar das ambigüidades, conseguimos acertar no alvo com bastante exatidão grande parte das vezes. Se temos um relacionamento baseado na confiança mútua — por exemplo,

dependendo de uma primeira — conclusão

com nossa esposa —, podemos verificar nossas suposições perguntando à pessoa como ela realmente se sente.

No incidente que acabei de descrever, as várias suposições que me vieram ao pensamento estavam todas erradas! Quando indaguei à minha mulher o motivo do sorriso, ela me esclareceu: a explicação da minha teoria tocou numa experiência surpreendente que ela passara recentemente e foi a lembrança dessa experiência — e não a minha teoria — que a fez sorrir!

Quando somos apanhados num determinado estado emocional, a incerteza do que observamos pode nos fazer dar um passo completamente em falso. Quando nos aborrecemos ou nos excitamos, nossa interpretação dos pensamentos e sentimentos da outra pessoa, a "realidade invisível", baseia-se mais em nosso próprio estado interior, em nossos receios e em nossas expectativas do que numa avaliação lúcida dessa outra pessoa. É improvável que venhamos nessas circunstâncias a considerar explicações alternativas para o que vemos e ouvimos. Nossas conclusões serão mais inflexíveis.

A precipitação nas conclusões é bem ilustrada por alguns problemas clínicos como a depressão e a ansiedade. Nessas condições, há um desvio na forma pela qual as pessoas processam as informações, um desvio que leva a uma parcialidade negativa nas observações. Mais ainda: elas tendem a formular tais conclusões negativas muito rapidamente, fundadas num conjunto frágil e fragmentado de evidências. A esposa deprimida, por exemplo, pode reagir ao olhar fatigado do marido com o pensamento imediato: "Ele está enjoado e cansado de mim." O marido ansioso reage ao atraso significativo da esposa para um compromisso de hora marcada com o pensamento: "Talvez ela tenha morrido num acidente." Em nenhum dos casos fazem uma pausa para considerar as outras possibilidades — a fadiga do primeiro, o atraso crônico da segunda.

Muitas e muitas vezes o nosso modo de pensar no cotidiano é semelhante ao pensamento encontrado em distúrbios emocionais como a depressão e a ansiedade: chegamos a um juízo instantâneo baseado num rastro de evidências — ou até em nenhuma evidência.

A maneira pela qual as pessoas pensam muitas vezes fica confusa quando se movem de uma interpretação específica para alguma generalização. Por exemplo, Lois foi da idéia de que Peter estava com raiva dela para o terreno mais amplo de que "Peter está sempre odiado comigo". Em seguida deslizou para uma generalização ainda mais séria: "Eu sempre ofendo as pessoas", e sentiu-se triste. A essa altura, Lois se

encontrava tão presa pelas garras de suas idéias negativas que não podia descobrir outra explicação para o silêncio de Peter.

A generalização de Lois sobre si mesma não só a fez sentir-se como também interferiu na verificação do rancor de Peter: estaria ele o fato zangado com ela? Outra pessoa menos sensível, mais segura, na mesma situação poderia imaginar: "Será que Peter está furioso comigo neste minuto? Se estiver, o que devo fazer?" Mas para Lois, este raciocínio lógico viu-se descarrilhado em virtude de sua generalização precipitada: Peter estava sempre aborrecido com ela e ela sempre aborrecia as pessoas. Depois dessas idéias negativas terem desviado a sua atenção da questão original — "Por que ele está silencioso?" —, Lois sabotou a harmonia do relacionamento.

Outras generalizações podem se intrometer e agravar a situação. Lois chegou ainda a outra conclusão: "A razão por que eu sempre ofendo as pessoas é porque não tenho personalidade." Essa espécie de explicação pode adquirir status de "fato" no pensamento de uma pessoa e tornar-se o fundamento de outras deduções e previsões ainda mais desagradáveis. Por exemplo, Lois em seguida pensou: "Como não tenho personalidade, ninguém nunca vai gostar de mim e eu sempre ficarei sozinha." A essa altura, ela estava em risco não apenas de contrariar o namorado mas de ficar deprimida!

Lois evoluiu da observação objetiva do silêncio de Peter para a visão negativa de si mesma — "Eu não tenho personalidade" — e daí para uma visão sombria de seu futuro: "Eu sempre ficarei sozinha." Embora tais conclusões errôneas estivessem baseadas em indícios confusos, chegaram a adquirir plena força de uma verdade, o que acontece sobretudo quando estão envolvidas questões cruciais do relacionamento, como a aceitação e a rejeição. O que começa como uma inferência se torna um "fato", tão real quanto a observação original.

A essa altura, seria de grande utilidade rever a seqüência dos pensamentos de Lois, em que podemos ver o efeito de bola de neve das idéias negativas que a fazem sentir-se sozinha e abandonada.

Por que ele está calado?

Deve estar zangado comigo.

Devo ter feito alguma coisa que o ofendeu.

Ele vai continuar zangado comigo.

Ele está sempre zangado comigo.

Eu sempre ofendo as pessoas.

Ninguém nunca vai gostar de mim.

Sempre ficarei sozinha.

Como Erramos em Nossas Interpretações

slide - Evidências
Se pudéssemos avaliar todas as evidências de uma ou outra situação antes de chegarmos a alguma conclusão, teríamos menor chance de cometer tais erros. No entanto, dificilmente temos tempo para deduções ponderadas, lógicas. Temos de confiar numa interpretação precipitada, "ler nas entrelinhas", como no mistério do sorriso de minha mulher e no quebra-cabeça do silêncio de Peter.

As entrelinhas ou os "sinais" propriamente constituem fragmentos de informação — algumas palavras, um gesto — que traduzimos numa mensagem significativa. Um jornal estrangeiro, por exemplo, consiste numa série de linhas de símbolos impressos, mas estes símbolos não têm significado, a menos que conheçamos a língua em que foram escritos. Para transformar o que vemos em algo compreensível, temos de aplicar um código, ou melhor, um sistema de decodificação. Se houver erro de impressão, ou se o nosso sistema contiver erros, ou ainda se o aplicarmos indevidamente por inexperiência ou fadiga, então o resultado será a desinformação e, claro, a conclusão incorreta.

Desenvolvemos nosso sistema de decodificação interpessoal no início da vida. É o sistema que nos dá o significado de observações como o tom da voz do interlocutor, a sua expressão facial, ou seus gestos. Em função do contexto e de outras observações, com os significados urdimos uma conclusão. Como nos sentimos mais seguros quando acreditamos conhecer os motivos e os sentimentos das outras pessoas a nosso respeito, adquirimos a sensação de uma confiança maior quanto às conclusões que fazemos do que as evidências justificam.

A principal vantagem do sistema de decodificação é a de dar explicações imediatas. (A grande desvantagem é que o erro é comum: podemos incorretamente ler "rejeição" quando nosso parceiro está simplesmente distraído; podemos equivocadamente pressupor rancor quando ele está apenas tenso e ansioso; mas sobretudo podemos ver nele uma atitude maliciosa e intencional quando simplesmente o que houve foi esquecimento: ele se esqueceu de cumprir uma promessa.

Mesmo os parceiros bem-intencionados, amorosos podem entrar em conflitos e ressentimentos em decorrência de tais erros de interpretação. As vezes o desentendimento é simplesmente baseado em falha de comunicação, como no caso de Marjorie: não informou a Ken que preferia ir fazer compras sozinha. Noutras ocasiões — e talvez de forma mais grave — o desentendimento surge em virtude de palavras ou atos com que um dos cônjuges, inadvertidamente, coloca o outro em ameaça. A causa da briga em consequência, não está nas palavras ou nos atos em si, mas no significado que a pessoa lhe atribui. Este significado, naturalmente, não é percebido pelo cônjuge agressor, que acredita que o outro "deveria entender mais das coisas".

Tais sinais constituem uma espécie de signos usados na comunicação. As emoções e os sentimentos, por exemplo, nunca são comunicados diretamente, e sim através de palavras, do tom de voz, de expressões faciais e atos. O contexto, naturalmente, é crucial na sua interpretação. Um garçom, ao servir uma xícara de café com torradas, denuncia, com o seu gestual, uma transação de natureza comercial; o marido que serve uma xícara de café com torradas para a mulher na cama, com o mesmo gestual, demonstra no entanto carinho e afeição.

São estes os sinais que formam a urdidura das relações íntimas, embora a sua importância seja muitas vezes perdida pelos casais. Trazem em si muito mais significado do que seria o óbvio pela leitura literal de um comportamento específico. No tema do filme *Casablanca*, a letra "A kiss is still a kiss, a sigh is just a sigh..." (Um beijo ainda é um beijo, um suspiro é apenas um suspiro) serve para assinalar que um beijo não é apenas um beijo. Sinais como este são símbolos de amor e de afeição e, quando desaparecem da relação íntima — ou quando operam em diferentes comprimentos de onda, ou em estações diferentes, como no caso de Karen e Ted — a sua ausência adquire um significado simbólico, como rejeição ou falta de interesse.

O significado simbólico ora aproxima as pessoas, ora as afasta. Uma mulher casada contou-me como se sentia emocionada durante o namoro

sempre que o noivo a levava a restaurantes caros e lhe mandava flores. Embora percebesse, do ponto de vista intelectual, que as atenções que recebia não necessariamente significassem que ele se importava com ela, o significado "mais profundo" era tão forte que ela sempre se emocionava muito com o gesto.

Mas, depois que se casaram, ela passou a reagir aos "símbolos negativos". Sempre que ele chegava tarde em casa sem avisar antes, supunha ser um sinal de que ele pouco ligava para ela. Embora ele muitas vezes falasse da legítima falta de acesso a um telefone, o significado simbólico de não telefonar era tão forte que ela não conseguia reavaliá-lo. Ademais, a pouca atenção que agora ele dava a sair e levá-la para jantar, e também a mandar-lhe flores, tinha também o mesmo significado simbólico negativo.

Como os sinais e os símbolos não são o elemento real, eles precisam ser traduzidos. As vezes o sistema de decodificação é deficiente, e o cônjuge falha na leitura dos sinais: o marido talvez não perceba que o afastamento da mulher pode ser um grito de socorro; a mulher pode não identificar o falso entusiasmo do marido como uma máscara para um desapontamento profundo.

Algumas pessoas, mais do que outras, atribuem certos significados simbólicos a situações específicas. Os homens, por exemplo, consideram muitas vezes a conversa, o diálogo, um simples meio para transmitir fatos, enquanto as mulheres são mais propensas a verem na conversa um fim em si mesma, como símbolo de carinho e amizade. Em decorrência dessas diferenças entre os sexos no significado simbólico da comunicação, podem surgir desentendimento entre os cônjuges.

Nos relacionamentos íntimos, somos menos flexíveis ao usarmos nosso sistema de decodificação do que nas situações mais impessoais. Com efeito, quanto mais intenso um relacionamento, maior a possibilidade de desentendimento. Mais do que qualquer laço íntimo, o casamento está sempre a criar oportunidades para a leitura equivocada dos sinais.

O significado simbólico do beijo.

O Erro na Leitura dos Sinais

Marjorie e Ken se conheceram quando ainda cursavam o segundo grau. O romance transcorreu em moldes bem conhecidos. Ela era excelente atleta e ela a rainha dos bailes estudantis. Depois de um namoro conturbado, se casaram. Ele tornou-se vendedor de seguros e ela, secretária de uma grande empresa.

Desde o início do casamento tiveram problemas. Eloqüente, competente e perfeitamente qualificada para o trabalho de secretária, embora pouco autoconfiante para tentar alguma coisa melhor, Marjorie queria mais apoio e mais alento do que Ken lhe dava (ou era capaz de dar). Ken, que não fora tão bem-sucedido na sua carreira como na ginástica da escola, dependia do salário dela para manter o padrão de vida desfrutado pelos colegas de escola mais bem-sucedidos.

Um confronto típico ocorreu cinco anos depois do casamento. Após um dia difícil no escritório, Marjorie começou a se queixar das suas condições de trabalho a Ken.

MARJORIE: Estou farta do meu emprego. Harry [o patrão] não me dá sossego. Está sempre pegando no meu pé.

KEN: [Ela está planejando abandonar o emprego. Se o largar, vai ficar difícil para nós. Sente-se ansioso. Como é que ela pode fazer uma coisa dessas? Ela não liga para mim e nem para as crianças. Sente-se ultrajado.] Você faz tudo impulsivamente.

MARJORIE: [Ele não confia em mim. Devia saber que eu não vou largar o emprego. Sente-se magoada.] Eu só estava querendo lhe dizer...

KEN: [Isso é terrível. Tenho de fazê-la parar de pensar dessa forma.] (Em voz alta): Não quero mais ouvir a respeito desse assunto!

MARJORIE: [Ele não liga para mim. É por isso que não vai me escutar e grita comigo. Sente-se ainda mais magoada e zangada. Começa a chorar e corre para o quarto.]

KEN: [Ela sempre faz isso para eu me sentir culpado.] Não fuja de mim!

Considere a importância crucial do significado que cada um dos cônjuges atribui às palavras e às atitudes do outro. Marjorie quer e espera simpatia por parte de Ken. Ela está dizendo, na realidade: "Estou sofrendo e quero que você me console." Mas Ken traduz a queixa (sinal) numa ameaça. Segundo o seu sistema de decodificação, quando as pessoas se queixam de alguma coisa, significa que vão tomar uma atitude, em geral precipitada. Assim, no seu pensamento automático, a queixa a respeito do emprego significa "vai largá-lo".

Esses medos ocultos muitas vezes desencadeiam reações hostis. Ao ler incorretamente os pensamentos de Marjorie, Ken não só falha em resposta aos anseios da esposa por simpatia, como também a condena. Marjorie reage à condenação com um sentimento de injustiça e de isolamento. Sua reação ao sentir-se magoada e perturbada é chorar e se afastar. O afastamento — que decorre de um sentimento de abandono — é então interpretado por Ken de forma ainda mais negativa, uma atitude ardilosa, manipulatória — ela tenta fazê-lo sentir-se culpado. Logo, o intercâmbio de raiva (a crítica e o afastamento) adquire em si uma realidade.

Comunicação
A vinheta ilustra diversos aspectos dos sistemas de decodificação. O significado da comunicação, embora transparente como cristal para quem envia a mensagem, é muitas vezes turvo para quem a recebe. Decodificar a mensagem, em essência, requer a leitura do pensamento do primeiro. No entanto, muitas vezes temos formas particulares de decodificar as mensagens; conseqüentemente, muitas vezes erramos. Ademais, os sinais podem ser ambíguos, sujeitos a interpretações muito diversas. Mais ainda: às vezes descobrimos significados ocultos que na verdade não existem.

Depois que a pessoa atribui um significado a um evento, é provável que o aceite como válido sem maiores confirmações de sua exatidão. Se Ken tivesse avaliado o que entendera ao ler o pensamento de Marjorie perguntando a ela: "Você está pensando em deixar o emprego?", talvez tivesse corrigido a falsa interpretação desde o início. Se Marjorie não tivesse enveredado pela trilha da falta de confiança atribuída à crítica ("Ele não confia em mim"), talvez tivesse conseguido corrigir logo a situação conflitante. Ademais, depois de ocorrida a seqüência ataque-afastamento, o significado que cada cônjuge atribui aos atos hostis do outro dificulta o esclarecimento do desentendimento inicial.

Os casais devem checar a leitura que fazem dos pensamentos um do

Quem faz com a interpretação errada
outro, seja perguntando diretamente, seja fazendo outras observações a respeito das atitudes do companheiro. Com frequência descobrimos que a leitura feita era incorreta. Ao corrigirem a interpretação baseada na leitura do pensamento, conseguem ainda uma recompensa: são capazes de corrigir o próprio sistema de decodificação para entender os sinais do conjuge — são capazes, por assim dizer, de reprogramar o computador. A técnica ajuda-os a serem mais exatos ao tentarem descobrir o que o outro pensa ou sente: a relação pode se tornar mais harmoniosa.

A psicoterapia cognitiva aumenta a percepção das pessoas quanto ao modo de chegar a tais conclusões e ajuda-as a encontrar explicações diversas para o comportamento do outro. Esse tipo de tratamento explora os sinais e os símbolos que as pessoas tipicamente interpretam de forma incorreta e ajuda-as a chegarem a conclusões mais exatas, um enorme benefício para casais como Lois e Peter. Veremos em capítulos posteriores os princípios específicos que foram usados para auxiliar Karen e Ted, e também Ken e Marjorie.

Os Símbolos e os Significados

Nos relacionamentos íntimos, certos tipos de situação adquirem significado particularmente forte. Tal significado se funda em eventos reais, mas deriva de suposições importantes que um dos dois faz a respeito das atitudes do outro.

Quando o sistema de decodificação de uma pessoa é colocado em palavras, verifica-se que consiste numa miscelânea de crenças, premissas, regras, preconceitos e fórmulas. Conforme descobriu durante a psicoterapia, as pressuposições de Ken eram: "Se Marjorie se queixa, significa que vai deixar o emprego" e "Ela gosta de me manipular pelo choro." As premissas de Marjorie eram: "Se Ken está zangado, significa que não me ama" e "Se não compreende os meus motivos, não conseguimos nos comunicar."

A interpretação real dos eventos é moldada por essas crenças. Se Marjorie acredita que falar em voz alta significa rejeição, então só experimentará rejeição quando Ken elevar a voz. Se acreditar que raiva e rejeição levam ao abandono, então se sentirá desolada — completamente só — quando Ken gritar ou não a compreender.

Quando um evento evoca de forma consistente significados altamente pessoais, se torna um símbolo. Quando uma pessoa atribui um significado simbólico a um evento (amor, rejeição, liberdade), sua reação poderá ser excessiva, envolver alguma distorção da situação e levar a significados múltiplos. Lois, por exemplo, percebeu o silêncio de Peter como um símbolo de rejeição. Sua interpretação simbólica teve um efeito reverberante: começou a culpar-se pela suposta rejeição e a projetar para o futuro uma sombria cadeia de eventos.

Embora uma ampla gama de símbolos se aplique à vida a dois, há dois tipos mais importantes de eventos simbólicos que desencadeiam reações exageradas. O primeiro grupo de eventos simbólicos gira em torno de ligar e não ligar, do se importar e do não se importar. No pólo positivo se encontram os símbolos da afeição, do amor e da consideração. No pólo negativo, os da rejeição, da insensatez e da falta de entendimento. Os desentendimentos de Karen e Ted, de Marjorie e Ken e de Lois e Peter giravam em torno desses símbolos negativos.

O segundo grupo de eventos simbólicos no casamento diz respeito ao tema do orgulho. Os símbolos positivos se centram na questão do respeito, enquanto os negativos se voltam para o desrespeito ou mesmo para o desprezo. Os cônjuges que se sentem amados e aceitos podem ainda ser hipersensíveis a qualquer mensagem que insinua estarem sendo desrespeitados ou depreciados. Veremos adiante como a igualdade se tornou um assunto muito importante no relacionamento entre Ken e Marjorie.

No seguinte diálogo, o significado simbólico é "Você me subestima".

KEN: Resolvi que vamos comprar um boiler novo.

MARJORIE: [Intrigada. Por que ele não me consultou antes de resolver?] Por que precisamos de um boiler novo?

KEN: [Ela não tem muito respeito pelas minhas decisões.] Vamos comprar porque precisamos de um novo.

MARJORIE: [Está incomodado por eu perguntar. Não acha que eu possa ter uma opinião. Sente-se magoada.] Ainda não sei por que precisamos de um boiler novo.

KEN: Você nunca confia nas minhas decisões, não é?!

Em decorrência dos significados simbólicos que lêem nos seus próprios comentários, Marjorie e Ken sentem-se desrespeitados um pelo outro. Se as suas palavras não tivessem sido desencadeadas por esses significados simbólicos, as afirmações iniciais poderiam ter sido consideradas no seu valor aparente, ou teria sido possível corrigir prontamente quaisquer erros de interpretação. No entanto, como ambos leram a situação muito além do que o necessário, reagiram exageradamente, nenhum dos dois procurou verificar as interpretações. Ambos se viram apanhados numa trama de mágoa e rancor.

Para entenderem as hipersensibilidades e as reações exageradas, os casais precisam ter ciência dos significados simbólicos dos eventos específicos que produzem tais efeitos negativos. Marjorie e Ken poderiam ter evitado a reação que tiveram. Mas para tal teriam de apreender a reação ou as reações no momento em que ocorriam para então corrigir as interpretações incorretas e as conclusões errôneas (conforme se explica nos capítulos 8 e 13). Mas Ken estava muito aborrecido para aceitar a pergunta de Marjorie ("Por que precisamos de um boiler novo?") como uma indagação razoável e responder como tal. Começara a reação em cadeia da leitura dos pensamentos, da atribuição de significados simbólicos e do desentendimento.

A Tendenciosidade

Alguns dos desentendimentos que prejudicam os casamentos têm suas raízes nos pensamentos rígidos subjacentes a preconceitos de todos os tipos. As expectativas, observações e conclusões tendenciosas ou parciais que formam os preconceitos formam uma estrutura psíquica tecnicamente conhecida como "posição cognitiva negativa" ou "conjunto cognitivo negativo". Quando um marido enquadra a mulher no bojo dessa posição, por exemplo, interpretará praticamente tudo o que ela diz ou faz de forma negativa.

Os preconceitos torcem as interpretações não apenas dos outros mas de nós mesmos. Há uma forma de preconceito nas pessoas com baixa auto-estima (auto-respeito ou amor-próprio); nesse caso, o alvo de seu preconceito se encontra em si mesmas, e não nos outros. São pessoas que se preocupam muito com o significado de suas interações com os outros,

sobretudo com o que os outros pensam a seu respeito. Mas, em virtude do reduzido amor-próprio, são propensas a lançarem mão desse tipo de preconceito e a fazerem interpretações negativas e injustificadas a respeito, do modo como os outros as vêem.

Lois é tipicamente assim. Antes de ter ficado tão ressentida com o silêncio do noivo, manteve muitas e animadas discussões com ele. Mas no momento em que Peter pôs-se em silêncio, desapareceram, para ela, as experiências positivas. A suposição era de que "quando uma pessoa fica quieta, é sinal de que não gosta de mim". Depois de ativada a suposição, a visão de Lois sobre o casal viu-se dominada por ela. Nunca lhe ocorreu que a suposição poderia não se aplicar a Peter. Curiosamente, Lois vinha de uma família em que o silêncio era usado com frequência para castigar um membro agressor.

Os preconceitos das pessoas com baixa auto-estima são voltados contra elas mesmas e abrangem uma rede de atitudes negativas. Os pensamentos que Lois teve a respeito de Peter caracterizam as respostas a uma ampla variedade de encontros. As suposições básicas de Lois poderiam ser articuladas assim: "Se alguém não gosta de mim agora, nunca irá gostar de mim"; "Se esta pessoa não gosta de mim, então eu sou detestável"; e "Se eu sou detestável, sempre ficarei sozinha e infeliz." As suposições a predispunham a interpretar o silêncio de Peter como fez — como sinal da rejeição que poria fim ao seu relacionamento.

Embora cada uma das premissas de Lois pudesse se mostrar infundada, mesmo assim exerceram poderosa influência em seu pensamento. Depois de ocorrido o episódio com Peter, as premissas moldaram a interpretação de Lois sobre o relacionamento. Uma das investidas da psicoterapia cognitiva é expor tais suposições, é determinar se têm fundamento real e em seguida modificá-las convenientemente (capítulo 13). TCC faz pág 1X

Podemos ver o que se acha por trás de muitos dos problemas dos relacionamentos assumidos com maior clareza se olharmos para a versão exagerada dessas formas de pensamento em pessoas com distúrbios psicológicos como ansiedade, depressão e hipocondria. O sistema que usam para decodificar certos eventos é uniformemente faccioso. As pessoas deprimidas, por exemplo, costumam interpretar os eventos ambíguos numa forma que se reflete prejudicialmente sobre elas próprias. Uma dona-de-casa, ao ver que as crianças são indóceis e discutem sempre, conclui: "Sou um fracasso como mãe." A pessoa ansiosa, por outro lado, vê perigo em situações inócuas. O marido

nervoso cuja mulher está atrasada para um compromisso pensa: "Ela foi assaltada." E o hipocondríaco interpreta as sensações normais do corpo como sinais de doença grave: leve sensação de desmaio significa tumor cerebral, azia prenuncia infarto iminente, e dor nas costas denuncia doença dos rins.

Essas pessoas diferem das pessoas "normais" pelo fato de atribuírem muito maior importância a suas conclusões e defenderem-nas com mais tenacidade. Têm muito maior chance de assinalar tudo o que se enquadra nos próprios preconceitos e de ignorar as informações que não se enquadram af. Paradoxalmente, persistem na sua maneira de pensar, mesmo que esta lhes traga muito sofrimento. Essa "rigidez cognitiva" é acentuada na maioria das pessoas que se acham sob estresse.

Podemos aprender muito com tais distúrbios psicológicos por vermos o mesmo tipo de pensamento nos relacionamentos desgastados quando o preconceito se volta contra um dos cônjuges. As pesquisas têm mostrado que os casais em dificuldade revelam-se muitas vezes razoavelmente objetivos quanto aos motivos que atribuem aos outros casais; mas, nas mesmas situações, atribuem, incorretamente, motivos negativos aos próprios parceiros.

As pessoas com relacionamento difícil reagem uma com a outra como se elas próprias tivessem um distúrbio psicológico. O pensamento para com o outro se revela feroz, parcial, como o das pessoas com ansiedade e depressão. Para elas, as próprias crenças é que são reais, e elas é que se mostram de espírito receptivo, aberto. Na realidade, se mostram espiritualmente fechadas e fecham as perspectivas que dizem respeito ao cônjuge.

Os cônjuges hostis, por exemplo, não percebem que talvez sua visão do outro esteja distorcida pelo estado de espírito e pelas idéias que os dominam. Quando alguém tenta corrigir tais distorções — particularmente o parceiro —, o indivíduo poderá criar uma parede de hostilidades. As pessoas rancorosas não vêem com bons olhos a contradição de seus pontos de vista. Vêem no outro não apenas o erro: acham que as está tentando manipular ou até mesmo iludir.

Quando o cônjuge hostil tenta adivinhar um estado invisível — as emoções, os pensamentos e os motivos do outro —, mostra-se convencido de que as conclusões são de tal ordem como se tivesse conseguido ver os pensamentos do outro. Para ele, tais crenças não são apenas uma conclusão, mas a realidade. Para corrigir tais conclusões, se fazem necessários vários recursos estratégicos, cuja aplicação é mostrada no capítulo 17.

Por outro lado, durante a fase de fascinação passional do namoro e dos primeiros anos de casamento, os casais mostram uma tendenciosidade positiva. Quase tudo o que o parceiro faz ou diz é interpretado a uma luz positiva. O ente amado não erra. Mas se a relação entrar em dificuldades, os desapontamentos, os argumentos e as frustrações que se repetem conduzem a uma nova atitude psíquica. Agastados, os parceiros são desviados da tendenciosidade positiva para a negativa. Então, grande parcela do que um ou outro faz ou diz é interpretada a uma luz negativa. O ente amado não consegue acertar nunca.

A força do pensamento negativo é demonstrada em nossas observações clínicas. Quantas vezes já ouvimos um dos cônjuges dizer: "Passamos um dia fantástico e então acontece uma coisa estúpida e estraga tudo!" O poder do pensamento negativo é revelado em numerosas pesquisas. O que distingue sobretudo os casamentos problemáticos dos satisfatórios é menos a ausência de momentos desagradáveis do que o maior número de experiências desagradáveis ou de experiências assim interpretadas. O aperfeiçoamento que os casais mostram nas sessões de aconselhamento se acompanha mais por uma redução dos encontros desagradáveis do que por um aumento de eventos prazerosos. A felicidade parece surgir mais naturalmente quando as experiências e as interpretações negativas sofrem uma diminuição.

Assim como a psicoterapia pode ajudar os pacientes com ansiedade ou depressão clínicas a compreender os seus erros no pensar, os mesmos princípios permitem combater os desentendimentos e as distorções nos casamentos difíceis, como os descritos neste capítulo. Entretanto, é mister entender primeiro o fundamento para tais problemas nos processos de pensamento: é preciso aprender a identificá-los. Em seguida, o casal poderá pôr à prova as interpretações e crenças que cada um tem a respeito do outro e por fim corrigi-las — evitando que os pensamentos negativos estraguem-lhes a felicidade.

deprimiu os
amigos
depois de ver a
situação dos



A LUZ E AS TREVAS

Um dos mistérios da nossa sociedade está no desvanecimento do amor que por vezes atinge grandes alturas e acaba por deixar atrás de si uma nuvem de desapontamento, frustração e ressentimento. Como isso é possível? Um casal, que planejara uma vida cheia de bons momentos juntos, cheia de alegria, vê o relacionamento descambar para a indiferença e o tédio. Outro, que já desfrutara e partilhara de todas as alegrias, agora só comparte o descontentamento e o mal-estar. Ainda outro, que antes em tudo concordava, agora com nada concorda.

Como o casal passa da ilusão para a desilusão, do encanto para o desencanto, da satisfação suprema para a insatisfação?

Considere o caso de Karen e Ted, que me consultaram por não estarem mais conseguindo "prosseguir" juntos. Karen era a bem-sucedida decoradora e Ted o contador mencionados no capítulo I. Ambos queriam entender por que brigavam tanto e pretendiam resgatar os bons sentimentos que nutriam um pelo outro à época do namoro e do noivado, e também durante o início do casamento. Intrigavam-lhes as constantes guerras de palavras. Afinal, Karen sempre tivera muitos

viam-no a diminuir a carga pesada que imaginava carregar. O bom humor da mulher temperava-lhe a melancolia. Riam juntos, gostavam de conversar e de simplesmente estar juntos.

Ao crescer a afeição de Ted, ele teceu elogios a Karen: "Ela é maravilhosa. Tudo o que diz e faz é encantador. Ela realmente dá sentido à minha vida." Pensava nela constantemente quando estavam separados, e todas as lembranças de Karen despertavam-lhe um sentimento de nostalgia, de saudade, junto a um sentimento de euforia. Escreveu-lhe cartas longas e apaixonadas, firmando-lhe devoção total.

Depois de alguns anos, porém, tudo mudou. Ted se tornou um crítico constante das atitudes de Karen. "Ela é um pé no saco! Uma cabeça-de-vento. Uma irresponsável. Não leva nada a sério. É superficial. Fica andando por aí com um sorriso vazio no rosto. Não posso contar com ela."

Embora a atitude de Ted tivesse mudado da admiração para uma crítica excessiva, a personalidade de Karen não mudara de forma substancial. Tanto Karen quanto Ted concordavam neste ponto. O que mudara era a maneira de Ted ver Karen, a "perspectiva" que tinha dela. Era como se ele houvesse trocado as lentes e visse de maneira diferente. E agora enchia de rótulos negativos as mesmas qualidades que antes tanto elogiara. A maneira leve e despreocupada que antes atribuía à sua liberdade de espírito, agora atribuía à sua "fragilidade", e o que antes via como jovialidade agora considerava infantilidade.

As respostas de Ted a Karen ilustram um importante princípio dos relacionamentos. A mudança de perspectiva se acompanha de uma mudança de sentimentos. Ted idealizou Karen até surgirem os inevitáveis problemas do convívio a dois. Então começou a atribuir as dificuldades às mesmas qualidades que antes tanto admirara: a espontaneidade ("frivolidade"), a falta de seriedade ("superficialidade") e a inconstância ("irresponsabilidade"). Ao mudar de perspectiva, passou a ver as qualidades de Karen — e a própria Karen — de forma

do lado mais leve da vida. A princípio, o apelo de Karen estava na sua capacidade de atenuar o fardo pesado que ele trazia desde a infância, francamente constricta pelas convenções sociais e pela intelectualidade. Depois de casados, porém, ele passou a julgar Karen pelos mesmos e antigos valores, e a considerava deficiente.

Karen também mudou a maneira de ver Ted. A princípio o viu como uma pessoa brilhante, espirituosa, estável, confiável e conscienciosa. Ele possuía um conhecimento enciclopédico de assuntos gerais, história e literatura. Adorava ouvi-lo analisar demoradamente o cenário político. Depois que leu *Zen and The Art of Motorcycle Maintenance*, de Robert Pirsig, rotulou Ted de pessoa de atitudes clássicas, que gostava de tudo dentro dos moldes convencionais; e passou a se ver como uma pessoa de atitudes românticas, mais preocupada em desfrutar todos os momentos. Adorava caçoar das caretes de Ted. Quando se viu capaz de modificar o estilo de vida de Ted e de torná-lo mais solto e despreocupado, sentiu-se muito feliz, achou que o esforço valera.

Mas tão logo as qualidades de Ted que Karen mais admirara começaram a sufocar-lhe a espontaneidade, passou a vê-las de forma completamente diversa. Em vez de sentir-se intrigada pelo seu enfoque lógico, intelectual dos problemas, agora sentia-se oprimida. Karen começou a raciocinar: "Eu não consigo ser eu mesma quando Ted está por perto. Ele disseca tudo, em vez de curtir as coisas", e começou a ficar cada vez mais inquieta e irritável na sua presença.

Karen fora criada numa família em que se permitia grande dissensão entre os pais e os irmãos. O pai, que sempre tivera problemas financeiros, era rigoroso e distante nas relações com Karen e com os dois irmãos. Embora Karen tentasse agradá-lo saindo-se bem na escola e ajudando em casa, sempre recebera a mensagem de que por mais que se esforçasse nunca era o suficiente. A mãe, apesar de acolhedora e protetora, parecia sempre sobrecarregada pelas demandas da vida familiar. Karen desenvolveu a forte necessidade de um companheiro que, ao contrário do pai, lhe desse uma sólida segurança e que a aceitasse completamente — sem obrigá-la a ter conduta exemplar para ser aceita. Encontrou essa solidez e essa aceitação em Ted. Mas depois, quando ele começou a julgá-la, viu-se na mesma posição que ocupara ao lado do pai.

Karen e Ted oferecem um bom exemplo de como o pensamento do

casal modela os sentimentos que nutrem um pelo outro. Quando se percebem em termos positivos, sentem amor; quando se desvalorizam, sentem ressentimento. Este princípio foi expressado há quase dois mil anos pelo filósofo estoico Epiteto n' *O Enquiridion*: "Os homens não são perturbados pelas coisas, mas pela visão que têm delas."

O caso de Ted e Karen não é incomum. Embora muitos casais sofram desilusão semelhante, parecem às vezes atingir um novo equilíbrio. Outros consideram a sua desilusão singular, sem perceber que esse tipo de vivência é comum. E assim como as mesmas forças que separam os casais aplicam-se igualmente a eles, o mesmo se há de dizer dos princípios que tornam a aproximá-los. Naturalmente, há casais que mantêm um nível-elevado de respeito e de admiração mútuos, e conseqüentemente não passam por maiores dificuldades no relacionamento.

Para ver o que é capaz de cicatrizar uma ferida no relacionamento, é preciso primeiro entender de forma mais completa como as relações, feitas a de Ted e Karen, podem se dissolver. Paradoxalmente, as raízes do conflito muitas vezes se encontram bem no princípio do relacionamento, nas grandes forças de atração que aproximaram o casal pela primeira vez.

A Luz: Fascinação

*I need you to survive
Without it I'm just half alive...
I'm forgetting all my pride
I couldn't leave you, girl, if I tried.**

— Al Hamilton, Herman Weems, William Garrett, *I've Got to Have You*

Os doces mistérios do amor têm sido fonte de inspiração para as canções e poesias românticas que capturam a qualidade imperativa "amar-ou-morrer" e também para rapsódias delicadas, desse estado

*Preciso de ti para sobreviver

Viver sem ti seria viver tudo à metade

Afasto de mim todo o orgulho

Mesmo que eu quisesse e que eu tentasse, menina, não poderia deixar-te.

misterioso. Até mesmo os casais completamente desiludidos podem ainda manter-se fiéis ao amor sentimental que é representado e expresso em canções, filmes e romances.

Pode parecer quase uma atitude sacrílega dissecar o amor, reduzi-lo aos seus componentes psicológicos essenciais, despi-lo de toda a poesia e de todo o encanto. Entretanto, para que entendamos por que pessoas como Ted e Karen deixam de se amar, é preciso entendermos um pouco mais sobre a maneira como se apaixonaram pela primeira vez.

Os sentimentos do amor se encontram, sem dúvida, entre os mais extraordinários e os mais acalentados que temos. Poucas pessoas seriam capazes de esquecer o prazer intenso, o júbilo e a excitação — apesar do lado sombrio dos anseios não-atendidos, do desapontamento e da desesperança. O amor na sua forma mais intensa, a fascinação (que alguns consideram uma espécie de pseudo-amor), o auge da paixão é mais do que sentimentos intensos e desejo ardente: engloba também uma alteração da consciência. Certas expressões como "flutuando no ar", "me sentindo nas nuvens", "com a cabeça nas nuvens" descrevem o embaçamento do foco da consciência e um desvio da avaliação da realidade da reação ao real — um sonho eufórico.

Às vezes, o encantamento adquire toda a força de um distúrbio psicológico. Na realidade, a fascinação, o delírio passional, tem sido descrita como uma "espécie de loucura". O vocábulo em inglês — *infatuation*, literalmente, em português, enfatuamento* — deriva do latim *fatuus*, bobo, a demonstrar o parentesco etimológico com o conceito de loucura. A preocupação constante do amante apaixonado com os pensamentos e as imagens da pessoa amada muitas vezes revela traços de uma neurose obsessiva. Quando Karen, por exemplo, era atingida pela imagem de Ted, escrevia repetidamente o seu nome e sentia uma vontade irresistível de olhar-lhe a fotografia.

ciente para vê-la, absorvê-la com os olhos, por assim dizer, embora ela estivesse muito ocupada com estudos, comparecendo às aulas, e tentasse ignorá-lo.

Outro jovem, cujo amor também não era correspondido, passou muitas horas de pé do lado de fora da casa do objeto de sua afeição, na esperança de entrevê-la vez ou outra pela janela. Além disso, ficava a remexer na lata de lixo atrás de objetos vinculados a ela — um pedaço de papel com a sua letra, um lenço de papel descartado.

Algumas pessoas consideram o fascínio passional devastador, debilitante. Como descreveu uma jovem, "eu me tornei totalmente dependente dele. Tinha grande dificuldade em me concentrar no trabalho. Não conseguia dormir. Perdi o apetite. Sentia-me muito vulnerável — como se a menor desaprovação da parte dele fosse me derrubar da beira de um abismo". Essa perda de controle indica a força da fascinação.

Alguns aspectos desse estado lembram o pensamento e os sentimentos da pessoa maníaca. O brilho ilusório do amor, que consiste na amplificação e idealização das qualidades positivas da pessoa amada, e a visão seletiva — ver apenas os atributos positivos e ocultar os negativos — são encontrados no pensamento típico da mania. O retrato reluzente do ente amado durante o auge da paixão está em nítido contraste com o triste negativo que emerge com a desilusão. No auge de seu fascínio por Ted, Karen só via nele o que procurava, apesar das insinuações dos amigos de que algumas de suas qualidades eram preocupantes. Depois que os problemas começaram, ela só conseguia ver pedantismo e limitações.

A fascinação foi comparada a um vício pelo psicólogo social Stanton Peele. As semelhanças jogam uma nova luz na natureza do amor. Os momentos de êxtase do adicto — os sentimentos exaltados, intensamente prazerosos e tóxicos — revelam uma extraordinária semelhança entre o amor e o vício. E o sentimento de tristeza, de vazio

Amor

no prazer do amor que se esquecem da possibilidade de que as qualidades que evocam estes momentos de êxtase podem ser ilusórias. Mesmo quando admitem a possibilidade da configuração irreal do outro — por exemplo, de que atenuam as diferenças de personalidade, de pensamento e de interesses —, parecem incapazes de concentrarem-se ou de darem a devida importância a esses fatores potencialmente desagregadores. Quando apaixonada, nunca ocorrera a Karen que a insistência de Ted nas conquistas intelectuais e nas convenções pudesse um dia levar ao julgamento e ao controle de seus sentimentos. Os amantes apaixonados se vêem apanhados pela fantasia de velejar a esmo com a pessoa amada num mar de alegrias perenes. Sem conseguirem ver que tudo isso poderia ser uma miragem.

Ainda assim, a fascinação passional atende a uma função crucial: forja um elo poderoso que incita duas pessoas a se entregarem uma à outra num relacionamento amoroso. As declarações de amor imorredouro, eterno, embora muitas vezes já ouvidas em surdina depois dos primeiros anos de casamento, exprimem a expectativa de fusão permanente. A gratificação que o casal vivencia ao ficar junto, ao partilhar prazeres e problemas oferece um forte incentivo para formar a parceria referida e perpetuar os momentos de prazer.

Além do mais, a expectativa de satisfação sexual regular serve como importante estímulo para os parceiros viverem juntos e, presumivelmente, terem filhos. A atração sexual às vezes é a primeira força coligadora num relacionamento, para só depois evoluir à fascinação passional plenamente desenvolvida. A força agregadora de uma atração sexual dessa natureza frequentemente diminui depois do casamento. Marjorie, por exemplo, dizia morrer de tesão pela masculinidade de Ken — pelo seu físico, por sua capacidade atlética, pela aura de autoridade — durante o noivado. Era difícil esperar para ter relações sexuais com ele. Anos depois, essas mesmas qualidades masculinas não lhe despertavam mais o desejo sexual. Nos pensamentos de Marjorie, representavam o domínio e a insensibilidade de Ken, a que ela se opunha.

O que desencadeia a paixão é algo altamente específico e individual: depende das necessidades psicológicas, das preferências e dos gostos de cada um. Assim, uma pessoa pode responder aos critérios convencionais de atração e de beleza, enquanto outra só é atraída por um tipo particular de constituição ou por um matiz pessoal e particular.

Embora a atração física seja um excitante particularmente poderoso, de forma alguma é exclusivo. Algumas pessoas se deixam encantar pelos traços sociais ou de personalidade, como por exemplo o encanto, as boas maneiras, o bom papo e o humor. Outras são atraídas pelas virtudes: segurança, sinceridade e empatia. Ainda outras o são pela bondade, pela força ou pela determinação.

Não obstante os gostos individuais, há uma extraordinária universalidade a respeito da natureza da paixão, da fascinação. Os pensamentos a respeito da pessoa amada e a sua imagem são a força motriz. Embora as emoções do amor sejam mais dramáticas, a orientação real dos sentimentos advém da visão que se tem do bem-amado.

A perspectiva dos amantes fascinados é uma idealização, ou uma posição psíquica positiva, análoga à posição psíquica negativa que se dá quando o amor se transforma em aversão. A posição positiva gera uma imagem idealizada do amante que ilumina os traços desejáveis e encobre os indesejáveis. Às vezes, os elementos que atraem se expandem até preencherem todos os meandros posicionais. Num certo sentido, essa perspectiva se torna "fechada": nem um único elemento desagradável é capaz de entrar no esquema configurativo.

Durante o namoro, mesmo o comportamento desagradável pode ser contornado e transformado em fator positivo. Depois de uma briga com Ken, Marjorie pensou: "A raiva dele para comigo é uma prova de amor." Pareceu-lhe impossível colocar elementos negativos na imagem que fazia dele. Depois, após o casamento, quando os sentimentos dela se modificaram, considerou os mesmos ataques de rancor como algo insuportável.

A incapacidade de modificar a perspectiva idealizada, mesmo quando os traços desagradáveis do ser amado se tornam evidentes, é própria do "programa" da fascinação amorosa. Assim, um jovem que esteve fascinado por muitas mulheres por longo período de tempo descobriu que

durante cada período de paixão era quase impossível corrigir a visão não-realista. Uma vez ativada, a imagem positiva controlava-lhe a atitude e os sentimentos, mesmo reconhecendo racionalmente que a parceira tinha muitas características indesejáveis e que o relacionamento não poderia durar.

Com efeito, o programa da fascinação parece destinado a impedir, ou pelo menos mitigar, as avaliações negativas. Tem por ímpeto promover um relacionamento íntimo ao fixar toda a atenção nas imagens positivas, nas reminiscências positivas e nas expectativas do ser amado. O programa resiste ativamente a um desvio do foco para as qualidades indesejáveis da pessoa ou para possíveis efeitos deletérios, de longo alcance, do relacionamento. As pessoas na agonia da paixão às vezes percebem ter idealizado excessivamente o objeto de afeição, às vezes notam que a ligação passional é indevida, e que as consequências a longo prazo poderiam ser desastrosas. No entanto, descobrem que é difícil dar muito significado a essas percepções. As considerações realistas não penetram na cápsula de sua fascinação.

Quando uma pessoa casada desenvolve essa fixação intensa mas imprópria em alguém que não o parceiro ou a parceira constante, pode ser levada a pôr em risco ou mesmo a destruir um relacionamento conjugal razoável. No calor da paixão, as pessoas parecem incapazes de conferir qualquer peso real às consequências potencialmente desastrosas do caso amoroso — a possível destruição do casamento. Não conseguem “desligar” o sentimento passional mesmo quando o desejam! Todavia quando transcorre tempo suficiente sem verem “a outra (ou o outro)” em geral descobrem que a paixão diminui.

Os “Ativadores” da Paixão

dicionarizada do próprio objeto ou da própria situação. No sentido em que usamos o termo, se refere a um significado altamente pessoal que produz um efeito *automático* numa pessoa, sem reflexão ou deliberação.

Para Karen, a firmeza e a constância de Ted eram um símbolo não só de segurança mas de ser cuidada e acolhida por uma forte “figura paterna”. O brilhantismo de Karen simbolizava para Ted a descontração e a alegria ausentes desde a infância.

Os símbolos que ativam o “programa” psíquico da fascinação passional são muitas vezes determinados por moldes culturais. Os anseios particulares de um grupo etário específico também se refletem em seus símbolos correspondentes. Assim, podemos ver por que os adolescentes — grupo preocupadíssimo com a aceitação mútua, embora também muito atento às questões da conveniência social — dão um prêmio a quem conquista a popularidade, seja através de atrativos pessoais, de habilidades atléticas ou de carisma. A idéia de ganhar a afeição de uma pessoa socialmente desejável é algo que estimula muito o adolescente e pode persistir pelo resto da vida.

Outras qualidades, naturalmente, podem adquirir o *status* de símbolo e, consideradas as devidas circunstâncias, evocam a paixão. Algumas dessas qualidades são narcísicas no sentido de que a pessoa se excita perante a possibilidade de ser acompanhada por alguém que lhe fará subir um degrau social, por poder, prestígio ou riqueza. Essa questão não necessariamente é calculada a sangue-frio, como às vezes se pressupõe. A perspectiva de expansão dos próprios domínios, mesmo que indireta, através de um relacionamento é em si estimulante e torna o parceiro extremamente desejável.

Uma mulher, por exemplo, descreveu o noivo da seguinte maneira: “Ele tem um talento enorme. Ainda vai marcar época. Comigo a seu lado para ajudá-lo, será um tremendo sucesso. Ele é maior do que a própria vida.” Muitos anos depois, quando viu que os sonhos acalentados não se realizaram, admitiu a seguinte avaliação: “Quanto

padrão referencial pelo qual os casais julgam depois as fases posteriores do casamento. As mágoas, as brigas e frustrações domésticas criam nítido contraste com a euforia do período de namoro. Muitas pessoas não são capazes (ou não se mostram dispostas) de renunciar à primeira imagem do que o casamento deveria ser — fator que promove a ulterior desilusão com o cônjuge e com a própria relação. Naturalmente, conhecemos casais que continuam a sentir a magia do relacionamento anos e anos após o casamento. As fantasias parecem se concretizar, mas só numa minoria.

As Trevas: Desilusão

*You and me, we wanted it all
We wanted it all
Passion without pain
Sunshine without rainy days
We wanted it always.*

*You and me, we reached for the sky
The limit was high
Never giving in
Certain we could win that prize
I should have seen it in your eyes.**

— Peter Allen, *You and Me*

*Você e eu, queríamos tudo,
tudo...

Amar sem sofrer
A luz do sol, o céu azul, nenhuma nuvem sequer
Tudo queríamos ter
E para sempre...

Queríamos o céu,
no extremo limite, você e eu
e não mais voltar
Certa era a vitória...
Por que não compreendi o teu olhar?

A Decepção

De que modo as luzes reluzentes do namoro começam a enfraquecer e a se apagar uma a uma? O que explica o refrão "*Estou tão decepcionado com o meu casamento*"? Ted e Karen são um bom exemplo. Para entender-lhes a decepção, temos de olhar para a "bagagem" psicológica que cada um trouxe para o casamento.

Depois do casamento, certas expectativas adormecidas começaram a vir à superfície. Ted silenciosamente esperava que Karen sempre lhe desse apoio e alento quando se sentisse deprimido; que ela deveria ser sempre pontual; que deveria seguir a sua orientação, a tudo fazendo de forma ordeira e lógica; e, acima de tudo, que deveria estar sempre a seu alcance quando ele precisasse dela. Nunca manifestara essas expectativas a Karen por considerá-las tão normais que não precisavam ser discutidas.

Embora Karen fosse com frequência pontual, ordeira, lógica e acessível, às vezes chegava atrasada, era desorganizada, inconstante e não-disponível aos chamados de Ted. Ted sentia-se ofendido sempre que Karen não atendia as suas expectativas, e passou a vê-la com "falhas de caráter". Ao buscar explicações, Ted se comportava caracteristicamente como o marido ferido, que atribui o problema a um traço global, negativo e imutável da outra pessoa.

Quando Karen começou a não viver de fato à altura de suas expectativas, Ted passou a acreditar que sua atração inicial por ela fora uma ilusão. Os traços cativantes de Karen perderam o significado para ele e, na verdade, adquiriram um matiz negativo. Depois que Ted se desiluiu, não sentia mais Karen como uma pessoa de atitudes despreocupadas e divertidas, mas como uma "irresponsável", "volúvel".

A reação de Ted reflete um fato sério: o que atrai os parceiros dificilmente é suficiente para manter, por si, o relacionamento.

As expectativas inflexíveis de Ted em relação a Karen ilustram uma característica crucial de todos os relacionamentos íntimos. Quando alguém não se mostra à altura de nossas expectativas num relacionamento não-íntimo, podemos nos decepcionar e esperar menos da pessoa, ou cortar o relacionamento por não valer a pena mantê-lo. Nesse tipo de relacionamento, nossas expectativas se ajustam às novas experiências — e as decepções diminuem as nossas expectativas.

No casamento e em outros relacionamentos assumidos, contudo, a

resposta é freqüentemente diversa: a desilusão não necessariamente leva a uma redução das expectativas. Em muitos casos, o marido ou a mulher não se mostram dispostos a renunciar às expectativas originais. Ted disse, por exemplo: "Tenho o direito de ter Karen pronta quando estou pronto. Ela não tem o direito de me fazer esperar... Tenho todas as razões do mundo para esperar que minha mulher faça o que eu peço. Sempre faço o que *ela* quer."

As expectativas no casamento são em geral menos flexíveis do que num relacionamento descomprometido. Parte da inflexibilidade pode ser explicada pelo fato de os casais assumirem um compromisso para o resto da vida, e portanto os interesses são muito maiores do que num relacionamento mais casual. O casamento implica a entrega da felicidade, se não da própria vida, à outra pessoa. Logo, os parceiros definem regras rigorosas a título de garantia contra abusos ou traições. Ademais, os relacionamentos com compromisso têm muito maior probabilidade de girar em torno de *símbolos* — de amor ou de rejeição, de segurança ou de insegurança — que por sua própria natureza são inflexíveis.

Um aspecto particularmente distinto dessas expectativas no casamento está na interpretação dos "lapsos" como indicação de fracasso *geral* no relacionamento. O cônjuge ofendido considera tais lapsos indício de que o outro não dá a mínima. Karen, por exemplo, esperava que Ted fosse aceitá-la incondicionalmente — como fez durante o namoro. Quando ele se tornou crítico, ela passou a achar que ele não se importava mais com ela.

As Falsas Promessas

As vezes, as promessas explícitas feitas durante o namoro não são cumpridas depois do casamento e contribuem para o "período de desilu-

Depois que se casaram, contudo, nunca mencionou o teatro. Para ela a indiferença representava uma traição — um símbolo de descaso.

Outra mulher foi acompanhada pelo noivo por numerosas agências de turismo: planejavam aventuras no exterior. Depois do casamento, contudo, ele perdeu o interesse em viajar. A mulher acreditava ter sido enganada, e mostrava amargura em relação à "desonestidade" do marido.

Embora algumas promessas não sejam feitas de fato, elas parecem implícitas no namoro, cuja natureza pode ser enganadora desde o princípio. Cada um dos cônjuges revela bom comportamento e tenta ser agradável, solícito e empenhado em promover o relacionamento. Transformam-se em verdadeiros vendedores: tentam dizer e fazer coisas que aumentarão as vantagens, os desejos — criam portanto expectativas irreais quanto à forma como irão agir depois do casamento.

A fascinação contribui para a decepção, embora sem que haja intenção. Propicia ao casal uma fusão de interesses, mesmo de identidade, e assim o que agrada a um automaticamente agrada ao outro. Parece haver uma vasta comunhão de interesses e compartilhamento — que no final poderá minguar. Comentou uma esposa:

— Antes de nos casarmos, eu seria capaz de rastejar de mãos e de joelhos até Meca para agradá-lo. Agora, não me sinto disposta nem ir à sala ao lado por ele.

Outra fonte de decepção em muitos casamentos está no sentimento de direitos que os parceiros sentem. Ted alegava ter o direito de esperar certas atitudes de Karen por ela ser sua mulher; Karen, queixava-se ele, violava continuamente os direitos e deveres que tinha para com ele como marido. O sentimento de posse fazia-o sentir-se frustrado e traído.

Como Ted acreditava que seus direitos eram constantemente violados, modificou-se a imagem que tinha da mulher. Parecendo ignorar o que Ted julgava serem os seus direitos, Karen mostrava-se insensível, indiferente e egoísta. Ted se esquecia que os supostos direitos nada mais eram que exigências e queixas para com Karen, e que ela assim os veria.

Os maridos e as mulheres ou as pessoas que vivem juntas, guardam

semelhante. Já o outro pode esperar por benefícios mais práticos: alguém que forneça uma renda suficiente para manter um padrão de vida razoável, alguém com quem compartilhar a criação dos filhos, participar ativamente no sexo e providenciar atividades sociais e de lazer.

Essas expectativas conformam um contrato implícito, "o pacto conjugal" — que raramente é tornado explícito. Quando um dos cônjuges, consciente ou inconscientemente, viola o pacto, entretanto, o outro que conserva as expectativas se sente frustrado ou traído. Manter o pacto é coisa vista como símbolo de carinho e de confiança. Mas para honrá-lo é preciso que cada um seja suficientemente sensível às expectativas do outro e que tenha a motivação e a habilidade necessárias para atendê-las. Para mostrar consideração e empatia, por exemplo, são necessárias certas habilidades: capacidade de ouvir, de fazer perguntas e de dar explicações.

A Grande Reversão

Quando as pessoas se apaixonam, tendem a ler no outro todos os tipos de qualidades positivas que não estão presentes ou que se fazem presentes em menor grau do que imaginam. A noiva otimista imagina que o marido será de grande consideração e sensível; o marido espera que ela venha a ser responsável e ponderada. Nos casamentos bem-sucedidos, os parceiros vão desenvolvendo essas qualidades à proporção que o relacionamento amadurece e à proporção que amadurecem individualmente. Mas nos primeiros anos de casamento, muitos desses moldes ainda não se formaram, ou se encontram numa fase inicial de desenvolvimento.

As seguintes qualidades são vistas como expressão das mais profundas esperanças e dos mais profundos sonhos de amor e devoção:

Sensibilidade

Imparcialidade

Bondade

Consideração

Generosidade

Respeito

Solicitude

Sensatez

Responsabilidade

Se depois de repetidas decepções as pessoas reconhecem que os parceiros não atendem aos quesitos englobados por tais virtudes — quando, por exemplo, não oferecem ajuda, compreensão e simpatia etc. —, a imagem do cônjuge e do casamento começa, em geral, a se modificar de positiva para negativa. Por exemplo, ao "perceber" que Karen não tinha consideração, Ted começou a pensar: "Ela me deixou mal. Não conto com ela para nada. Não posso ter confiança nela. Ela não é uma pessoa confiável." Karen, de modo análogo, passou a ver Ted como um "tirano", e seus sentimentos passaram a oscilar entre a desesperança e o rancor cego.

Ao evoluir a decepção, bastam alguns episódios isolados de decepção para que um e outro se rotulem mútua e negativamente. Se o marido não revela sensibilidade num determinado momento, então ele é "insensível"; se a mulher não mostra bondade quando o marido espera por isso, então é uma pessoa má, "indelicada". Uma mulher que passou a vida inteira tratando de forma competente de seus assuntos pessoais e de sua carreira profissional sentiu-se paralisada quando viu que o novo marido ia sair todos os domingos — o único dia em que não trabalhava — para jogar golfe. Concluiu que ele era basicamente egoísta, sem consideração e injusto.

De forma semelhante, um homem viu-se tomado de raiva quando a mulher o avisou de que não mais datilografaria os seus relatórios. Viu-a como pessoa pouco solícita e rude. Considerou a recusa uma espécie de abandono e traição de sua confiança: confiava que ela partilharia com ele da responsabilidade de gerar a renda familiar.

Em cada um desses casos, o significado simbólico do evento ia bem além do significado prático, mesclando sentimentos de deserção e de rejeição. A ausência de um molde particular de comportamento atinge em cheio o coração dos ansiosos por amor e devoção. O parceiro atribuiu o

comportamento do outro a um "traço de caráter". Ademais, a pessoa decepcionada considera esse traço definitivo.

Assim, a *ausência* de determinada virtude é traduzida no seu pólo oposto:

Insensibilidade

Injustiça

Maldade

Falta de consideração

Egoísmo

Rudeza

Falta de solicitude

Insensatez

Irresponsabilidade

Na realidade, as pessoas não se cindem em opostos absolutos. Se não são totalmente responsáveis, não quer dizer que sejam irresponsáveis; talvez sejam despreocupadas, pouco organizadas, distraídas etc. As pessoas em geral nem são totalmente brancas nem totalmente negras, mas de matizes variados de cinza.

Essa rotulação em termos opostos é semelhante ao pensamento tudo ou nada, oito ou oitenta, que será analisado em capítulos ulteriores. Essa espécie de rótulo costuma ser tão irreal quanto a idealização que se fazia nos primeiros tempos da paixão.

Muitas vezes uma explicação benévola, e não uma falta grave, explica uma frustração particular. Marjorie, por exemplo, era quase sempre acusada pelos amigos e pelo marido de ser irresponsável e egoísta porque com frequência se atrasava em cumprir as coisas que prometia fazer. O problema é que se tratava de uma pessoa *muito conscienciosa*, e não que fosse irresponsável. Não gostava de recusar solicitações e assim se comprometia a fazer mais do que podia.

Como Marjorie era conscienciosa e sempre procurava dar o melhor de si, raramente terminava a tempo para atender ao próximo compromisso, inclusive os com o marido. A vontade de agradar a Ken e às outras pessoas não a deixava ver a impossibilidade de atender a todos os compromissos que assumia. Para Ken e para os outros, contudo, o seu atraso encobria a sua escrupulosidade. E como ela não era "responsável" aos seus olhos, só podia ser o oposto — "irresponsável". A situação difícil de Marjorie se devia em parte à tendência universal das pessoas de se fixarem na primeira explicação que lhes ocorre e de não procurarem por outras razões mais benignas.

O Equilíbrio nos Juízos

slide

O choque de pensamentos contrários, comum entre os casais, não costuma ocorrer em nosso relacionamento com outras pessoas. Os juízos que emitimos fora do relacionamento íntimo, em grande medida, costumam ser mais justos, mais sensatos, em suma, mais equilibrados. Mas quando investimos muito num relacionamento, parece que resvalamos para essa forma de pensar mais primitiva, oito ou oitenta, tudo ou nada. O caso de Ted ilustra bem o processo. Formava idéias a respeito de Karen nos extremos: interpretava-lhe as ações dentro de um arcabouço referencial muito particular de onde extraía juízos negativos a respeito dela.

No entanto, o futuro dos relacionamentos problemáticos não é tão sombrio quanto parece indicar esta discussão. Os supostos vícios não se acham amalgamados em pedra: não são traços fixos que não podem ser modificados. Com o aconselhamento, não só Ted e Karen como Ken e Marjorie conseguiram ver um ao outro com mais sensatez e aprenderam a melhor atender as expectativas um do outro.

Importantes mudanças *podem* ocorrer quando o casal aperfeiçoa a comunicação: ouvindo com mais atenção, expressando os desejos com mais clareza, definindo e resolvendo os problemas dentro de um espírito de colaboração. Ao adquirirem essa aptidão elementar, os parceiros se tornam mais sensíveis, mais atenciosos, mais responsáveis, mais sensatos, e assim por diante — em resumo, mais "virtuosos". Sem dúvida

alguma, para que tais objetivos sejam atingidos, fazem-se necessários uma dedicação e uma prática consideráveis.

Mas aí está apenas uma primeira etapa para fazer com que o casamento funcione melhor e se torne mais agradável. Não basta simplesmente aprender novas formas de comunicação; cumpre rever muitas idéias negativas, fortemente enraizadas. Observações como "Ela se acha de tal modo voltada para si mesma que nunca dá atenção às minhas necessidades" ou "Ele sempre faz o que quer fazer e nunca o que eu quero" muitas vezes representam, em parte, a própria orientação egocêntrica do interlocutor.

Essas atitudes egocêntricas se revelam nas fórmulas incluídas pela noção de Ted de que: "*Se Karen não se atrasar, é responsável. Se se atrasar, é irresponsável.*" São noções absolutas e rígidas, porque se opõem nitidamente: a virtude e o vício, a bondade e a maldade. A conseqüência lógica da crença de Ted era de que quando Karen não se atrasava, pouco importava; quando se atrasava, vinha a conclusão: "*Ela sempre se atrasa.*" Qualquer lapso da parte dela representava uma violação da regra de Ted, levando à generalização absoluta: "nunca".

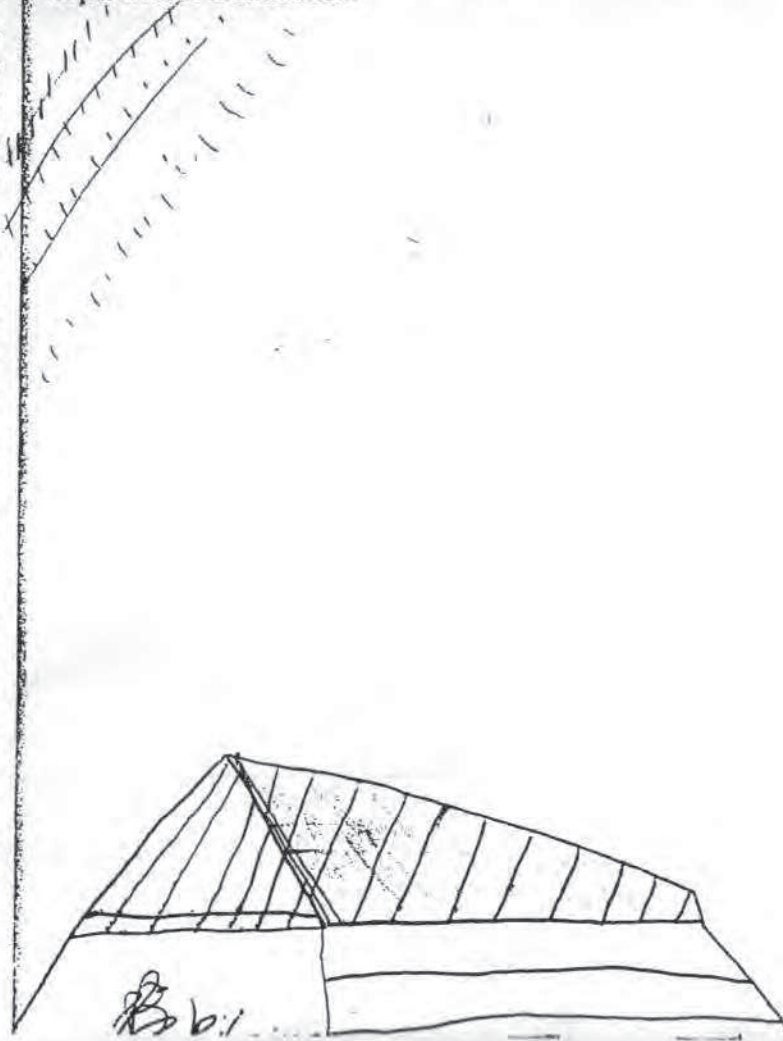
Para efetivar a mudança, os cônjuges precisam especificar *que tipo* de atitudes e de atos representam a consideração, a bondade e a responsabilidade para cada um. Ken precisa deixar claro para Marjorie que se ela telefona para dizer que vai voltar tarde do trabalho, *esse gesto* representa consideração para com ele. Marjorie há de deixar claro para Ken que quando ele se oferece para ajudá-la na limpeza da casa, *esse gesto* indica um espírito de cooperação. Embora o simples fato de agir dessa forma não dê garantia alguma de que ele ou ela tenha incorporado a atitude de consideração e de cooperação, são atos em si precursores dessa atitude.

Também ajudam o encorajamento e os sinais de apreciação. Se o marido demonstrar à mulher o quanto lhe aprecia o gesto, ela provavelmente irá repeti-lo noutras ocasiões. Toda vez que o parceiro se comporta da forma desejada e é recompensado por isso, cresce-lhe a motivação para repetir o gesto ou a ação. Essa repetição permite o enraizamento de um novo conceito nos pensamentos do outro: "*É bom e gratificante proceder assim com o meu companheiro.*" O ciclo construtivo que se repete a par do reforço também é capaz de neutralizar a egocentricidade que se opõe à consideração das necessidades do outro.

Tais atitudes egocêntricas se desenvolvem no início da vida como

forma de as pessoas adquirirem independência e atingirem metas sem levar as necessidades dos outros em consideração. No casamento, essa autonomia desenfreada fomenta a mágoa e o ressentimento. Entretanto, a boa comunicação e o estímulo permitem que o casal se ajude mutuamente a aprender a trocar de marcha e a fundir os interesses de um com o do outro. Com o êxito das novas formas de conduta, começa a dar-se a substituição da engrenagem egocêntrica.

Os gestos e atitudes que exprimem carinho e amor são incontáveis. Não obstante, se enquadram em amplas categorias arroladas no capítulo 12. Entre estas estão a atenção, a aceitação, a compreensão, o apoio, a sensibilidade. O leitor pode agora se reportar a essa lista — assinalando as categorias que faltam no outro como ponto de partida para a consideração dessas deficiências.





O CHOQUE DE PERSPECTIVAS



As diferenças que dividem um casal podem ter suas raízes em diferenças fundamentais na forma de se verem e de serem um ao outro. Vimos essas diferenças no caso de Ted e Karen. Ted, de estilo clássico, valoriza o que é organizado e previsível na vida. Karen, de estilo romântico, busca o que é novo e excitante.

Essas diferenças de perspectiva podem tornar incidentes aparentemente triviais em incidentes de maior seriedade que prejudicam o relacionamento. Um casal que planejava casar-se veio me procurar depois do seguinte episódio, apenas um de uma longa série de discussões. Vamos prestar atenção à sua conversa que me reproduziram mais tarde no consultório.

LAURA: Você vai ficar em casa hoje à noite? Acho que estou com um resfriado.

FRED: Já estou comprometido como Joe. Vou visitá-lo [um colega de trabalho].

LAURA: [Se ele não me fizer esse pequeno favor, como vou contar com ele quando tiver um problema maior?] Você nunca quer ficar em casa. É difícil eu te pedir para fazer alguma coisa.

FRED: [Se ela insistir para que eu fique em casa por uma bobagem dessas, o que vai acontecer quando ocorrer um problema maior — quando tivermos filhos? Ela é completamente insensata. Se eu ceder em tudo não vou conseguir nem respirar.] Sinto muito, mas realmente tenho de ir.

LAURA: [Não posso depender dele. Preciso me afastar do relacionamento enquanto puder.] Pode ir se quiser. Vou encontrar alguém que queira ficar comigo.

Como sempre foram pessoas muito diferentes — Laura era professora de artes numa escola particular, e Fred trabalhava como programador de computação —, viram a mesma situação de forma totalmente diversa e suas perspectivas pessoais se achavam encerradas no ponto de vista de cada um. Esqueciam-se do significado que um e outro se davam a cada situação, explicando de forma mais negativa as atitudes de cada um, o que não fariam se estivessem mais sintonizados um no outro. Como Fred não tinha consciência do medo de abandono de Laura, via-a como uma pessoa voluntariosa e controladora; Laura, não percebendo que Fred sentia-se ameaçado por esta “infração” à sua liberdade, considerava-o egoísta e insensível.

Além disso, ambos acreditavam que a sensatez de suas próprias interpretações seria evidente para qualquer um e que a atitude do outro era, do mesmo modo, obviamente insensata. Laura não percebia qualquer falha em seu raciocínio lógico: se Fred não consentisse em atender seu pequeno pedido, então ela não poderia confiar nele caso acontecesse algo de mais grave. Fred acreditava que qualquer um podia ver que atender a uma solicitação tão trivial como aquela significaria colocar uma camisa-de-força para o resto do casamento.

Ademais, o espírito de um e de outro estava fechado para qualquer pensamento retroativo de natureza corretiva que lhes permitisse ouvir e entender os próprios pontos de vista. Assim, ficavam discutindo, numa tentativa inútil de forçar o outro a aceitar os próprios pontos de referência. Cada um argumentava que o outro estava errado e que era medíocre, egoísta e mau — e que a relação era portanto insustentável.

Ao ficarem ambos sempre batendo na mesma tecla, só conseguiam fomentar a própria resistência, reforçando os pensamentos negativos e levando-os a extremos. Por fim, a posição de cada se torna completamente polarizada, congelada na própria perspectiva egocêntrica. Cada um chega à mesma conclusão: o outro é “impossível” e “intolerável”, e ambos antevêm a catástrofe se continuarem casados.

A intensidade das reações de Laura e de Fred aponta para raízes mais profundas: o conflito atingia a vulnerabilidade de cada um. Laura era voltada para as relações pessoais: obtinha satisfação e segurança mediante as interações sociais, e portanto sentia-se ameaçada pela possibilidade

Kabriana e Zaira com a professora

de ficou abandonada. Fred era mais autônomo e portanto valorizava a liberdade, a mobilidade e a auto-suficiência. Sentia-se desconcertado pelo que via como a natureza inerente de Laura. Enquanto para Laura a exibição de independência de Fred simbolizava deserção, para Fred a dependência por ela manifestada representava o encarceramento.

Em virtude das diferenças intrínsecas de personalidade (Laura, sociável e dependente; Fred, autônomo), não conseguiam ver o problema da mesma maneira: o choque era inevitável. Além disso, em decorrência da rigidez de perspectivas, nenhum dos dois conseguia entender a interpretação da situação pelo outro.

As pessoas casadas muitas vezes dizem: "Simplesmente não entendo o meu marido [ou a minha mulher]." Em geral, cada um se julga de posse da perspectiva correta. Sem entender a diferença de perspectivas, os parceiros tendem a atribuir má vontade um ao outro durante os conflitos. Não percebem que estão simplesmente vendo de forma diversa um conjunto idêntico de circunstâncias e que nenhum tem culpa do desentendimento.

As pesquisas revelam que o tipo de conflito apresentado por Laura e Fred não é incomum. Carol Gilligan, por exemplo, uma psicóloga da Universidade de Harvard, demonstrou que as mulheres tendem a se envolver mais em relacionamentos pessoais (sociotropismo), enquanto os maridos costumam apresentar maior independência. Entretanto, as idéias que se vinculam a cada uma dessas perspectivas podem ser modificadas para que se minimize o atrito conjugal. Ou então, pelo menos, cada parceiro pode considerar a personalidade do outro como não necessariamente ameaçadora.

O problema das personalidades em conflito é ilustrado pelos choques entre Marjorie e Ken. Marjorie, vencedora de um concurso de beleza nos tempos de escola, não tinha confiança na própria capacidade para fazer as coisas por si mesma. Mas batalhava para provar que era uma "pessoa de verdade" e que podia ser independente. Via sempre maior confiança nas outras pessoas e sentia-se inferior. Ken, antigo campeão de basquete, era o oposto — demasiadamente autoconfiante e independente. Via as outras pessoas, inclusive Marjorie, como mais fracas e precisando de sua proteção.

O seguinte diálogo ocorreu quando Marjorie queria pendurar um quadro mas teve dificuldade em colocar o prego na parede:

KEN: [Lá está tendo problema. É melhor eu ajudá-la.] Deixe eu pregar para você.

MARJORIE: [Ele não confia na minha capacidade.] Está tudo bem. Eu posso pregar sozinha [irritada].

KEN: O que que há com você? Eu só queria ajudar.

MARJORIE: Você sempre só quer ajudar. Você acha que eu não sei fazer nada.

KEN: O certo é que você não consegue nem pregar um prego sem entortar [rindo].

MARJORIE: Lá vem você de novo — sempre me botando pra baixo.

KEN: Eu só estava tentando ajudar.

Cada um deles viu a intervenção de Ken de forma completamente diversa. O objetivo de Marjorie ao pendurar o quadro era ter certeza de que seria capaz de realizar uma tarefa manual; na verdade, ela visava receber um elogio de Ken pela demonstração de competência e independência. A intrusão, todavia, trouxe à superfície o seu sentimento de incompetência. Embora ambos estivessem corretos quanto à idéia de que Ken não confiava na habilidade manual de Marjorie, ele se viu como delicado e atencioso, enquanto ela o considerou intrometido e paternalista. Aquilo que teve início como um inocente gesto de prestimosidade por parte dele acabou levando a ressentimento e antagonismo.

Para aumentar ainda mais a indisposição, cada um atribuiu má vontade ao outro. Marjorie viu Ken como ingerente e controlador. Ken viu Marjorie como ingrata e rebelde. (No passado, ela sempre fora dependente dele, e ele gostava de ajudá-la, demonstrando-lhe a sua habilidade superior.)

Essa rotulação negativa do parceiro é comum nos casamentos. As pesquisas feitas pelo psicólogo Norman Epstein e colaboradores, da Universidade de Maryland, mostram que durante os desentendimentos os parceiros aflitos têm mais chance de se atribuírem motivos negativos do que os parceiros não-angustiados.

As Perspectivas Abertas e Fechadas

Nossa perspectiva é um panorama composto que abrange não apenas os pormenores de uma situação mas também os *significados* que a ela atribuímos. Nesse sentido amplo, nossas perspectivas são moldadas pelas idéias em que acreditamos e pelas ~~nossas~~ vivências (ou experiências). Assim, o fato de Ken ver Marjorie como alguém que precisava de ajuda tinha sua origem numa velha crença, baseada em vivências progressas; a de que ela não tinha habilidade para trabalhos manuais. Marjorie, por outro lado, via Ken de outra perspectiva, formada pela sua idéia de que ele era brutalizado, intrometido, depreciador e crítico. Paradoxalmente, ele em parte o atraía por sua extraordinária autoconfiança e forte paternalismo, o que a fazia sentir-se mais segura. Entretanto, seu sentimento de incompetência sempre esteve à flor da pele, e se tornava num foco de ressentimento sempre que ela tentava se auto-afirmar. Embora ambos fossem bem-intencionados, os pontos de vista conflitantes causavam discussões.

Nas interações normais, as perspectivas individuais são "abertas". As pessoas formam uma imagem de outras pessoas e a modificam à proporção que recebem novas informações a respeito delas. Já a imagem dos parceiros é composta dos traços desejáveis e dos indesejáveis. Quando o parceiro se modifica, também se modifica a perspectiva aberta. Mas essas modificações de perspectiva se esteiam numa apreciação sensata dos motivos do parceiro — não nos próprios preconceitos.

A perspectiva *fechada* com que Marjorie via Ken se baseava exclusivamente em seu impulso crescente no sentido da independência, e não em motivos reais. A perspectiva com que Ken via Marjorie se baseava na visão prévia que dela tivera: a de uma boneca dependente, e não a de uma pessoa que evolui para a independência. Dentro de uma perspectiva aberta, Marjorie teria reconhecido que Ken estava simplesmente tentando ser prestimoso, e Ken teria apreendido o ansio dela por ser mais independente.

As perspectivas fechadas ou egocêntricas são definidas pelos pontos de referência individuais: as pessoas vêem os fatos tão somente da maneira como se relacionam com eles. As imagens apreendidas se fundam exclusivamente no significado pessoal, afastando-se inteiramente aquilo que o fato pode significar para os outros. Mesmo quando tentam

ver um evento da perspectiva da outra pessoa, descobrem-se atrelados aos próprios arcabouços de referência.

No incidente do quadro na parede, por exemplo, Ken acreditava estar sendo atencioso e prestimoso. Na realidade, contudo, agia segundo sua própria concepção — não a de Marjorie — a respeito do que seria bom para a esposa. De forma similar, Marjorie interpretou-lhe o oferecimento de ajuda tão-somente segundo a própria perspectiva pessoal. Viu-o interferir deliberadamente no que fazia sem entender-lhe o gesto de bondade. Ambos se comportaram dentro de perspectivas fechadas. A etapa seguinte para os dois foi a de atribuir rótulos de "maldade": Ken era mau por interferir, Marjorie era má por ser ingrata.

Os choques são inevitáveis quando ambos os parceiros operam em função de perspectivas egocêntricas, fechadas. Embora Ken não tivesse intenção de magoar a esposa — na verdade, queria ajudá-la —, a sua perspectiva egocêntrica impediu-o de ver os reais desejos de Marjorie. Esta perspectiva estava centrada no seu próprio desejo (o de ajudar) e não no desejo *dela* (o de ser independente). De forma similar, a perspectiva de Marjorie se centrava também em *seus* próprios desejos; conseqüentemente, ela via Ken apenas como uma pessoa a interferir nos seus desejos, e não apenas como alguém que exprime a *própria* vontade de ajudar.

Os conflitos conjugais fomentam e exacerbam as perspectivas egocêntricas. Quando o parceiro se sente ameaçado, se vê impelido para dentro de uma perspectiva fechada feito uma espécie de reação defensiva. Quando se vêem mutuamente através da lente das perspectivas egocêntricas, estão destinados a perderem o sincronismo. As interpretações do que acontece entre ambos estarão suscetíveis aos conflitos de interesse, ao desentendimento dos motivos de cada um e à hostilidade. Quando o conflito conjugal decorre de perspectivas egocêntricas, os parceiros só vêem um ao outro com qualidades negativas e pulam para as conclusões sobre o "desastre" que tais traços negativos causarão. Conforme veremos no capítulo 9, a própria hostilidade daí resultante transforma-se num problema que transcende o choque original.

O que faz as diferenças se acentuarem numa escalada para o conflito sério está numa série de explicações desagradáveis para as atitudes do outro. Tais explicações negativas muitas vezes levam à hostilidade, que por seu turno gera um novo conjunto de significados ainda *mais* negativos, até que por fim a outra pessoa é vista sob um foco completamente negativo como um "covarde" ou um "prepotente". Como ambas as perspectivas estão próximas, os parceiros têm dificuldade em dar crédito

ou mesmo em admitir o ponto de vista do outro a respeito da situação. Tenha em mente que as pessoas não adquirem a perspectiva fechada voluntariamente. No entanto, depois que se trancam dentro dela é ela que passa a ditar-lhes os pensamentos e as atitudes.

Uma pessoa com uma perspectiva aberta, por outro lado, se mostra capaz de adotar os pontos de referência da outra pessoa, de ver o mundo através dos olhos da outra pessoa, e assim de ter um relacionamento mais flexível. Muitos são os pais, por exemplo, que se mostram abertos dessa forma para os sentimentos, desejos e percepções dos filhos. Mas inclusive os "bons pais" às vezes se desviam para uma perspectiva fechada e, por exemplo, vêem os filhos em termos do "fardo" que eles lhes impõem, ou os vêem como "crianças estragadas".

Os pais podem ter menos empatia um para com o outro porque esperam de cada um o comportamento de um "adulto" (ou seja, que cada um não venha com respostas infantis). Paradoxalmente, muitos dos desejos, sentimentos e expectativas dos cônjuges têm origem na própria infância e exigem a mesma espécie de compreensão que mereciam naquele período da vida.

As Generalizações

- "Ele gosta de me ver sofrer."
- "Ela gosta de me manipular."
- "Ele é um ditador."
- "Ela é mentirosa."

Acusações como essas não significam necessariamente que o cônjuge seja extraordinariamente medíocre, explorador, dominador ou desonesto, embora em alguns casos decerto tais acusações possam ter um elemento de verdade. Na minha experiência com casais em apuros, entretanto, tais acusações costumam se basear em conclusões globais, excessivamente generalizadas, a que os parceiros chegam por se sentirem magoados.

Os parceiros que ficaram magoados tendem a culpar o outro e a

projetar as qualidades negativas na outra pessoa. Após repetidas ocorrências — muito dolorosas para ambos —, as acusações podem se cristalizar em expressões como "nunca" e "sempre". Em vez de verem o que é desagradável como temporário, o parceiro o considera um traço permanente — um traço de personalidade. Tais idéias, sejam expressas abertamente, sejam mantidas em sigilo, evoluem para uma perspectiva bem formada a respeito da outra pessoa.

Se tais generalizações excessivas se repetem o suficiente, a perspectiva negativa do "agressor" se torna fixa. A essa altura, os parceiros que antes esperavam ansiosamente para ver um ao outro no fim do dia agora passam a ver essa perspectiva com receio, ódio ou aversão. Essa perspectiva fixa muitas vezes abrange uma imagem visual do marido, por exemplo, em que a maldade e o desprezo estejam estampados no seu rosto. A mesma pessoa que antes se mostrava amorosa e atraente é hoje vista como odiosa e feia. O semblante que antes evocava a excitação e o prazer hoje causa asco e sofrimento.

Esse quadro mental negativo, tendencioso e rígido determina então o que cada um percebe — e deixa de perceber — no outro. Em essência, o parceiro agressor se vê atrelado à imagem tendenciosa que acentua os aspectos negativos e que ignora os positivos. Uma vez moldado a essa perspectiva, passa a ver praticamente todas as ações do outro como negativas, e as atitudes de fato negativas parecerão ainda piores sob essa perspectiva. As atitudes positivas serão reinterpretadas como negativas ou serão desqualificadas. Se o marido for atencioso, por exemplo, a esposa pensa: "O que ele pretende agora, o hipócrita?" Se a esposa tratar o marido com bondade, este vai pensar: "Ela está fingindo — não está fazendo a sério."

A imagem estruturada que as pessoas lançam sobre o parceiro é continuamente reforçada por novos e recém-colhidos fragmentos de prova, enquanto os fatos que não se encaixam a tal imagem são logo esquecidos. Como a estrutura referencial só admite informações compatíveis, ela vai se tornando cada vez mais convincente no correr do tempo até que se vê firmemente fixada como uma realidade no intelecto do indivíduo. Por fim, quando o cônjuge ofendido recita para os amigos as evidências acumuladas da perspectiva estruturada, os dados escolhidos parecem tão convincentes que chegam a persuadir mesmo uma terceira parte desinteressada da validade da imagem.

Laura cristalizou o quadro de Fred como o de uma pessoa insensível, ao se recusar a ficar em casa. Ela então concluiu que ele não dava a mínima

para as suas necessidades e que um dia se mostraria insensível às necessidades dos filhos; ele era incapaz de ser o pai que apóia e que dá carinho. Nos pensamentos de Laura Fred estava estruturado como egoísta e irresponsável — não apenas naquela ocasião, mas sempre.

Depois daquele episódio, Laura viu Fred sob o mesmo foco negativo, independentemente do que ele fizesse. Com efeito, quando havia qualquer incidente que mesmo remotamente lembrasse o episódio original traumático, ela experimentava um assédio de imagens e de retrospectos da cena original. E cada vez que via em pensamentos a imagem traumática, crescia o seu rancor por Fred. O aconselhamento para este casal adquiriu a forma de uma "reestruturação", em que Laura e Fred questionaram o fundamento de suas perspectivas negativas e escolheram uma explicação mais benigna para explicar as atitudes de um e outro (capítulo 13).

Conflitos de Personalidade

As vezes o atrito entre os casais em constante conflito não é explicado apenas pelas diferenças de perspectiva ou de estrutura referencial. É preciso nesses casos procurar qualidades mais permanentes, ou seja, é preciso atentar para os traços de personalidade do casal. Tais choques decorrem das formas variadas pelas quais os traços constitucionais da personalidade ditam a maneira de perceber os fatos. A pessoa romântica vê a vida com óculos cor-de-rosa, a pessoa pessimista, com óculos escuros. A pessoa autônoma pode ver uma oferta de ajuda como algo degradante ou como falta de confiança, enquanto a dependente o vê como sinal de carinho. A pessoa autônoma iguala separação com liberdade. Para a pessoa dependente, entretanto, separação significa abandono.

Ted e Karen ilustram duas tendências de personalidade que são capazes de se chocar, de colidir. Karen, a romântica autônoma, é auto-suficiente e feliz para fazer as coisas sozinha. Ted, o indivíduo de estilo clássico e solitário, é menos independente e anseia por companhia. Por ser dependente, Ted quer que Karen esteja à sua disposição o tempo todo. A um nível menos consciente, Ted receia que ela o abandone.

O que Ted não percebia durante o período de conflito era que a personalidade de Karen — na realidade, a sua identidade — centrava-se

na liberdade de passar de uma atividade para outra, de agir por impulso e de ser livre de restrições. Ted, que sempre se sentia um pouco solitário, dava um enorme valor à possibilidade de ter uma companheira de quem sempre pudesse depender. Karen, por outro lado, não gostava da rigidez do compromisso. Tinha seu próprio sistema de regras em função de seus anseios de liberdade, mobilidade e independência. Não se preocupava em ser eficiente, pontual, ou de estar sempre preparada.

Um dia em que Karen deixou-o esperando por meia hora, Ted viu-se assediado pelo medo de que algo terrível lhe tivesse acontecido. Quando ela chegou — e embora ela estivesse muito contente em vê-lo —, Ted ficou furioso por tê-lo feito esperar. O rancor foi alimentado pelo medo oculto de que ela tivesse sofrido um acidente. A possibilidade de que ela pudesse ter morrido assustou-o e ativou-lhe o velho medo de ficar sozinho. Em vez de ficar aliviado ao vê-la, sentiu rancor pela ansiedade que ela lhe "causara".

Ted assim interpretou a falta de pontualidade de Karen: "Ela não liga para mim. Nem quer saber a respeito dos meus desejos." Ficou de mau humor, achando que assim faria chegar a sua mensagem até Karen. O mau humor e o afastamento tiveram contudo pouco efeito sobre Karen, porque ela era relativamente independente e capaz de lidar facilmente com a distância e o isolamento emocional. Na verdade, ela simplesmente recuou, dando-lhe menos apoio do que antes, o que o ameaçou ainda mais. Ted tornou-se mais hostil, vendo-a como uma "despojadora". Explicou o que quis dizer ao chamá-la de "irresponsável" e disse para si mesmo: "Eu não posso contar com ela."

A estratégia de Ted para assegurar a satisfação constante de suas necessidades de dependência era tentar controlar Karen. Ela desejava, por outro lado, ser livre, queria estar livre de restrições e de controle. Para garantir sua liberdade, ela tentava desencorajar as tentativas de Ted de controlá-la. Ao sentir-se sufocada pelas exigências dele, distanciava-se mais e mais, fazendo-o sentir-se abandonado. Ted, cada vez mais desesperado, partia para a repreensão e para a agressão verbal — e a cada investida afastava Karen mais e mais.

Karen e Ted ilustram como duas personalidades que parecem a princípio se completar mutuamente acabam depois se chocando em virtude de diferentes conjuntos de regras e atitudes. Uma das fórmulas de Karen, por exemplo, era: "Se Ted realmente se importasse comigo, me estimularia a ser independente." A fórmula correspondente de Ted era: "Se Karen realmente se importasse comigo, ela gostaria de ser dependente."

11
10
junto de mim." Mesmo essa dessemelhança não necessariamente impede o equilíbrio no relacionamento. Todos nós conhecemos pessoas com personalidades diferentes que são bem-sucedidas uma com a outra. Entretanto, quando os parceiros se atêm com tenacidade às próprias perspectivas e esquecem ou se recusam a aceitar a perspectiva um do outro, surgem verdadeiros conflitos.

O que deu errado para Ted e Karen? Conforme ressaltai no capítulo 2, Ted fora atraído pela atitude despojada de Karen e por sua alegria de viver, um bem-vindo afastamento da atmosfera controlada e excessivamente intelectualizada da casa de seus pais. Karen, por seu turno, foi atraída pela sagacidade de Ted, por sua capacidade de contar histórias, por seu enfoque metódico à resolução de problemas e por seu vasto conhecimento de política e de história. Acima de tudo, ela se tranquilizava com a sua confiabilidade e com o seu sentimento de responsabilidade — elementos que o colocavam em nítido contraste com o seu próprio pai.

As forças de atração de um antigo casal harmonioso são reais e suficientemente importantes para reuni-los mais uma vez — mesmo para um casal díspar como Ted e Karen — caso se mostrem capazes de vencer os desentendimentos. No entanto, tais forças não são em si suficientes para manter a união do casal quando as personalidades não se misturam facilmente. Aqui está a resposta de por que, nos quebra-cabeças dos relacionamentos, o casal que "parecia ter tudo a seu favor" fracassa e não consegue manter um relacionamento estável. A personalidade de cada um, em grande medida, molda-lhes as expectativas, as cosmovisões, e a maneira de reagirem um com o outro. Assim que a gratificação inicial promovida pelos elementos de "atração" começa a diminuir, as diferenças de personalidade ganham maior relevância. As perspectivas começam a se chocar. Por fim, as perspectivas de cada um passam a ficar deformadas pela explicação que cada um dá às atitudes do outro.

À medida que Ted e Karen se sentiam frustrados, vinham com explicações para os conflitos em que cada um culpava o outro. Sua visão da situação se ensombrecia tanto que não conseguiam perceber os atributos positivos de cada um. Ted continuava a ser um excelente contador de histórias, mas Karen não sentia mais prazer nas histórias. Karen continuava a ser uma pessoa alegre e jovial, mas Ted não a via mais dessa forma. Só conseguiam ver um ao outro através das próprias estruturas negativas: Karen mostrava rejeição e frivolidade; Ted deixava transparecer ameaça e tédio.

Depois que se adaptaram a essas estruturas, muito trabalho iria ser

necessário para tirá-los dessa situação. Alguns dos traços e atitudes conflitantes que tinham um para com o outro tiveram de ser modificados. Como produzir tais modificações é assunto a ser tratado nos capítulos posteriores. Por ora, podemos arrolar alguns passos que o casal deverá dar caso se ache com um relacionamento perturbado como o de Ted e Karen.

- 1) Os cônjuges precisam, em primeiro lugar, perceber que grande parte do atrito se deve a desentendimentos que decorrem de diferenças nas perspectivas de cada um — que não é decorrência de mediocridade ou de egoísmo.
- 2) Precisam admitir que certos traços do outro não são "ruins", mas causam atrito exclusivamente porque não se enquadram aos seus próprios traços.
- 3) É essencial reconhecer que, quando as perspectivas divergem, nenhuma delas está necessariamente certa ou errada.
- 4) É preciso que cada um reformule as próprias perspectivas, eliminando os elementos negativos que foram artificialmente introduzidos, para que consigam olhar de forma mais benigna — e mais realista.

Com o passar do tempo, as duas personalidades podem gradualmente se modificar. À medida que cada um se torna mais tolerante para com os traços do outro, muitos descobrem que as diferenças, surpreendentemente, começam a se dissipar. Com efeito, as personalidades passam a se adaptar uma à outra, reduzindo assim o atrito e os desentendimentos.

WAVIE
AGUI



ROMPENDO AS REGRAS

Sybil e Max tiveram um casamento feliz durante vários anos, quando então Sybil trabalhava e Max estudava medicina. Depois do nascimento dos filhos, Sybil abandonou o trabalho como professora e se dedicou às crianças e ao marido. Max, um pesquisador médico com grande futuro, passava muito tempo fora de casa, não obstante se considerasse bom marido e bom pai. Um episódio crítico no relacionamento ocorreu quando Max telefonou para Sybil de uma cidade distante onde participava de uma convenção médica:

MAX: *[Sybil vai ficar contente em saber que estou me saindo bem, reunido com tantas pessoas, aprendendo tanto.]* Está ótimo por aqui. Como está você?

SYBIL: *[Ele está se divertindo enquanto eu estou com duas crianças doentes nas mãos.]* Joan e Freddie estão doentes.

MAX: *[Essa não! Ela vai inventar uma para mim.]* O que é que eles têm?

SYBIL: *[Será que ele vai corresponder? Será que tem um pingô de responsabilidade?]* Estão com catapora. Estão com muita febre.

MAX: *[Catapora em geral não é grave. Ela está exagerando o problema.]* Não se preocupe. Eles vão ficar bons.

SYBIL: *[Por que ele não se oferece para voltar para casa?]* Tudo bem.

MAX: *[Espero tê-la tranquilizado.]* Eu telefono amanhã.

SYBIL: *[Ele nunca está por perto quando eu preciso dele.]* Faça isso! *[sarcástica].*

Max e Sybil vêm a mesma situação de forma completamente diversa: avaliam as próprias atitudes — e um ao outro — de maneira totalmente distinta. Essa diferença de perspectiva é típica dos casamentos com problemas e muitas vezes leva a desenlaces mais sérios.

Max não viu a enfermidade das crianças como uma doença grave o suficiente que lhe exigisse a atenção imediata. Ele sabe que se Sybil realmente precisasse dele, “iria correndo”, mas em seus pensamentos atenua o fato de que Sybil parece muito preocupada. Acredita que ela esteja exagerando e tenta tranquilizá-la de que os filhos vão ficar bons. De qualquer forma, ele não quer ser controlado pela “preocupação” da mulher.

Sybil, por outro lado, vê Max como negligente para com as obrigações. “Ele se diverte” enquanto ela fica com todas as responsabilidades da família. A lista seguinte resume as diferenças de atitude entre os dois:

Atitude de Sybil

Atitude de Max

1) Max deveria se propor a voltar para casa.

1) Como Sybil não precisa realmente de mim, não há motivo para perguntar se convém eu voltar para casa.

2) Eu não deveria ter de lhe pedir.

2) Eu não sei ler o pensamento dos outros. Se ela me quer em casa, deveria dizer.

3) Ele deveria saber que eu preciso dele. Ele pode fazer este sacrifício por mim.

3) Ela está exagerando. É capaz de controlar a situação sem que eu tenha de me sacrificar.

4) Ele é egoísta e irresponsável. Coloca a profissão na frente de tudo.

4) Ela é exigente e controladora. Tem ciúme da minha carreira. Não admite que eu tenha prazer com o meu trabalho.

No seu contato social, tanto Sybil quanto Max eram considerados muito simpáticos. Aparentavam ser um casal feliz, embora tivessem chegado a um sério impasse em seu relacionamento, conforme o diálogo

revela. Grande parte desse "diálogo" — a parte mais importante — não é falada: Sybil quer que Max se ofereça para voltar para casa, e Max evita oferecer-se. Em virtude desses pensamentos não-falados, ambos começam a atribuir qualidades negativas um ao outro. Max se torna egofsta e irresponsável aos olhos de Sybil; Sybil se torna exigente e ciumenta para Max.

Numa análise mais acurada, existem correntes mais profundas na interação. Embora Sybil esteja, de fato, preocupada com as crianças, não se sente completamente desamparada. O que ela quer é um sinal de Max a indicar que ele realmente se importa com o que ela está passando e que é responsável, mostrando-se disposto a ajudá-la. Admite que seria um sacrifício para ele voltar para casa, e ela nem consideraria tal possibilidade se isso não lhe fosse tão importante. Mas ela quer — e espera — que ele se ofereça para ajudá-la. A boa vontade de Max ao se oferecer, ao mostrar-se disposto a fazer o sacrifício demonstraria que ele é responsável, capaz de colocar a família na frente de tudo. Se ele se oferecesse, ela talvez o excluísse da responsabilidade e lhe diria para ficar. Neste contexto, o fato de Max não se oferecer para ajudá-la é um *símbolo negativo*: significa que ele não se importa e é irresponsável.

Max, por outro lado, vê o problema da família em termos puramente práticos. Não percebe o significado negativo do que deixou de fazer: oferecer-se para ajudá-la. A única coisa que pensa é que a sua volta imediata é desnecessária porque Sybil é capaz de enfrentar a situação sozinha. Como ele só leva em conta o aspecto prático da situação e não o significado simbólico que ela tem para Sybil — as preocupações dela com as crianças e o desejo de que ele estivesse presente —, ele se mostra alheio a ela.

As Expectativas

Este conflito entre Max e Sybil tinha raízes bem mais profundas. Por ocasião de seu namoro, Max frequentava a faculdade de medicina e Sybil trabalhava como professora. O namoro foi um romance apaixonado e alimentado pelos sonhos de uma vida a dois gloriosa e sem problemas.

Sybil se identificava com Max e com a sua carreira e ficava eufórica quando os colegas se referiam a ele como "o jovem gênio". Max gostava

que Sybil o idealizasse e antevia um futuro feliz, tornando-se ele um pesquisador bem-sucedido e Sybil a dar-lhe o amparo e o apoio de que precisava.

Sybil alimentava numerosas expectativas que só vieram à tona mais tarde. Ela antevia, por exemplo, que deveria abandonar a própria carreira para que eles pudessem construir uma família. Ao engravidar pela primeira vez, conseguia antever a realização do seu sonho de uma "família feliz", em que Max participaria plenamente.

Quando verificou, no decurso do tempo, que Max não correspondia ao papel que imaginara, sentiu-se magoada e desapontada. A esta altura, tomou consciência, pela primeira vez, das outras expectativas silenciosas que tivera:

- Max sempre colocará a mim e às crianças em primeiro lugar.
- Nunca precisarei pedir-lhe ajuda explicitamente.
- Minhas necessidades sempre lhe serão aparentes.
- Ele sempre se mostrará disposto a fazer sacrifícios.

Max, por sua vez, tinha as próprias expectativas:

- Sybil vai respeitar a minha carreira, vai identificar-se com ela e dela partilhará comigo.
- Ela desempenhará o seu papel tomando conta das crianças e de nossa casa.

Em outras palavras, Max esperava que ambos fossem parceiros e ambos provedores. Ela seria o elemento de "dentro" da parceria. Ele seria o elemento "de fora". Eles se apoiariam, mas seus papéis seriam distintos: ela tomaria conta da casa e ele asseguraria o rendimento para a família. Sybil, por outro lado, esperava que Max fosse um elemento plenamente participante dentro de casa (já que desistira da própria carreira): não queria um marido e pai ocasional.

Como aconteceu com os demais casais em conflito, o aconselhamento para Sybil e Max centrou-se nas diferentes expectativas e perspectivas. Cada parceiro teve de honrar as preocupações legítimas do outro, mas ambos tiveram de trabalhar numa fórmula aceitável para levar adiante as

1
2
4
6
7

responsabilidades conjuntas — especificamente, o cuidado dos filhos. Sybil teve de se tornar mais direta, mais franca quanto às expectativas em relação ao marido, e ele precisava se mostrar mais sensível aos medos e anseios da esposa.

Estabelecendo as Regras

A esposa que quer passar o tempo conversando com o marido pode se harmonizar às vontades dele — de passar finais de semana vendo jogos de futebol na TV, de ficar bebendo com os amigos depois do trabalho, de passar as noites absorto em folhas e folhas de computador que traz para casa do escritório. O marido também pode se adaptar ao desinteresse sexual manifestado pela esposa (em comparação ao seu), ou ao fato dela não se interessar por seu trabalho, por esporte ou por política. Esses desapontamentos em geral fazem com que os parceiros diminuam as expectativas um ao outro. Ao adaptarem os sonhos e fantasias às realidades do casamento, costumam aprender a conviver com a situação, embora às vezes possam se sentir tristes.

Noutras ocasiões, contudo, as expectativas — as esperanças e os sonhos — não são mitigadas, e sim exacerbadas progressivamente. O desejo de que o companheiro coloque a família em primeiro lugar é substituído por uma exigência. A expressão *deve fazer* é substituída por *tem de fazer*: “Ele [ou ela] *tem* de colocar a família em primeiro lugar.” O que antes era um desejo se transforma numa regra absoluta. Embora as pessoas se sintam tristes quando os seus desejos não são atendidos, o que costumam sentir é rancor quando as suas regras são transgredidas.

Se tentássemos julgar o conflito entre Max e Sybil imparcialmente, poderia ser difícil proferir uma sentença absoluta. Max devia ter ido para casa ou pelo menos se mostrado disposto a isso? Sybil tem razão em esperar uma atitude assim? Um veredicto simples não estaria nem totalmente correto nem totalmente incorreto. Mas esse veredicto não daria respeito ao conflito real, que é mais amplo e mais complexo do que simplesmente fazer Max voltar para casa. As verdadeiras questões são as seguintes: “Sybil me apoiará no meu trabalho?” e “Max me apoiará em casa?”

Quando omitimos as questões mais abstratas nos conflitos conjugais,

podemos nos iludir e buscar soluções demasiadamente simples para os problemas. A questão concreta quanto ao regresso de Max ao lar é de relevância sobretudo porque representa um princípio mais abrangente: o que Max faz ou deixa de fazer quando Sybil quer o seu apoio tem um significado simbólico.

Os princípios mais amplos que os cônjuges subscrevem, mas de que nem sempre têm consciência, foram descritos no capítulo 2 como “virtudes”. Tais virtudes guardam relação com justiça, carinho, consideração, responsabilidade, respeito e assim por diante. Logo, uma única atitude concreta corresponde a um princípio abstrato mais abrangente. No pensamento de Sybil, se Max se propusesse a voltar para casa, estaria demonstrando que ligava para ela, que era atencioso, responsável e justo; se não se propusesse a tal, provava não ligar para a família, e que era desatencioso, irresponsável e injusto. Para Sybil a escolha era óbvia.

Em geral, a imperatividade de uma regra só se torna evidente quando algum de seus princípios é violado. As leis que estabeleciam a política salarial e os direitos de voto, por exemplo, só foram aprovadas *depois* que o princípio da não-discriminação foi violado. De forma análoga, é somente depois da ocorrência de numerosos incidentes — em que os parceiros se chocam em princípios importantes — que eles se mostram capazes de formular regras definidas. Só depois de Ted ter sido desapontado várias vezes pelos atrasos de Karen é que chegou a uma regra sobre a questão. Sempre que ela se atrasava, aplicava a regra e justificava o próprio rancor, querendo puni-la pela “falta de consideração”.

O problema com essas regras é que elas não levam em conta as necessidades e os desejos da outra pessoa. De fato, fossem elas expressas abertamente (dificilmente o são), pareciam arbitrarias ou mesmo irracionais para o outro. Grande parcela do rancor nos relacionamentos difíceis tem origem na transgressão dessas regras e não decorre de atitudes objetivamente más por parte de um ou de outro.

As regras derivam de certas “fórmulas” que operam como um sistema de codificação a definir o significado pessoal de uma atitude em particular e a determinar se tal atitude é “lícita” ou “ilícita”. Algumas dessas fórmulas são:

- Se ele se importasse comigo, me ofereceria ajuda quando estou precisando.

- Se ele fosse atencioso, faria o que gosto sem que eu tivesse de pedir.

Quando o parceiro faz alguma coisa — ou deixa de fazer — que se enquadra na fórmula, sobrevêm a mágoa, a frustração. Por exemplo, tanto Laura quanto Sybil sentiram-se desapontadas, pois nenhum de seus parceiros respondeu adequadamente à expectativa do outro. Então, inconscientemente, aplicaram a terceira fórmula: "Se ele realmente se importasse comigo, faria o que eu quero." Como nenhum dos dois respondeu ao desejo do outro, a conclusão foi imediata: Ele não liga para mim. E este significado teve um efeito devastador para ambas. No futuro, viriam a estabelecer a regra: "Ele *tem de* responder às minhas necessidades. Caso contrário eu o deixarei."

Entre as regras típicas que advêm dessas fórmulas temos:

- Ele tem de me ajudar quando estou com problemas.
- Ele tem de partilhar dos afazeres domésticos.
- Ele tem de fazer o que eu quero sem eu pedir.

Tais regras evitam que as pessoas sejam magoadas ou que fiquem desapontadas. Subseqüentemente, quando Max transgrediu as regras de Sybil, não atendendo à sua expectativa, ela zangou-se em vez de sentir ressentimento ou decepção, e queria puni-lo ou deixá-lo.

Aplicando as Regras

Num certo sentido, as regras se transformam numa verdadeira obrigação para o parceiro, como o pagamento de impostas. Quando não se cumpre com essa obrigação, se é visto como transgressor de uma lei, e assim uma penalidade parece justificada, em geral na forma de repreensão, de insulto. Os problemas surgem quando essa linha de pensamento dificilmente é explicitada. Tais regras conjugais, irrevogáveis, incgociáveis, são

impostas sem que o outro saiba de sua existência — e estão em sem que o outro tenha concordado com elas.

Essas regras passam a ser vistas como direitos e depois facilmente transformam em exigências, em obrigações. O parceiro pode exigir — muitas vezes taciturnamente — que o outro se mostre prestimoso, preocupado e atencioso sem sequer perceber que a *definição* das atitudes que demonstram tais virtudes varia enormemente de pessoa para pessoa. O que faz a regra presume que a sua própria fórmula para prestimosidade, por exemplo, seja universal.

Sybil alegava: "Todo mundo sabe que um bom marido é acessível à esposa quando esta quer discutir um problema com ele." Na família de Sybil, a mãe sempre telefonara para o pai no trabalho quando queria discutir um problema doméstico; assim, para Sybil esta era uma expectativa absolutamente razoável num casamento. Max, entretanto, veio de uma família em que os problemas de qualquer tipo dificilmente eram discutidos. Assim, Sybil passara a encará-lo como uma pessoa sem consideração quando ele não se mostrava disposto a discutir os problemas com ela durante o dia. Ademais, como o pai sempre se mostrara indulgente para com todos os desejos da mãe, Sybil passara a esperar o mesmo de Max. O desencontro entre as expectativas de um e de outro é coisa comum nos casamentos.

A suposição de que as nossas expectativas são universais leva a outro problema. Um dos dois vai acreditar que o outro deve saber o que ele ou ela quer *sem necessidade de pedir-lhe*. Essa expectativa de que o parceiro seja telepático é encontrada com freqüência nos relacionamentos com problema. Karen, por exemplo, ficava magoada quando Ted não a ajudava nos afazeres domésticos. Ele ficava parado enquanto ela tirava a mesa, lavava os pratos, cuidava da roupa — e não se oferecia para ajudar. Embora ela pensasse: "Ele devia saber que isso é um peso para mim", Karen nunca pediu a ajuda de Ted. Como supunha que essa "necessidade" de auxílio era óbvia e universal, achava que ele se mostrava deliberadamente resistente à tendência normal das pessoas de se mostrarem prestimosas.

As regras que parecem perfeitamente razoáveis e óbvias para quem as faz muitas vezes são nada razoáveis para a outra pessoa. Por exemplo, quando Karen disse a Ted que ele devia "saber" que ela esperava sua ajuda nos afazeres domésticos, ele se queixou: "Você sempre espera que eu leia os seus pensamentos. Se você quer alguma coisa, por que não chega e simplesmente me pede?" Karen replicou: "Mas isso é tão óbvio.

Por que eu sempre tenho que ficar pedindo tudo? Será que você nunca consegue fazer uma coisa simplesmente porque o correto é fazê-la, sem ninguém lhe pedir?"

Um elemento crucial no "código conjugal do que é certo e do que é errado" está no fato de que o parceiro *nunca* deverá — voluntária ou involuntariamente — violar uma regra. Um jovem, por exemplo, ficou cheio de raiva porque a noiva, acidentalmente, deu-lhe uma bafurada de fumaça de cigarro no rosto. Pensou logo: "*Ela sabe que eu não suportaria fumaça e devia ter mais cuidado. Ela não pensa e nem se importa com o que eu sinto.*" Ele não se sentiu ofendido pela fumaça em si, e sim pelo fato de a noiva ter transgredido uma de suas regras. Se alguma outra pessoa tivesse acidentalmente feito a mesma coisa, provavelmente ele teria se incomodado mas não ficaria com raiva, pois nesse caso nenhuma regra teria sido transgredida.

A perda ou o ressentimento real experimentada pelo parceiro quando uma regra é violada é muitas vezes trivial, sobretudo quando comparada à intensidade de sua reação rancorosa. Um dos motivos para a reação ser tão exagerada é que a regra é sagrada para quem a formulou. Quando transgredida, o indivíduo assume ter-se tornado mais vulnerável, como se uma pequena fenda ou rachadura hoje venha a transformar-se em fendas ou rachaduras maiores no futuro. O homem que não suportava fumaça de cigarro, por exemplo, disse de sua noiva:

— Se ela não consegue respeitar uma regra tão simples como esta, poderá no futuro desconsiderar tudo o que me incomoda e ignorar tudo o que me interessa.

Regras que Sabotam

No relacionamento com dificuldades, cada um dos parceiros, tipicamente, acredita que já fez todos os ajustes que podia, ou então ambos acreditam que deram mais de si para satisfazer as necessidades do outro do que receberam. O sentimento de traição é acentuado quando um dos dois se torna crítico ou abusivo. Por exemplo, uma esposa se queixou:

— Meu marido nunca menciona as coisas boas que faço para ele. A única coisa que percebe é quando cometo um erro.

Muitas vezes as noções de ser amado e de ser feliz se fundem no

pensamento das pessoas: elas acreditam que a atenuação do amor significa que se tornarão infelizes. Muitas pessoas procedem, por exemplo, segundo a seguinte fórmula: "*Se eu for amada total e incondicionalmente, então poderei ser feliz. Se não for amada totalmente, então obrigatoriamente tenho de ser infeliz.*" Ao equacionar o amor com a felicidade, essas pessoas são levadas a alongarem-se nos dolorosos sentimentos que surgem quando o parceiro parece estar amando menos ou demonstrando menos consideração. Antevêm que a frieza transitória do parceiro significa que a infelicidade prolongada está a caminho. Algumas pessoas, com efeito, podem resvalar para uma depressão quando acreditam que o amor está se esvaindo. Concluem que estão já diante de uma vida inteira de infelicidade porque agora perderam a oportunidade de serem amadas novamente.

Para se proteger contra esse sofrimento, os parceiros num casamento tendem a erguer um sistema de controle para afastar o espectro do ocaso do relacionamento. Tais recursos de proteção assumem o caráter de imperativos impostos sobre o parceiro — o que o outro *deve* e o que *não deve* fazer — que são tranquilizadores para aquele que os postula. Tais regras rígidas, formuladas como uma espécie de parede para evitar o sofrimento derradeiro com uma separação, muitas vezes só serve para cercear as atitudes do outro e reprimir-lhe a espontaneidade. Paradoxalmente, essas regras podem desencadear precisamente aquilo que visavam combater: a dissolução do relacionamento.

Quando uma dessas regras é violada por um dos cônjuges, o outro — o que a formulou — se sente ameaçado, se zanga e quer punir o agressor. Não é apenas a regra, mas o autor que foi violado. Nos relacionamentos íntimos, a raiva, o rancor impedem a solução construtiva dos problemas. No calor da raiva, os problemas se afiguram acima de qualquer solução.

As regras, que podem parecer arbitrárias, insensatas ou triviais para o outro a quem são impostas, dizem respeito tipicamente a rituais simbólicos tranquilizadores, como pontualidade, educação, atenção (dar presentes etc.). Também envolvem processos mais sutis como o de prever os desejos do outro e ficar em sintonia com seus sentimentos: "*Ele devia saber que preciso da sua ajuda.*" Ou então: "*Ela deve saber que estou deprimido.*"

As pessoas tendem a punir os parceiros por qualquer transgressão das regras, mesmo quando essa infração em si não causa perda ou sofrimento reais. O "agressor" se torna zangado porque a infração parece trivial, e

a reação do outro é absolutamente desproporcional a qualquer ofensa real. Além disso, o "agressor" se sente restringido pela regra implícita. O "transgressor" assim se torna o "ofendido" e pode contra-atacar, de sorte que na realidade o parceiro acaba vivenciando o sofrimento que a suposta regra deveria prevenir. Assim, vemos um dos paradoxos dos relacionamentos em conflito: as regras que são cuidadosamente formuladas para prevenir a infelicidade acabam na realidade por levar à infelicidade.

Muitos casais acreditam que os problemas nunca deveriam ocorrer aprioristicamente. As pessoas muitas vezes se queixam, como se fosse coisa exclusiva delas: "*Se ele [ela] me amasse de verdade, não brigaríamos.*" Quando ocorrem problemas, parecem violar a regra implícita de que os casais não devem discutir: os parceiros portanto sentem rancor em virtude da própria existência de conflito. Inventaram uma fórmula em que se lê: desacordo = falta de aceitação, de respeito e de amor. Como a combinação de rancor e de recriminação impede os dois de encontrarem a solução para o problema, o resultado pode ser um ciclo crescente de hostilidade.

Impondo as Regras

Saber o que esperar do outro é algo que proporciona um sentimento de estabilidade no planejamento, no lidar com as crises e nas tomadas de decisão. Essas expectativas partilhadas, ademais, servem à função vital que propicia ao casal as diretrizes para o que esperar de cada um dentro do relacionamento.

As expectativas ocultas, entretanto, menos estabilizam que desagregam o relacionamento. Essas regras encobertas muitas vezes giram em torno de uma atitude simbólica: a de o marido se oferecer para tomar conta das crianças enquanto a mulher descansa, a de a esposa preparar a refeição certa e desejada. Algumas regras simbólicas se aplicam a outros membros da família: "*Se você tem consideração por mim, também a terá para com os meus pais e os meus irmãos*" é um bom exemplo.

Mesmo essas regras simbólicas não necessariamente causam problemas de maior gravidade. Mas quando se acham envoltas nas armadilhas dos imperativos *absolutos* — injunções e proibições, o que *se deve* e o que *não se deve* fazer —, são particularmente problemáticas.

Há vários tipos de *deveres* e de *proibições*, muitos deles úteis. Entre os *deveres* mais óbvios está o de executar certos serviços corretamente, por exemplo, consertar uma máquina de lavar roupa. Outro tipo de imperativo protege contra o perigo. Por exemplo: "a segurança em primeiro lugar" é uma regra especialmente importante para a família: os familiares devem trancar a porta, desligar o gás, dirigir com atenção etc.

Outras regras se aplicam a situações sociais. É certo que cada um dos parceiros nada deve fazer para diminuir a imagem social do outro. Assim, em público, o homem e a mulher devem se mostrar preocupados um com o outro, prestimosos, respeitadores, e evitar a insensibilidade, a falta de cooperação e os comentários depreciativos. Por fim, as regras a respeito da segurança financeira da família, por exemplo, tal como a que determina a moderação nos gastos, são vitais para a sua existência.

Essas regras são bastante razoáveis, mas podem causar dificuldades quando aplicadas incorretamente. Se foram tratadas como regras absolutas e invioláveis e as infrações forem sempre causa de punição, os conflitos serão inevitáveis.

Ted, por exemplo, acreditava que Karen *devia saber* que os seus atrasos o incomodavam, que ela *devia ser* sempre pontual. Em vez de discutir a questão com ela, entretanto, simplesmente a criticava quando se atrasava, como se chegar atrasado fosse em si um pecado mortal. Karen, por outro lado, nada via de errado em chegar atrasada. Acreditava que Ted sabia que as suas censuras a incomodavam e que ele *deveria* era agradecer por todas as coisas que ela fazia e de que ele gostava — ele não *deveria* ficar reclamando das pequenas coisas que ela deixava de fazer.

Os *deveres* podem ir além da simples coerção de outra pessoa para que atenda a nossos desejos. Dominar e controlar outra pessoa através desse tipo de *dever* é em si, muitas vezes, fonte de satisfação. O que as pessoas esquecem é que concordar com os desejos do parceiro também é uma fonte de satisfação.

A Tirania do *Ter de*

Quando despimos a máscara da cordialidade em nosso relacionamento com as outras pessoas, corremos o risco de expor ameaças ocultas. Podemos usar de toda a simpatia para desimpedirmos o nosso caminho,

embora ocultando às costas um punho de ferro. Se encontrarmos resistência, podemos insistir para que os outros cedam, "senão"... As obrigações que impomos trazem consigo uma forte insinuação de castigo, sob a forma de crítica, ameaça, rancor ou aborrecimento.

A natureza absoluta dos *deveres*, do *ter de*, cria problemas no casamento porque, na realidade, aquiescer totalmente com os imperativos de outra pessoa significa anular a própria personalidade, as próprias metas e necessidades. Um conjunto exagerado ou rígido de *deveres* é capaz de tyrannizar os outros, e a nós mesmos.

A psicanalista Karen Horney, numa série de livros sobre a "personalidade neurótica", criou o conceito da "tirania do *ter de*". Ela vê que a pessoa neurótica faz uma série de queixas e de exigências insensatas em função de supostos direitos. Tais reivindicações tomam a forma de insistência para que os outros sigam o que se lhes determina, a despeito de seu bem-estar ou de suas necessidades. Quando tais exigências são frustradas, a pessoa se enfurece. Já outras queixas são dirigidas contra o mundo, o destino, ou Deus: "Eu mereço ser feliz", "É injusto! Como pode a vida ser tão difícil?!", "As pessoas deviam me tratar melhor." Tais pessoas se julgam vítimas de uma arbitrariedade: crêem receber uma cota excessiva de dificuldades que as impede de desfrutar os prazeres da vida — ou que lhes estraga todo o prazer de viver.

Essas exigências e queixas causam dificuldades nos casamentos. Conforme ressalta o psicólogo Albert Ellis, as pessoas não só querem que os seus companheiros as tratem afavelmente o tempo todo como também *exigem* que assim procedam. Quando o parceiro não atende às expectativas, sobrevém o rancor. Assim pensam: "*Ele não tem o direito de me tratar desse jeito*", "*Eu mereço mais do que isso*", "*Ela me deixou na pior.*"

Tais pessoas se aborrecem muito quando são frustradas ou desapontadas — uma reação que se exprime em pensamentos ou afirmações como: "Eu não agüento ser tratado desse jeito." Outro processo afim a esse mecanismo é o que Ellis chama de "terrificação": "E terrível estar casado com uma pessoa insensível." Não distante se acha o conceito de "demonização": "Ele é uma pessoa terrível — um vadio", ou: "Ela é um horror — um verdadeiro demônio." Neste processo, as características diabólicas são atribuídas ao outro, que pode ser visto como malicioso, manipulador ou desprezível. Um desenlace inevitável dessas etapas está na "catastrofização": "Enquanto eu estiver enterrada nesse casamento nunca conseguirei respirar." Ou então, "Vou ser sempre infeliz." Outros

exemplos e definições desses mecanismos psíquicos são encontrados no capítulo 8.

Considere a imperiosidade absoluta dessas afirmações. O parceiro é uma "pessoa terrível", sem quaisquer outras qualidades; seu comportamento é inescusável, imperdoável e incorrigível. A dor da frustração e do desapontamento é total e intolerável; o futuro do relacionamento é negro, sem um raio de esperança.

As demandas e exigências descritas por Horney e Ellis se transformam em distorções cognitivas autoderrotistas. As exigências das pessoas, *sempre* querendo ser tratadas com toda a consideração, por exemplo, inevitavelmente se transformam em fonte de decepção. Por mais que alguém ame a outra pessoa, nunca conseguirá ser constante e absolutamente atencioso, bondoso. Logo, um único lapso nesse contexto pode sofrer uma distorção, ganhando o matiz da convicção: "Ela sempre ignora os meus desejos."

Rompendo as Regras

O conjunto de supostas obrigações — o que *se deve* e o que *não se deve* fazer — forma um muro que protege quem os formula da vulnerabilidade. Se o muro é penetrado em qualquer ponto — ou seja, se uma das regras é transgredida —, então a pessoa que o ergueu sente-se atacada: "O ataque a uma regra é um ataque a mim."

Às vezes a transgressão da regra representa dano real para quem a formula. O mais das vezes, porém, a pessoa percebe a ofensa sem que esta não passe de agressão em potencial ou hipotética. Considere os seguintes casos:

- Uma criança não mostrou boas maneiras à mesa, em casa, na presença de visitas. A mãe ficou tão zangada que "sentiu vontade de sacudi-la".
- O marido não escreveu uma carta depois de ter dito que escreveria. Embora no final não fizesse diferença, a mulher ficou zangada. Pensou: "E se tivesse sido importante mandar a carta?"
- A mulher avançou o sinal no momento em que este ficava vermelho. O marido ficou furioso: "Imagine se viesse um carro em alta velocidade pelo cruzamento? Poderíamos ter morrido!"

Essas reações se acham no bojo das regras e se... As pessoas mais vigilantes, sempre atentas à possibilidade de ataque ou ofensa, são particularmente dominadas por tais regras. Sua forma de operação é dirigida por uma série de deveres e proibições que visam minimizar o perigo. Quando uma dessas injunções é violada, reagem como se estivessem em grave perigo. O sentido de vulnerabilidade, exacerbado pela infração de uma regra, leva-nas a vociferar contra o transgressor. Então, tendo feito o que julgam necessário para prevenir nova transgressão, sentem-se satisfeitas por terem protegido a própria vulnerabilidade.

O Castigo

Outra espécie de imperativo é a que pode ser chamada de "deveres duplos". As pessoas de um modo geral não têm consciência dos "deveres simples" que formulam, como também não a têm de outros pensamentos automáticos. Mas são capazes de apreender os deveres simples e duplos em ação se se concentrarem nos próprios pensamentos ao começarem a se sentir irritadas. As obrigações duplas consistem numa primeira avaliação negativa inicial e depois num segundo imperativo: uma instrução para retaliar. A avaliação negativa: "*Ela não devia ter se recusado a me ouvir*", ou "*Ela não devia ter ficado irritada comigo*." Em seguida, a ordem para a retaliação: "*Se eu não fizer alguma coisa, ela vai escapar impunemente. Tenho de gritar com ela*."

Max deu-nos um bom exemplo de um duplo *tem de*. Sempre que Sybil cometia um erro, ele pensava: "*Ela devia ser mais cuidadosa*." (O primeiro *devia*.) O segundo pensamento foi uma instrução para si mesmo — criticá-la: "*Eu devia dizer-lhe que ela é descuidada e negligente*." (O segundo *devia*.) Quando Sybil fazia uma curva errada ou ameaçava esbarrar no meio-fio ao dirigir, por exemplo, Max raciocinava: "*É terrível como dirige mal*", e ficava pensando insistentemente: "*Tenho de lhe dizer que não está dirigindo certo*."

O que é curioso a respeito dessas reprimendas é que elas persistem apesar de sua comprovada inutilidade — e até de sua destrutividade. Conservam a força do pensamento dos obsessivo-compulsivos, que persistem num verdadeiro ritual para lavar as mãos ininterruptamente para prevenir uma infecção imaginária.

Se as pessoas conseguirem verificar os próprios comandos interiores — as ordens para castigar o outro —, serão capazes de romper com o hábito da reprovação e da crítica que visa controlar as ações do parceiro. Mas um momento muito melhor para deter essa reação em cadeia é quando se sentem ofendidas ("*Ela não devia ter feito isso*"). Se acharem que o rancor se justifica, então prosseguirá a reação em cadeia; no entanto, se acharem que não se justifica, interromperão a reação no mesmo instante. Basta no entanto uma rapidíssima reavaliação da situação para ver que uma represália é desnecessária. Depois que tem início a hostilidade, é difícil interromper o ciclo de críticas que se instala (capítulo 17).

A Origem das Regras

De onde vêm as regras num relacionamento? Por que elas só adquirem plena força depois de assumido um compromisso total? Há vários tipos de expectativas que operam em diferentes estágios do casamento. As primeiras, de natureza romântica, dizem respeito ao amar e ao ser amado — continuamente. Uma das decepções mais cruéis da vida está no mito de que a fascinação e a idealização intensas — que inicialmente aproximam o casal — haverão de garantir o relacionamento amoroso no decorrer do tempo. Às vezes essa noção romântica é reforçada pela seguinte crença: "*Se eu for um bom esposo ou uma boa esposa, certamente serei amado(a) e serei feliz*."

Embora a noção de que os casais precisam trabalhar o relacionamento se tenha tornado lugar-comum, é surpreendente como são poucos os que seguem esse preceito na prática — ou os que sabem como assim proceder. Nas fases iniciais do casamento, a idealização e o vínculo passional tendem a atenuar as diferenças. Com o passar do tempo, muitos casais evitam encarar as diferenças que aparecem em decorrência de uma tola esperança de que as coisas hão de dar certo por si mesmas. Além disso, um dos dois pode se esquecer de que muitas vezes há dificuldades reais ou pode acreditar que o outro só está fabricando problemas ou é um queixoso crônico. Quando por fim os dois tentam resolver os problemas, já acumularam tantas lembranças de desrespeito e de injustiças que não conseguem mais abordar as dificuldades de forma desinteressada, objetiva.

As expectativas nos primeiros anos do casamento são moldadas em parte pela concepção de cada um dos papéis de mulher e de marido. As pessoas trazem para o casamento as próprias noções especiais que não raro advêm das próprias vivências familiares.

Nem sempre os indivíduos copiam dos pais a forma de comportamento do marido e da mulher. O marido, por exemplo, pode considerar o exemplo do pai um excelente modelo a ser seguido no casamento, ou pode reagir contrariamente ao que considera a "fraqueza" ou a "tirania" do pai, assumindo características opostas. Dificilmente tais premissas são discutidas abertamente pelo casal. Além disso, as premissas que cada um tem como modelares para o comportamento no casamento raramente se encaixam.

No casamento o compromisso fundamental é definido pela frase: "*Tomarei conta do meu marido (ou da minha esposa) e, em troca, ela tomará [ele] conta de mim — atendendo-me nas minhas necessidades fundamentais.*" Entretanto, os companheiros podem ter definições muito diversas desses dois elementos do compromisso. Ademais, ambos podem carecer de um ingrediente que tornaria eficaz o relacionamento: flexibilidade.

Uma época muito importante na emergência das regras tem início depois do nascimento do primeiro filho. Algumas pesquisas demonstraram que nessa época os maridos e as esposas estão propensos a experimentarem sintomas de depressão e de maior irritabilidade. As vivências infantis diversas de cada um moldam diferentes estratégias para a criação dos filhos, com diferentes expectativas a respeito do papel que cada um terá de desempenhar. Tais diferenças podem levar a conflitos.

O primeiro filho costuma ter forte impacto sobre a mãe jovem, que geralmente assume pesadas obrigações vinculadas à maternidade. Mas além das responsabilidades que aceita para si, também faz crescer as expectativas dela em relação ao marido, no que tange aos cuidados para com o filho e consigo mesma. Se o marido não corresponder às regras imperativas nunca mencionadas, ela poderá apresentar ressentimento ou até depressão.

O marido, por outro lado, pode alegremente presumir que continuará a receber a mesma atenção e apoio da esposa que recebia antes de o filho nascer. Se ele achar que passou a receber menos atenção do que devia, poderá julgar que ele está *deliberadamente* negando o carinho e a atenção a que ele tem "pleno direito".

Cada cônjuge parece operar segundo um conjunto semelhante de

direitos que atribuem a si mesmos: "*Tenho investido bem mais na minha família. Tenho direito à mesma afeição, à mesma atenção e ao mesmo apoio que recebia antes.*" Mas em vista das demandas físicas e psicológicas impostas pela gestação e pelo puerpério, os novos pais em geral têm menos de onde tirar forças para dar apoio um ao outro — e ambos se sentem carentes. Um relacionamento que sempre fora relativamente tranquilo pode facilmente se ver desequilibrado depois do nascimento de um filho.

Lidando com Regras e Atitudes

Damos a seguir um questionário em que são arroladas várias fórmulas que moldam as reações de cada um dos parceiros a situações específicas. Nele também são incluídas algumas atitudes que podem interferir adversamente no relacionamento. Quando as pessoas exibem tais atitudes ou quando acreditam muito nessas fórmulas, podem perder a flexibilidade, essencial para um relacionamento harmonioso. A aderência rígida a essas atitudes é causa de choques, dificultando as concessões mútuas e o dar-e-receber do dia-a-dia. Os psicólogos Norman Epstein, James Pretzer e Barbara Fleming descobriram que as pessoas com relacionamentos problemáticos ou difíceis costumam somar muitos pontos em questionários desse tipo.

Responda ao questionário. Se você tiver problemas especiais no seu casamento, atente para os itens em que você marcou escore mais elevado. É possível que você descubra pontos de maior atrito no seu casamento. É particularmente valioso quando os dois respondem ao questionário, pois podem assim educar-se um ao outro e a si mesmos, ao levarem em conta os pontos de maior sensibilidade. Cumpre reparar que o questionário não se destina a dar um valor absoluto que determine se o relacionamento está ou não com dificuldades. Os escores para cada item simplesmente ajudam a identificar problemas em potencial. Repetindo: escore elevado sugere uma possível crença ou atitude contraproducente.

O Que Você Pensa a Respeito de Seu Relacionamento

INSTRUÇÕES: Para cada um dos quinze enunciados seguintes, escolha o número (de 1 a 7) da categoria que melhor corresponder ao que você pensa (concordo ou discordo). Anote o número escolhido na linha ao lado de cada enunciado. Usamos *ele* em referência a parceiro, seja do sexo masculino ou feminino.

CONCORDO: *inteiramente* (7) *em grande parte* (6)
só em parte (5)

NÃO CONCORDO NEM DISCORDO: (4)

DISCORDO: *só em parte* (3) *em grande parte* (2)
inteiramente (1)

- 5 1) Se uma pessoa questionar de alguma forma o relacionamento, significa que há algo de errado com ele.
- 2 2) Se ele me amasse de fato, não teríamos brigas ou discussões.
- 3 3) Se ele realmente se importasse comigo, nunca deixaria de manifestar afeição por mim.
- _____ 4) Se ele fica zangado comigo ou me critica em público, significa que não me ama de fato.
- _____ 5) Ele devia saber o que é importante para mim sem que eu precisasse lhe dizer.
- _____ 6) Se eu tiver de pedir a ele alguma coisa que realmente queira, já perdeu a graça.
- _____ 7) Se ele de fato se importasse comigo, faria o que eu peço.
- _____ 8) O bom relacionamento não deve ter problema algum.
- _____ 9) Quando as pessoas realmente se amam, não precisam elaborar ou trabalhar o relacionamento.
- _____ 10) Quando ele faz alguma coisa que me aborrece, acho que é porque quer me magoar deliberadamente.
- _____ 11) Quando ele discorda de mim em público, acho que é sinal de que não liga muito para mim.

- _____ 12) Quando ele me contradiz, entendo que não tem muito respeito por mim.
- _____ 13) Quando ele fere meus sentimentos, assim faz porque é mal-doso.
- _____ 14) Ele sempre tenta fazer as coisas à sua maneira.
- _____ 15) Ele não escuta o que eu tenho a dizer.

OBS.: Questionário baseado em parte no de Epstein, Pretzer e Fleming (*Relationship Belief Inventory*).



INTERFERÊNCIAS NA COMUNICAÇÃO

- "Meu marido é surdo. Nunca ouve o que eu digo."
- "Quando ela começa a falar não pára mais. Fala pelos cotovelos."
- "Ele sempre fica na defensiva quando lhe peço alguma coisa."
- "Ela faz de tudo um motivo de discussão."
- "Ele é cabeça-dura... Nem ao menos considera o que eu tenho a dizer."
- "Ele nunca diz o que pretende."
- "Não era isso o que eu queria dizer."

Essas afirmações são características dos relacionamentos problemáticos: Embora possam meramente refletir comunicação insuficiente, podem também apontar para problemas profundos. Mesmo os casais com dificuldades brandas de comunicação podem ter desentendimentos importantes. Tais desentendimentos muitas vezes conduzem à frustração e às hostilidades — e por isso a maiores dificuldades de comunicação. Nos casos piores, mesmo as conversas mais banais se transformam num fórum de competição, de medição de forças e de depreciação mútua. Longe de promoverem o esclarecimento e o entendimento, as palavras se transformam em armas; as discussões se transformam em batalhas.

As Indiretas e a Ambigüidade

Todos os casais se vêem às voltas com uma série de decisões mais ou menos importantes: a divisão das tarefas domésticas, o orçamento doméstico, as atividades sociais e de lazer, onde morar, ter filhos ou não, como criá-los e assim por diante. A comunicação clara e precisa facilita as tomadas de decisão; a comunicação ambígua as dificulta.

É angustiante observar como se saem mal certas pessoas, que se relacionam muito bem sob outros aspectos, na hora de comunicar ao parceiro os pensamentos, os desejos e sentimentos. Algumas chegam a expressar os próprios desejos de uma forma que desafia o entendimento. Expressam as opiniões de forma vaga, falam muito sem chegar ao que interessa, se perdem em detalhes triviais — tudo dentro da tranqüila suposição de que o parceiro apreende o que estão tentando dizer. Alguns encharcam a discussão com um palavreado exuberante, outros a empobrecem na mais absoluta falta de palavras — nos dois casos acreditando equivocadamente que estão contribuindo para o entendimento mútuo.

Às vezes, parecem estar falando línguas diferentes: usam as mesmas palavras, mas a mensagem enviada é totalmente diversa da mensagem recebida.

Não surpreende, portanto, dadas as falhas de comunicação, que os dois se sintam frustrados. Como cada um se esquece da própria contribuição para o intercâmbio obscuro, a culpa é lançada sobre o parceiro por ser obtuso ou estúpido.

Marjorie, por exemplo, queria que Ken a convidasse para irem ao seu restaurante favorito, vendo ali um bom lugar para comemorarem o seu aniversário de casamento. Voltou-se para ele, insinuante:

— Ken, quer ir a um restaurante hoje à noite?

O marido, que se sentia cansado, não captou a mensagem oculta contida na pergunta. E foi seco na resposta:

— Não. Estou muito cansado.

Marjorie ficou extremamente desapontada. E só depois de sentir-se magoada e aborrecida é que percebeu não lhe ter comunicado o motivo real — comemorarem o aniversário de casamento. Quando depois ela lhe falou do seu verdadeiro desejo, ele prontamente concordou em sair.

Considere o seguinte diálogo entre Tom, um arquiteto, e Sally, uma pediatra, que viviam juntos sem serem casados formalmente e que estavam muito ocupados com a restauração de seu primeiro lar, uma bela casa

vitoriana no centro da cidade. Vale a pena reparar de que modo os meos e as dúvidas íntimas levam um ou outro a distorcerem as mensagens, tornando-as vagas e confusas. Inevitavelmente surgem os desentendimentos. Nesse caso, a primeira afirmação ambígua desencadeou uma rixa a respeito de uma decisão muito simples:

SALLY: Os Scotts falaram em ir à casa deles na quinta.

TOM [magoado]: Eles convidaram *você?* [querendo dizer: *Só você e não eu?*]

SALLY: [irritada]: Estou só lhe contando. [*Ele está duvidando que tenham me convidado.*]

TOM [magoado]: Como é que pode eles terem convidado *você?* [querendo dizer: *só a você, e não a mim também.*]

SALLY [magoada]: É óbvio. Eles gostam de mim. [*Ele não acha que eu agrade as pessoas a ponto de convidarem só a mim.*]

TOM: Tudo bem, vá. Tenho certeza de que você vai se divertir muito. [*Espero que você se aborreça bastante.*]

SALLY [amarga]: Claro que vou me divertir. [*Ele não quer ir porque fizeram o convite a mim.*]

Há alguma coisa de evidentemente assimétrico na comunicação entre Sally e Tom. O seu problema, entretanto, se encontra por trás das palavras, e não exatamente no que dizem. Tom e Sally não estão no mesmo compasso: tentando se proteger, ficam a esconder informações importantes, fazendo com que cada um não entenda direito o que o outro diz.

Para começar, Sally gostou que os Scotts a tivessem convidado porque acreditava estar sempre à sombra do parceiro; receia que as pessoas o considerem mais interessante, e que ela apenas o siga de perto. Ela sabia que, quando os Scotts lhe fizeram o convite, se referiram a ela e a Tom. Mas ao comunicar ao parceiro o convite, ela foi propositalmente ambígua, pois receava que ele pudesse recusar.

Os Scotts são basicamente amigos de Tom, mas Sally queria que eles gostassem dela também. Ela também se preocupava com o fato de ele se ressentir por terem feito o convite a ela e não a ele. Para proteger-se contra

errado o que ela quis dizer. Ele achou que ela estava se vangloriando de só a terem convidado e se sentiu magoado. Conseqüentemente, Tom enfatizou "Eles convidaram *você?*" — em vez de perguntar se o convite fora dirigido "a nós". A ênfase no *você* faz com que Sally acredite que ele é cético: acha que os Scotts não a convidariam pessoalmente. Não compreendendo a dúvida de Tom, Sally saiu com uma resposta irreverente — "Apenas estou te contando."

Tom, ainda na premissa de que fora especificamente excluído, interpretou a resposta como escárnio, e fez a retaliação com sarcasmo: "que se divirta bastante". Sally responde com nova espetadela, sem sequer esclarecer se Tom vai aceitar o convite.

A falha óbvia das indiretas é que leva aos desentendimentos. Por exemplo, Sally está sempre preocupada em frustrar ou contrariar Tom. Portanto, quando solta as suas "indiretas", diz coisas de uma tal forma que sempre espera conseguir um sinal positivo de Tom; assim, baseada nisso, ela ou persistirá na idéia ou desistirá dela.

Numa outra ocasião, por exemplo, ela queria convidar um casal amigo para visitá-los. Começou vacilante, tateando no escuro, por assim dizer: "Fico imaginando o que os Richards estarão fazendo nestes dias?" Tom, sem entender a indireta, respondeu: "Não faço a menor idéia", e mudou de assunto. Sally interpretou a resposta como uma negativa: ele não queria ver os Richards. (Mais tarde veio a saber que ele teria gostado muito de recebê-los.)

Depois de se ver frustrada em várias ocasiões em que fazia sugestões de forma indireta, Sally começou a pensar: "*Ele é anti-social*" e "*Ele nunca quer fazer o que eu quero — está interessado apenas em si mesmo.*"

Mais tarde, quando o seu rancor atingiu maior intensidade, Sally acusou-o de ser anti-social e de que nunca se importava com o que ela queria. Tom sentiu-se desorientado. Quando ela lhe disse que vinha lhe dizendo o que queria o tempo todo, ele discordou, irritado.

— Você nunca sabe o que você quer e nunca diz o que quer — acusou-a.

Sally considerou injustas as acusações: a seu ver, sempre fora direta nas suas sugestões. Para Tom, entretanto, ela era incapaz de decidir-se, e mostrava-se injusta ao acusá-lo de seus próprios defeitos.

Quando os relacionamentos estão indo bem, os parceiros muitas vezes conseguem se comunicar mediante indiretas e alusões como as que Sally empregava. Sua linguagem íntima, seu idioma especial é capaz de

transmitir as mensagens. Mas quando o relacionamento não vai bem, a linguagem íntima não mais é suficiente e pode promover os desentendimentos.

Os Mecanismos de Defesa

As pessoas como Tom e Sally muitas vezes são vagas no que falam para se defender: não querem ser rejeitadas, não querem ouvir recusa. A probabilidade de desentendimento aumenta ainda mais quando permitem que certos fatores pessoais — querer provar alguma coisa para si mesmas, querer contrariar a frustração ou o ridículo — se misturem ao que tentam transmitir. Essa forma de defesa ensombrece as mensagens, que são facilmente mal interpretadas.

O medo de ser rejeitado por emitir determinada opinião ou por fazer um pedido faz crescer essa forma de defesa. Pois foi isso que levou à confusão entre Tom e Sally e que também tornou ainda mais difícil decifrar o significado oculto do que cada um dizia.

No diálogo seguinte, as suas posições se inverteram: Tom estava na posição vulnerável.

TOM: Vamos visitar minha mãe neste final de semana?

SALLY: Eu acho que não vai dar — tenho muito o que fazer.

TOM [irritado]: Você nunca quer visitar minha mãe.

Vê-se que Sally interpretou a pergunta de Tom no seu valor imediato; como se ele simplesmente estivesse querendo saber o que ela ia fazer, e não como se estivesse lhe fazendo um convite. Ela não entendeu o verdadeiro significado do que Tom disse: "Eu gostaria de visitar minha mãe neste fim de semana." Tom, com receio de revelar o que desejava diretamente, sentiu-se perturbado com a resposta de Sally e a repreendeu.

Naturalmente, debaixo do plano mais superficial, há no relacionamento de Tom e Sally problemas mais complexos do que a ambigüidade e a defesa na comunicação. A conversa de Sally a respeito dos Scotts deixa entrever o seu problema oculto: o sentimento de ser inferior a Tom do

ponto de vista social e o conseqüente impulso de provar que ela também pode ser aceita pelos amigos de Tom. Ao mesmo tempo, fica na defensiva com receio de que Tom denigra as suas tentativas de construir sua própria imagem. Tom, em troca, interpreta a conversa de Sally como sinal de que ela está competindo com ele (mostrando que ela é mais querida do que ele) e sente-se compelido a "colocá-la no seu devido lugar". No diálogo a respeito da mãe de Tom, Sally afirma o seu poder no relacionamento, ignorando o conteúdo implícito na pergunta de Tom e, na verdade, convidando-o à retaliação.

Embora essas atitudes e comportamentos possam sobrecarregar o relacionamento, há muitas vezes elasticidade suficiente no vínculo afetivo para absorver os atritos e choques. Tom e Sally gostavam muito de conviverem, de estarem juntos. Um dos pontos fortes nos primeiros anos de relacionamento estava no prazer que tinham em conversar um com o outro. No entanto, como a comunicação inábil leva a crescentes desentendimentos, o seu bom intercâmbio foi afundando em virtude de acusações e recriminações dissimuladas. Até o prazer que tinham em conversar foi maculado e perdeu a força de união. Mesmo pequenas questões que poderiam ser facilmente resolvidas se tornaram fonte de conflitos: de um lado havia as indiretas e a defensiva daquele que emitia a mensagem; do outro se encontrava a surdez de quem a recebia.

Os problemas colocados por Sally e Tom não foram de muito difícil resolução: eles precisavam praticar as boas discussões: claras e diretas. Embora a princípio discutissem e dialogassem na presença de um terapeuta, poderiam ter iniciado essa nova fase por conta própria. Para melhorar a comunicação entre os casais damos uma série de diretrizes nos capítulos 14, 15 e 16.

Sem Entender a Mensagem

A boa comunicação vai além da devida transmissão das próprias idéias: significa que se compreende também o que a outra pessoa diz. As pessoas que são quase sempre vagas ou que falam por meio de indiretas fazem os parceiros ora chegarem a conclusões incorretas, ora ignorarem o que é dito. Outras têm dificuldade em entender as mensagens do parceiro, entendendo mal o que ouvem.

Uma pesquisa conduzida pela psicóloga Patricia Noller revelou importantes diferenças no entendimento das comunicações entre casais com bom ajuste conjugal e entre casais com mau relacionamento. Os casais infelizes entendiam menos o que cada um dizia ou queria dizer do que os casais felizes. É particularmente revelador que os casais infelizes apresentaram o mesmo desempenho que os casais felizes na decodificação das mensagens de *estranhos*.

Essa descoberta sugere que todo o processo de comunicação, capaz de funcionar perfeitamente bem fora do casamento, às vezes se descarrila nos relacionamentos com problema. Os desentendimentos não têm raízes, de um modo geral, em deficiências crônicas de comunicação com todas as pessoas: são específicos do distúrbio do relacionamento conjugal.

Monólogos, Interrupções e a Escuta Silenciosa

Alguns problemas de comunicação surgem em virtude das diferenças de estilo de conversação dos parceiros — momento de intervir, pausas, ritmo etc. Num caso típico descrito por Deborah Tannen, professora de linguística, uma mulher ficou aborrecida com um colega porque ele respondeu todas as perguntas levantadas pela audiência num seminário que estavam realizando. Ela o acusou de dominá-la, apropriando-se do centro das atenções, e sem respeitar os pontos de vista da colega.

Na realidade, o “domínio” decorreu de diferenças nos momentos de intervenção de cada um com as respostas. Por hábito, ela levava muito mais tempo para responder as perguntas do que ele. Logo, quando ela fazia rodeios e custava para responder a uma pergunta, ele ficava irrequieto e preocupado. Para evitar o que para ele seria um silêncio desconfortável e a impressão de que nenhum dos dois saberia responder à pergunta, tomava a iniciativa e dava a resposta. A colega interpretou a atitude como forma de domínio machista.

Essas diferenças no tempo de intervenção e de pausas podem causar dificuldades no casamento. O marido, por exemplo, que faz pausas longas entre cada frase que pronuncia pode ser interrompido pela esposa, que faz pausas mais breves. Zanga-se então por não ter conseguido terminar

o que tinha para dizer e, com efeito, talvez até perca a seqüência de raciocínio em decorrência da interrupção. Poderá acusá-la: “Você sempre me interrompe... nunca quer ouvir a minha opinião”, sem perceber que há uma explicação mais benigna para a atitude dela.

Um problema semelhante pode surgir quando a pessoa que usa pausas breves está falando. Talvez esteja exprimindo um ponto de vista entremeadado de pausas que a ela parecem razoáveis para que o marido intervenha. O marido, no entanto, por fazer pausas mais longas, pode não identificar as deixas e concluir, ao contrário, que a discussão está sendo um monólogo da esposa.

Algumas pessoas são por temperamento “conservadoras”: são impedidas a falar muito além do necessário. Falam sobre determinado assunto sem chegar-lhe ao centro, ou atormentam o ouvinte com uma plethora de pormenores desnecessários. Muitas vezes é quase impossível chegar ao que de fato interessa ou completar o assunto. Quando muitas vezes advirto as pessoas desse estilo de conversa, em geral elas se mostram surpreendidas — acreditavam que de fato estavam se comunicando com eficácia. As queixas contra as pessoas “tagarelas” são também endereçadas aos “ouvintes inanimados”. Não é incomum uma esposa queixar-se a mim “meu marido nunca presta atenção ao que eu falo.” O marido, entretanto, é capaz de repetir literalmente tudo o que ela acabou de dizer. Na realidade, a observação dessa esposa decorre do fato de o marido ouvi-la em excessivo silêncio — ele não reage ao que escuta. Fica impassível, prestando atenção ao que ouve sem dar retorno — sem anuir com a cabeça, sem gesticular, sem modificar a expressão facial, ou sem murmurar sons importantes como “m-hm”, “ah-han” ou “é”.

Numerosas pesquisas sugerem que homens e mulheres tendem a ouvir de maneira diversa. Os homens em geral balbuciam sons com menos frequência e, quando o fazem, em geral querem dizer que “concordam”. Mas, conforme ressaltam os antropólogos Daniel Maltz e Ruth Borker, as mulheres tendem a dar como retorno sons que significam “estou ouvindo”. Assim, as mulheres são mais liberais do que os homens em enviar esses sinais não-verbais, e também esperam recebê-los: a esposa pode achar que o marido não está prestando atenção em absoluto, apesar de ouvi-la com atenção, impassível.

Muitas pessoas atribuem um significado simbólico a esses sinais que indicam não apenas “Estou ouvindo” mas também “Gosto de ouvir o que você está dizendo” ou “Tenho interesse no que você está dizendo”. Por fim, o significado simbólico pode ser “Me importo com você”. Ao

contrário, a ausência desses sinais pode ter significado simbólico negativo: "Não te respeito" ou: "Não me importo com você."

Os parceiros em geral não têm consciência da força desse aspecto sutil da conversa conjugal. Mas é esse ingrediente que enlaça o intercâmbio, inclusive as trocas de palavras aparentemente inócuas, com significados implícitos de aceitação, respeito e afeição — ou rejeição, desrespeito e hostilidade.

Se o casal se tornasse sensível a esses significados ocultos, grande parcela das frustrações seria reduzida. Esse desencontro no estilo de conversa, por exemplo, seria atenuado pelo acordo a respeito de um conjunto de "regras de etiqueta de diálogo". Identificado o problema, as pessoas que conversam com pausas mais longas aprenderiam a não se ofender com as interrupções e poderiam se treinar em captar as deixas da história depois de breves interrupções. As que falam mais rápido, por outro lado, poderiam avaliar se determinada observação ou reparo justifica uma interjeição ou é simplesmente sinal de sua impaciência. As pessoas falantes podem também treinar a concisão, e as que falam pouco podem tentar ser mais expansivas. As pessoas que ouvem sem reagir poderiam dar mais sinais de que estão prestando atenção, ao mesmo tempo em que o interlocutor deveria reconhecer que o silêncio não é necessariamente um sinal de indiferença.

Os Pontos de Surdez e de Cegueira

Tais pontos se tornam aparentes quando um dos parceiros não registra mentalmente o que o outro de fato tentou comunicar por palavras, gestos etc. Esse lapso é causa de queixas como: "Você não sabe o que eu quero ou o que estou pedindo", e também: "Você não me conhece em absoluto." Os casais que apresentam esse tipo de problema de comunicação muitas vezes têm dificuldade em tomar decisões até simples. Embora ambos possam estar dispostos a cooperar, não conseguem uma troca significativa de informações, e essa carência prejudica o acordo em questões importantes, como a divisão de tarefas e a criação dos filhos.

Embora tais pontos de surdez ou de cegueira possam ser causados por insensibilidade, com frequência remontam à questão da hipersensi-

bilidade e dos mecanismos de defesa. As pessoas podem simplesmente deixar de ouvir o que não querem ouvir, talvez porque a mensagem se destine a uma área de maior vulnerabilidade. Discussões aparentemente benignas podem representar uma ameaça à auto-estima ou ao amor-próprio de cada um. Para se protegerem contra a ferida no orgulho, ou contra a rejeição, soerguem defesas que lhes impedem a visão do problema prático. O sentimento crônico de inferioridade de Sally e o orgulho sensível de Tom, por exemplo, criam uma barreira à comunicação e ao entendimento.

Às vezes a pessoa fica totalmente cega ao impacto da própria personalidade sobre o parceiro. Considere o seguinte casal, por exemplo. Harvey, um advogado astuto e agressivo, que não sabia confinar a sua tática profissional às causas que defendia no tribunal, adorava "derrubar" Stacey, a esposa, uma dona-de-casa de um lar sem filhos que retornara à escola para terminar o bacharelato em artes. Nos encontros sociais, o marido ridicularizava o que ela dizia; na intimidade, repudiava o que ela manifestava. Stacey era incapaz de dizer a Harvey o quanto essa situação a angustiava. Nas poucas ocasiões em que conseguia exprimir o que pensava, Harvey rejeitava as queixas, taxando-a de "hipersensível". Noutras ocasiões chamava-a de "neurótica" e recomendava-lhe ajuda profissional. Harvey não percebia o sofrimento que causava à esposa.

Depois de vinte e cinco anos de casamento, Stacey anunciou a Harvey que não conseguia mais viver com ele e que o estava deixando. Ele ficou absolutamente desconcertado com essa atitude. Nunca tomara consciência de quão miserável ela se sentira durante todos aqueles anos graças à sua atitude negativa. Stacey explicou-lhe que ficara com ele só pelo tempo em que as crianças atingissem uma idade em que pudessem suportar a dissolução do casamento. Como agora os filhos estavam crescidos, não viveria mais com ele.

É pena que não tivessem procurado o aconselhamento em fase mais precoce do relacionamento, ou que não tivessem tido acesso a um manual sobre desencontros ou dificuldades de comunicação conjugal. Ambos tomaram a se casar. No segundo casamento — em que foram bem-sucedidos —, Harvey mostrava-se muito mais prudente com a esposa, e Stacey mostrava-se bem mais afirmativa: sempre dizia ao marido do que não gostava. Os dois aprenderam bem a lição.

Diferenças de Ritmo

Deborah Tannen descreve o seguinte caso: Sandy queixa-se que Matt realmente não a ouve. Sempre que lhe faz uma pergunta, Matt não a deixa responder; imediatamente formula outra. E depois ele mesmo responde. Quando estão reunidos com os amigos de Matt, a conversa se faz tão acelerada que Sandy mal consegue apreender uma palavra. Depois, Matt se queixa de que ela ficou muito calada, embora ela saiba que não fica calada junto aos próprios amigos. Matt entende que o silêncio de Sandy indica que ela não gosta de seus amigos. Mas o motivo por que ela se incomoda com eles é achar que eles a ignoram — e ela não encontra um jeito de participar das conversas. Trata-se de um excelente exemplo de como a diferença no estilo de conversar leva ao desentendimento, ao rancor e às críticas.

Como surge o desentendimento? Os amigos de Matt seguem um código de etiqueta diverso do de Sandy e seus amigos. Os amigos de Matt falam muito — às vezes em conversas paralelas, às vezes em monólogos — e com frequência interrompem uns aos outros. Sandy e seus amigos, entretanto, consideram rude conversar dessa forma. Seu código de etiqueta requer um intercâmbio discreto, sem que uma pessoa converse ao mesmo tempo em que outra. Eis o resultado da diferença: Matt erroneamente interpreta o silêncio de Sandy como sinônimo de desagrado: ela não gosta dos seus amigos. Para Sandy, o “me excluam da conversa” a faz entender que não vêem nela nada de interessante com que contribua para o bate-papo.

A Utilização das Perguntas

Perguntar parece um elemento muito normal para entabular uma conversa. Perguntamos não só para obter informações, mas para obter apoio, para descobrir o que a outra pessoa quer, para negociar e para tomar decisões. Entretanto, perguntar é algo que pode levar ao desentendimento e ao sofrimento. As perguntas obviamente têm a sua validade, mas a pessoa interrogada pode considerá-las um desafio à sua competência, ao seu conhecimento ou à sua honestidade. Como esperamos que a conversa

prossiga num rumo natural, sem maiores esforços, quando fazemos perguntas em demasia, ou da espécie errada, podemos dar a entender que não temos confiança na outra pessoa, ou pelo menos indicar que não nutrimos empatia por ela.

Quando Sally faz uma pergunta a Tom, por exemplo, ele começa a se encrespar, achando que ela está desafiando a sua veracidade, questionando a sua capacidade, ou duvidando de suas intenções. Para algumas pessoas, as perguntas representam uma ameaça. Percebem-nas como uma espécie de sondagem, uma perquirição de suas defesas para descobrir pontos fracos — mais ou menos como um dentista procurando cáries. Com efeito, alguns parceiros perguntam mais profundamente do que o necessário só para satisfazerem as próprias necessidades emocionais.

Uma mulher, por exemplo, me disse: “Gosto de sondar os pensamentos das pessoas para ver como raciocinam. Gosto de saber tudo a seu respeito.” Mas quando ela empregava esse enfoque no marido, ele se irritava: via as perguntas como um interrogatório implacável.

As pessoas podem recorrer às perguntas quando o interlocutor não está sendo direto. Por exemplo, quando Ted, que racionaliza tudo, não tem certeza do que Karen lhe diz, ele muitas vezes tenta fazer com que ela se defina. Karen responde perguntando: “Por que você está sempre me questionando? Você me coloca na defensiva.” Ted, naturalmente, sente-se magoado com a queixa, porque simplesmente queria saber o que ela queria dizer ou o que desejava. Karen, por sua vez, se sentia encurralada com a sua linha de perguntas. Ted sempre tivera especial interesse em querer ver tudo com absoluta certeza. O problema de Karen dizia respeito à sua preocupação em ser pressionada ou controlada.

Um tipo particular de problema pode ser criado quando se entra na esfera dos porquês: é o tipo de pergunta que pode colocar a outra pessoa na defensiva. Embora quem formule a pergunta possa ser bastante inocente ao assim proceder, com grande sinceridade na sua busca de informações, o emprego do *por que* ao início de uma pergunta pode trazer à lembrança do interrogado reminiscências das perguntas reprovadoras feitas pelos pais: “Por que você voltou tarde para casa?” ou “Por que você ainda está vendo televisão?” Ademais, os *porquês* às vezes suscitam falta de confiança ou mesmo suspeita. Por exemplo, quando Marjorie perguntou a Ken por que ele estava substituindo o boiler, ele considerou a pergunta como indicadora de falta de confiança na sua capacidade de tomar decisões — muito embora ela simplesmente quisesse saber o motivo de sua decisão.

Há várias formas de se formular as perguntas sem usar o porquê: eis dois exemplos:

- Você poderia me explicar o motivo da compra de um novo boiler?
- Há algum problema em chegar em casa na hora?

As diferenças entre o marido e a esposa no uso das perguntas podem levantar temas vinculados à sua criação. Em algumas famílias, os pais estão a toda hora pedindo explicações — parecendo secundário o fato de pedir e dar explicações. Já em outras dificilmente se pede ou se dá explicações. A pessoa criada no primeiro tipo de ambiente talvez faça perguntas com frequência, enquanto aquela criada num ambiente mais taciturno talvez não esteja acostumada a ser tão interrogada — ou a responder perguntas. Esta última pode portanto considerar as questões levantadas pelo parceiro uma intromissão ou invasão de privacidade.

Há também o risco de se formular muito poucas perguntas. Quem pergunta pouco costuma agir de acordo com os próprios palpites, que podem estar errados em grande parte das vezes. Ademais, o comportamento reticente pode ser interpretado como falta de interesse.

O ponto importante a respeito dos estilos de conversar é que eles são aprendidos, adquiridos — e, se interferem com a eficácia da comunicação, podem ser desaprendidos. Muitas pessoas acreditam que seu próprio estilo é o mais natural, embora descubram serem capazes de “desaprendê-lo”, conquistando um outro que permite melhor adaptação.

As Diferenças entre os Sexos

Daniel Maltz e Ruth Borker resumem numerosas descobertas que lançam luz nos motivos para os problemas de comunicação entre os casais. Um desses motivos é que os homens e as mulheres costumam ter estilos de diálogo bem diversos. Embora os dois possam ter estilo semelhante, na maioria dos casos em que há diferença a esposa adota o estilo “feminino” culturalmente definido; e o marido, o “masculino”.

Caracteristicamente, às mulheres são mais dadas a fazer perguntas. Nas observações de diálogos entre homens e mulheres, verifica-se um

modelo de pergunta-resposta; as mulheres formulam a maior parte das perguntas. Alguns pesquisadores acreditam que a propensão das mulheres a fazer perguntas indica o seu investimento em manter as interações cotidianas entre as pessoas. São um sinal de que assumem a responsabilidade de facilitar e sustentar o fluxo da conversa. Esse recurso comunicativo talvez também represente o seu maior envolvimento nas relações pessoais.

Os homens são menos propensos a fazerem perguntas pessoais. Os homens costumam pensar: *“Se ela quiser me dizer alguma coisa, vai me dizer sem eu perguntar.”* A mulher pode refletir: *“Se eu não perguntar, ele vai achar que eu não me importo.”* Para os homens, as perguntas podem representar intromissão e invasão de privacidade; para as mulheres, entretanto, são um sinal de intimidade e expressão de carinho e preocupação.

As mulheres usam maior número de expressões vocais para encorajar as respostas da outra pessoa. Conforme mencionamos antes, são mais propensas a usarem sinais como “mm-hmm” para indicar que estão prestando atenção. O homem, tipicamente, só vai usar essa resposta quando estiver concordando com o que a mulher diz, ao passo que a mulher a estará usando simplesmente para indicar que está ouvindo. Assim, o marido pode interpretar os sinais da esposa que escuta como indicadores de que ela concorda com ele. Depois, poderá sentir-se traído ao descobrir que ela não concordava com ele em absoluto. Não percebe que ela apenas lhe demonstrava o interesse no que ele dizia e que *“mantinha a peteca da conversa no ar”*. A esposa, por outro lado, pode sentir-se ignorada e desprezada porque o marido não acena com nenhuma expressão vocal, o que ela então interpreta como falta de interesse.

Os homens costumam, mais do que as mulheres, tecer comentários durante as conversas sem esperar que a outra pessoa termine de falar. As mulheres parecem mais preocupadas — e capazes de fazer um “protesto silencioso” — depois de serem interrompidas ou de não terem conseguido uma expressão vocal em resposta. Essa diferença está por trás da queixa de muitas esposas: “Meu marido sempre interrompe” ou: “Ele nunca me escuta.” As mulheres também usam mais frequentemente os pronomes *“você e nós”,* que dão reconhecimento ao outro interlocutor. Esse estilo de conversar promove um sentido de unidade.

Segundo essas pesquisas, o casal poderia ter em mente a seguinte observação sobre os hábitos de conversar do marido. Em primeiro lugar, conforme assinalamos, os homens tendem mais a interromper as pessoas

com quem conversam — sejam do sexo masculino ou feminino. Em segundo lugar, têm menor probabilidade de responder aos comentários do outro interlocutor; freqüentemente não acenam com qualquer resposta ou reconhecimento, dão uma resposta retardada ao fim da frase do interlocutor, ou mostram um mínimo grau de entusiasmo. Em terceiro lugar, têm mais a questionar ou a desafiar o que dizem os interlocutores, o que explica por que o marido pode parecer um eterno querelante. Por fim, os homens fazem maior número de declarações factuais ou de opinião do que as mulheres. Algumas esposas se ressentem da "voz da autoridade" — não percebendo que as assertivas do marido podem representar apenas o estilo masculino, e não um sentimento de superioridade.

Dados os contrastes entre os estilos de conversa entre homens e mulheres, as condições se mostram favoráveis ao surgimento de conflitos. A esposa, por exemplo, pode facilmente ver no marido uma pessoa desinteressada, controladora ou indiferente, quando a maneira de falar deste simplesmente reflete o estilo que aprendeu a usar com todos, não apenas com ela. Juzos como: "Meu marido nunca me ouviu" ou "Meu marido discorda de tudo o que eu digo" mais freqüentemente refletem os hábitos de falar do marido que qualquer insensibilidade ou má vontade para com a esposa. Saber que existem essas diferenças entre os sexos e que não são causadas por má-fé, falta de respeito ou de interesse é um dado que ajuda o casal a entender o estilo de falar de cada um sem tomá-lo como ofensa — servindo ademais de salvaguarda contra os desentendimentos.

Apesar dessas diferenças no estilo de comunicação, não há dúvida de que o marido e a mulher podem melhorar o relacionamento aprendendo a sincronizar os dois estilos. Em vista do importante significado simbólico de seu estilo de conversar, o marido poderá facilitar a comunicação se, por exemplo, mostrar-se mais ativo ao ouvir e interromper ou discutir menos com a mulher. Ajuda também prestar mais atenção ao espírito da conversa e reconhecer que meras expressões vocais de atenção — mediante até gestos simplesmente — são tão valiosas quanto as próprias palavras, se não mais. Por fim, ele precisa admitir que as afirmações dogmáticas são "cortes" para o desenvolvimento do bom diálogo...

A Explicação para as Diferenças de Estilo

Embora sejamos tentados a atribuir as diferenças no estilo de conversar a forças assimétricas no relacionamento entre os homens e as mulheres, ou à existência de diferenças de personalidade entre ambos, há também outras explicações. Muitas são as evidências a apoiarem a noção de que, no que tange ao estilo das conversas, os homens e as mulheres se comportam como se pertencessem a duas subculturas diferentes. Maltz e Borker ressaltam que há diferenças altamente específicas entre os homens e as mulheres no seu conceito de diálogo ou de conversa amigável, nos seus papéis para entabular uma conversa e nas regras para interpretar o que o outro está dizendo. Esse enfoque sociológico vê os problemas de comunicação com raízes ora nas diferenças entre as formas das pessoas conversarem e ouvirem, ora na forma de ouvirem o que o outro diz.

A Origem das Diferenças entre os Sexos

O MUNDO DAS GAROTAS

Maltz e Borker salientam que, em grande medida, as amizades entre as garotas, em contraste com dos meninos, se baseiam nas conversas que elas mantêm entre si. Observações sistemáticas indicam que as meninas aprendem a dar apoio, a deixar os outros falarem e a reconhecer o que as outras meninas dizem como forma de manter um relacionamento de igualdade e intimidade. Assim, falar representa uma ponte, um elo conjugador, entre elas.

As garotas fazem e terminam amizades conversando: As melhores amigas partilham segredos que as unem. E as garotas são muito mais livres para discutir os sentimentos do que os meninos — amor, ódio, ansiedade, tristeza.

As meninas também aprendem a criticar e a discutir com as outras sem serem encaradas como "mandonas" ou "maldosas". São menos inclinadas do que os meninos a mandar nos outros porque esse comportamento é contrário ao seu conceito de igualdade. As alianças cambiantes

entre os pequenos grupos de amigas as levam a prestar mais atenção à leitura da intenção das outras. Assim, as meninas se tornam cada vez mais refinadas na adivinhação dos motivos dos outros, na percepção de nuances e na interpretação de o que as pessoas querem dizer.

O MUNDO DOS MENINOS

Os meninos tendem a brincar em grupos maiores, mais organizados, onde o prêmio é maior em termos de status e domínio. Os que são menos influentes têm status menor no grupo e são levados a sentirem-se inferiores neste particular. Ao contrário do mundo social das meninas, o dos meninos consiste em assumir determinadas atitudes, afirmar a sua influência e tentar chamar para si a atenção de uma plateia. As conversas são permeadas de ordens como "Levanta!", "Me dá aqui!" e de comentários que ridicularizam: "Você é um imbecil." São também inclinados a ameaças ou gozações: "Se você não ficar quieto vou te arrebentar a boca." Ademais, tendem a ser muito mais propensos a discussões do que as meninas.

Enquanto as meninas usam as palavras como ponte, os meninos costumam usá-las como armas ou instrumentos de domínio. O líder de um grupo não é necessariamente o mais agressivo fisicamente: é muitas vezes o que tem mais habilidade no discurso, o que é mais eficaz no uso das palavras. Os que contam histórias freqüentemente não são levados a sério, são desafiados e tratados com comentários sarcásticos. Além disso, são dados a afrontas e a trotes para "pegar" outro menino.

Considerando essas amplas diferenças entre meninos e meninas no estilo de conversar, não surpreende que surjam atritos quando um deles se junta com uma menina. Tais atritos não são comuns entre dois meninos ou num grupo de meninos. A conversa dos meninos gira em torno de domínio e competitividade, enquanto as meninas se voltam para a intimidade e a igualdade.

Uma pesquisa feita pela revista *Family Circle* conseguiu resultados esclarecedores: os pesquisados indicaram que as mulheres estão sempre mais dispostas a falar sobre detalhes íntimos de suas vidas com outras mulheres do que os homens. Com efeito, 69 por cento disseram que se ficassem infelizes preferiam revelar o que sentiam às melhores amigas do que aos maridos ou namorados.

RESUMO DAS DIFERENÇAS

As importantes diferenças entre homens e mulheres no estilo de conversar — aparentemente oriundas das diferentes subculturas dos meninos e das meninas — podem ser resumidas da seguinte maneira:

- As mulheres parecem considerar as perguntas uma forma de manter a conversa, enquanto os homens as vêem como pedidos de informação.
- As mulheres costumam construir "pontes" entre o que o interlocutor acaba de lhes dizer e o que têm a dizer.
- Os homens em geral não seguem essa regra e muitas vezes parecem ignorar o comentário precedente do interlocutor.
- As mulheres parecem interpretar a agressividade do parceiro como um ataque a desestruturar o relacionamento. Os homens veem a agressividade simplesmente como uma forma de conversar.
- As mulheres costumam partilhar os sentimentos e os segredos. Os homens gostam de discutir tópicos menos íntimos, como esporte ou política.
- As mulheres tendem a discutir problemas umas com as outras, costumam compartilhar as vivências e também a dar alento umas às outras. Os homens, por outro lado, quando a mulher ou outro homem discute os próprios problemas com eles, tendem a ver a conversa como um pedido de solução — e não como simples busca de alento, de ter um ombro amigo para desabafar.

OS DIVERSOS SIGNIFICADOS DO DISCURSO

Tais significados diversos criam nos homens e nas mulheres, no marido e na esposa, diferentes expectativas. As mulheres com freqüência buscam no parceiro uma versão nova, aperfeiçoada do melhor amigo. Animam-se quando o marido lhes conta segredos, gostam de ser suas confidentes, ficam perturbadas quando o marido esconde os sentimentos.

Embora muitos maridos não correspondam aos modelos de intimidade das esposas, resta o fato de que costumam ser mais confidentes com elas do que com outras pessoas. Quando interpelo os casais com a

marido em geral responde: "à minha mulher", e a esposa: "à minha melhor amiga".

Na hora de falar abertamente dos conflitos, uma vez mais aparece a diferença entre os sexos. Muitas mulheres, por exemplo, adotam a postura: "O casamento vai funcionar enquanto estivermos falando sobre ele." Já muitos maridos vêm de forma diferente: "O relacionamento não vai funcionar enquanto ficarmos falando sobre ele."

Discutir os problemas faz com que algumas pessoas (especialmente os maridos) fiquem cada vez mais aborrecidas; prefeririam chegar a uma solução rápida e prática. Mas muitas outras pessoas (especialmente as mulheres) se mostram dispostas a esgotar os problemas, pois é dessa forma que adquirem o sentimento de empatia, intimidade e compreensão.

Os homens e as mulheres costumam também divergir na forma de reagir aos problemas de cada um. A esposa, por exemplo, é capaz de compartilhar um problema com o marido na esperança de que ele se mostre simpático e compreensivo. Não raro, entretanto, o marido deixa de dar-lhe consolo. Pelo contrário, mostra-se ansioso e preocupado, tentando dar à esposa uma solução prática. Procura mostrar-lhe as áreas em que talvez ela esteja distorcendo ou interpretando mal a situação. Sugere que talvez ela esteja exagerando o caso; e aconselha-a a evitar esses problemas no futuro.

Nessas circunstâncias, a mulher pode sentir-se magoada ou desrespeitada. Sente-se confundida: o marido não percebe que ela sabe perfeitamente bem o que fazer a respeito da situação: simplesmente quer a sua compreensão — talvez que lhe dissesse das experiências semelhantes por que já passara. Se o marido questiona-lhe a interpretação da situação problemática, talvez entenda o comentário como crítica, a indicar que há alguma coisa errada com ela. Em vez disso, o que quer ouvir é que não está enganada em reagir daquela forma.

O marido e a mulher com freqüência divergem quanto à importância do que cada um fala. Por exemplo, um advogado amigo meu, cuja esposa trabalha numa galeria de arte, queixa-se de que ela sempre quer lhe dizer "os detalhes triviais sobre quem disse o que para quem", embora o que ele gostaria era de ouvir a respeito dos tipos de quadros com que ela está trabalhando, sua avaliação a respeito deles, e pormenores específicos de seus negócios — a estratégia de compras, por exemplo. Quer os fatos, e não vê importância nas conversas dela com os colegas de trabalho. Para ela, entretanto, o que acontece entre ela e os sócios da galeria constitui a matriz de sua vida profissional. Não é muita a atenção que dedica aos

— que ao marido soam como triviais —, ele tende a interrompê-la. Ela se sente magoada, porque parece que não só o que diz não tem importância e que o próprio trabalho não tem importância, mas que ela mesma não tem importância alguma.

As maiores satisfações do marido, por outro lado, vêm das conversas sobre direito, política e esportes. Ao começar a discutir alguns desses temas, a esposa acha que ele a está ensinando e sendo condescendente. De fato, quando atento para o seu tom de voz, fica claro para mim que há alguma coisa de condescendência, que ele não percebe. (Essas posturas sexistas podem avultar entre os maridos, e se acentuar quando a esposa abraça uma carreira profissional.) Nessa situação, o marido precisa alertar a consciência para apreciar a importância que a mulher dá à narrativa de suas vivências profissionais interpessoais. Ao mesmo tempo, é preciso que ele modifique a sua forma condescendente de instruí-la e corrija o ponto de vista segundo o qual a mulher lhe é intelectualmente inferior.

Os casais verão na seguinte lista de avaliação um bom início para descobrir se há ou não obstáculo na sua conversa conjugal. O ideal é que cada um a preencha separadamente para depois comparar os resultados. A primeira lista diz respeito aos estilos de conversar e de ouvir capazes de dificultar o intercâmbio de idéias e de informações. A segunda trata das dificuldades psicológicas que impedem o fluxo natural do diálogo. Se o leitor quiser depois encontrar diretrizes concretas para melhorar a comunicação, recomendo-lhe se reportar aos capítulos 14, 15 e 16, onde são apontadas muitas soluções para esses problemas.

Dificuldades no Estilo de Comunicação

Na lista a seguir acham-se arroladas as atitudes capazes de causar problema. Na coluna à esquerda o leitor deverá anotar a graduação atribuída ao comportamento do parceiro. Para indicar a freqüência, empregar a seguinte escala:

(0) não se aplica (1) raramente (2) algumas vezes (3) freqüentemente (4) o tempo todo

Na coluna do meio, indicar o quanto o problema o(a) incomoda:

(0) não me incomoda (1) só um pouco (2) mais ou menos (3) muito

Na coluna à direita, classificar o próprio comportamento para com o parceiro, que também deverá completar o questionário.

	Estilo de Comunicação		
	ELE COM VOCÊ	ISSO ME INCOMODA	VOCÊ COM ELE
1) Não escuta	_____	_____	_____
2) Fala muito	_____	_____	_____
3) Não fala o suficiente	_____	_____	_____
4) Interrompe a conversa	_____	_____	_____
5) É muito vago (vaga)	_____	_____	_____
6) Nunca chega ao que interessa	_____	_____	_____
7) Não acena com a cabeça afirmativamente, nem mostra concordar	_____	_____	_____
8) Não emite sons verbais do tipo "mm-hmm" etc.	_____	_____	_____
9) Não dá ao outro chance de falar	_____	_____	_____
10) Não discute assuntos delicados	_____	_____	_____
11) Fala em demasia sobre assuntos delicados	_____	_____	_____
12) Vive fazendo perguntas	_____	_____	_____
13) Não pergunta o suficiente	_____	_____	_____
14) Faz o outro se calar	_____	_____	_____
15) Retira-se quando aborrecido	_____	_____	_____

OBSERVAÇÃO: Não há uma graduação absoluta que defina quando é necessário se preocupar com a comunicação. No entanto, se o leitor tiver consciência de dificuldades nessa área, o questionário permitirá que o casal as identifique e trate de resolvê-las. É preciso lembrar que a nossa

percepção do outro — que nos é íntimo — quanto às atitudes, ao comportamento, pode ser incorreta ou exagerada.

Problemas Psicológicos na Comunicação

Leia os seguintes enunciados. Ao lado de cada um, anote o número (de 0 a 4) que melhor indique a frequência com que você se sente da forma descrita. O parceiro deve também preencher o questionário.

- | | |
|-------|--|
| _____ | 1) Sinto-me inibida ao tentar discutir os problemas com ele (ela). |
| _____ | 2) É difícil para mim exprimir meus sentimentos a ele (ela). |
| _____ | 3) Tenho medo de pedir o que quero. |
| _____ | 4) Não acredito no que ele (ela) diz. |
| _____ | 5) Tenho medo de irritá-lo(a) com o que digo. |
| _____ | 6) Ele (ela) não leva as minhas preocupações a sério. |
| _____ | 7) Ele (ela) me faz calar falando mais alto. |
| _____ | 8) Ele (ela) não quer saber de minhas necessidades e de meus sentimentos. |
| _____ | 9) Tenho medo de perder o controle sobre as emoções se começar a exprimi-las a ele (ela). |
| _____ | 10) Receio me abrir a ele (a ela). Ele (ela) poderá no futuro usar do que eu disse contra mim. |
| _____ | 11) Se eu expressasse meus verdadeiros sentimentos, me arrependeria depois. |

OBSERVAÇÃO: O questionário ajuda a pessoa a descobrir problemas psicológicos ou interpessoais específicos que criam obstáculos à eficácia da comunicação. Nos capítulos posteriores, o leitor encontrará maneiras para vencer tais barreiras (ao descrevermos as influências negativas dos pensamentos automáticos e sugerirmos algumas técnicas para o aperfeiçoamento da comunicação).



A DISSOLUÇÃO DO RELACIONAMENTO

As Ameaças ao Pacto Conjugal

Por que surgem discussões amargas entre pessoas que presumivelmente se amam e que muito se importam uma com a outra? Durante o namoro, a natural postura egocêntrica dos amantes se dissolve na fusão de suas preocupações e de suas próprias identidades. Os raios penetrantes do amor, que dissolvem as diferenças de temperamento, de interesses e objetivos, ajudam a gerar o altruísmo e a empatia.

As pessoas que se amam *querem* agradar uma à outra. Gratificam-se quando uma faz a outra feliz e ficam tristes quando o ser amado está triste. Ao tentarem se agradar, procuram ver tudo do ponto de vista do outro.

Para muitas pessoas, sem dúvida, parte do pagamento desse auto-sacrifício e dessa subordinação dos próprios interesses está no alívio da solidão. Para outras, o puro prazer de tudo partilhar juntos tem o máximo significado. É como se não houvesse preço a pagar pelo que se sente a entrega amorosa e pela intimidade.

Como os interesses de cada um se mesclam em grande medida durante o namoro, a sensação de sacrifício é pequena. E as recompensas pelo preenchimento dos desejos do outro vêm em abundância. Não só há um reforço direto pela satisfação em agradar ao outro, como também um reforço indireto: quando se imagina o prazer do ser amado. Com esse reforço contínuo, a motivação para que se renuncie ao egocentrismo é muito forte. A mulher apaixonada é altruísta porque quer ser — não

porque "deve" ser. O homem apaixonado faz sacrifícios por quem ama porque lhe agrada assim proceder.

DA FUSÃO À FISSÃO

O que acontece então ao altruísmo do amor? Forças variadas podem provocar-lhe a erosão depois do casamento. Fortalecidos pela segurança do casamento, os que antes se sentiam solitários não mais vivenciam o relacionamento como um antídoto contra a solidão. Ambos podem descobrir que as suas necessidades não foram perfeitamente atendidas: podem achar que estarão mais bem servidos se satisfizerem os próprios desejos, mesmo que estes se oponham aos desejos do ser amado. Ao se desvanecer a gratificação pelo altruísmo, o casal pode se ver coagido pelas obrigações dos *deveres*, antes mencionados, e não pelos desejos genuínos de agradar ao outro. E quando cada um se sente obrigado a dar prioridade aos desejos do outro, os compromissos ou as concessões necessárias para qualquer relacionamento íntimo podem se transformar num fardo.

Inevitavelmente, à medida que cada um começa a realizar os próprios desejos e a atender os interesses conflitantes, vai surgindo a discórdia. Tanto um quanto o outro pode considerar os desejos do parceiro um sinal do ressurgimento do egocentrismo. E o outro passa a ser visto como egoísta, cabeça-dura ou sovina.

Naturalmente, essa seqüência não ocorre em todos os casamentos. Na verdade, muitos casais descobrem que com o correr do tempo o seu egocentrismo diminui e evolui para a reciprocidade, para a co-participação e o desvelo. Contudo, os casais em dificuldade que tenho tratado mostram, uniformemente, a progressão do altruísmo para o egocentrismo.

Um aspecto crucial da egocentricidade no casamento está na diferença genuína no modo pelo qual cada um percebe a mesma situação. Não importa o assunto: a perspectiva de cada um vem filtrada por uma lente própria, que com freqüência leva a pontos de vista diametralmente opostos. Como as pessoas costumam considerar as próprias opiniões como realidade, uma interpretação diversa do mesmo fato pode parecer-lhes irreal. A esposa que mostra perspectiva diversa da do marido pode afigurar-se como pessoa que sempre contraria ou que é arbitrária. Quando o ponto de vista do marido que diverge, a esposa poderá vê-lo como "bobo" ou "infantil".

Quando um dos dois insiste numa opinião "errada" em relação a um

assunto importante, seja a educação dos filhos ou a economia doméstica, a atitude constitui um desafio capaz de gerar conflito: quem está certo ou errado, qual a visão da realidade que prevalecerá, quem tem a voz dominante no relacionamento. Alguns respondem a tais desafios com uma afronta automática: "Você não sabe do que está falando" ou: "Você está por fora." Outros podem simplesmente se negar a mudar de opinião e se recusar a ouvir. Conforme mostraremos nos capítulos 14 e 15, existem técnicas especiais para resolver essas diferenças de percepção, permitindo assim restaurar uma parceria produtiva.

A PARCIALIDADE AUTOMÁTICA

Um problema mais insidioso está na "parcialidade automática". Sem perceber, as pessoas têm uma tendência de interpretar as coisas de uma forma que as coloca num foco mais favorável, ou que atende aos interesses próprios. Essa forma de parcialidade exerce forte influência nas percepções, e as faz acreditar que são melhores aos olhos dos outros e aos próprios olhos. Assim, quando o parceiro pergunta quem é o melhor companheiro ou pai, quem contribui mais para o casamento, ou quem tem feito mais sacrifícios, avulta o próprio papel de tal forma que a pessoa tem um incremento do amor-próprio (da auto-estima) e prova a superioridade moral.

A parcialidade automática faz crescer a falta de entendimento entre o casal. Obviamente, pode haver uma substancial auto-ilusão nesse processo, que requer de nós um esforço extraordinário para que nos enxerguemos — despojados de qualquer pretensão — como os outros nos enxergam. Um esforço de igual magnitude é também necessário para que reconheçamos de que modo, sem perceber, escolhemos e reunimos os "fatos" numa dada situação para servirem a nossos próprios interesses.

À proporção que as diferenças de ponto de vista se tornam mais pronunciadas, a imagem do outro começa a mudar: ele ou ela pode adquirir o espectro de um inimigo que representa séria ameaça. Então mesmo o menor desacordo pode tomar as proporções de uma briga. Pode ter início o desmerecimento mútuo, com pensamentos e afirmações do tipo: "Você está me contradizendo só para me irritar", ou: "O que você sabe sobre isso? Você é um tolo." Não percebem que os próprios pontos de vista podem ser igualmente parciais, tendenciosos, e que os dois podem parecer ser igualmente burros ou automáticos. Esse misto de egocentrismo

e intolerância conduz facilmente a discussões que se prolongam e que parecem de resolução impossível.

Como o elo conjugal é de natureza emocional, é muito mais difícil implementar os objetivos do pacto do que forjar vínculos noutros tipos de relacionamento — na parceria profissional, na amizade íntima. A princípio, a atração entre o casal se esteia em qualidades como aparência, personalidade, encanto, charme, humor e empatia — não por qualidades que, em potencial, venham a permitir um bom entrosamento, como o de uma equipe ou de um time. Embora essas qualidades pessoais possam cimentar um sólido elo emocional, pouca relação guardam com o êxito do casal nos momentos de decisão e nas lides com os detalhes fundamentais da vida em comum. Até mesmo a pessoa mais atraente pode revelar-se deficiente das habilidades necessárias para a boa consecução das obrigações de um casamento. Essas habilidades, que se revelam essenciais para a manutenção de uma parceria eficaz — a capacidade de definir problemas, de chegar a entendimentos, de dividir responsabilidades —, muitas vezes são pouco relevantes para a atração inicial entre o casal.

A falta das habilidades necessárias e das atitudes apropriadas enfraquece o bom relacionamento, que precisa ser forte para que o casal atinja as metas do casamento (atender às necessidades do cotidiano, manter a casa, administrar o orçamento, educar os filhos) e as metas emocionais (desfrutar do período de lazer, fazer sexo, compartilhar experiências). Todas essas metas exigem um espírito de cooperação, o planejamento conjunto e uma série de decisões, uma divisão racional do trabalho e um acompanhamento eficiente.

Quando o casal não tem muita dessa habilidade e tem pouca experiência com a vida em parceria, as desavenças, na teoria e na prática, têm grande chance de aparecer. Quando surgem num contexto de egocentrismo, de parcialidade automática e competição, levam aos choques e à hostilidade.

DEFININDO OS CRITÉRIOS E JULGANDO O PARCEIRO

Mesmo quando o casal quer trabalhar junto, apresenta grande propensão a um julgamento mútuo mais áspero que o de outras pessoas noutro tipo de relacionamento. A tendência a uma maior rigidez de critérios, que são mutuamente impostos, parece um tanto irônica se considerarmos que no casamento as pessoas adquirem a liberdade de soltar os cabelos e de expor

os pontos vulneráveis. Tais expectativas rígidas se encontram implícitas caracteristicamente em frases como: "Você já devia saber" ou: "Devia ser óbvio." Além disso, esses critérios ocultos são muito rigorosos conforme mostramos no seguinte diálogo entre Robert, que acabou de pintar algumas cadeiras, e Shelly, a mulher, que lhe pediu para terminar a tarefa. Ele deixou os pincéis mergulhados na aguarrás, em vez de limpá-los logo. Isso a incomodou: ela já passara o dia atrás de criancinhas de colo numa creche. Shelly costumava ser muito sensível a qualquer sinal de que Robert, que ganhava muito mais do que ela como bancário, não a estivesse respeitando ou de que se sentisse muito superior por sustentar a casa.

SHELLY: Você ainda não terminou.

ROBERT: Fiz o serviço tão bem quanto o faria para qualquer outro.

SHELLY [irritada]: Mas eu não sou "qualquer outro".

Embora Shelly talvez não tivesse se importado se qualquer outro pintor deixasse os pincéis de molho, viu nessa atitude de Robert sinal de que não se empenhara como devia. Não foi a atitude em si que a incomodou, mas o seu *significado simbólico*. Em decorrência dos significados simbólicos atribuídos a pequenas falhas como chegar atrasado, a pessoa pode dar excessivo valor aos atrasos do parceiro: "Pode ter acontecido alguma coisa com ela", ou: "Se ele ligasse para o que eu sinto chegaria na hora." Receios e dúvidas como esses em geral estão por trás de reações exageradas a pequenas ocorrências.

O impacto dos significados simbólicos pode ser compreendido quando examinamos os acordos tácitos nos relacionamentos íntimos de pessoas que não são formalmente casadas. Neles, como em muitas outras relações informais de trabalho ou noutras formas de organização, há um acordo implícito quanto à natureza das metas e dos meios para atingi-las (por exemplo, na definição da estratégia ou na distribuição das tarefas). Além de normas e de medidas vagamente definidas para a execução das ordens práticas, o pacto conjugal encerra também um conjunto de compromissos e de expectativas quanto à natureza do relacionamento (de amor, de carinho, de devoção, de lealdade etc.). O que complica a concretização do pacto é que o desempenho no cotidiano pode vir a ser ajuizado segundo os valores e expectativas da esfera emocional ("Os seus

interesses sempre vêm em primeiro lugar"), e não segundo os resultados práticos obtidos. Assim, o que seria visto como "descuido" por parte de um pintor menos metucioso pode se transformar numa acusação de "desonestidade" ou possivelmente de "grave negligência" por parte do cônjuge.

Repetindo: muitas são as pessoas que julgam as atitudes do ser amado segundo o significado simbólico e pessoal que têm, e não segundo sua importância prática. Logo, costumamos ouvir: "Todos têm as suas tarefas a cumprir — se meu marido não faz as dele corretamente, é porque quer fugir a elas", ou: "Se ela não fizer o que tem de fazer é porque não liga para mim."

É por causa dos *significados pessoais* atribuídos às atitudes do outro que os casais muitas vezes se mostram menos tolerantes um com o outro nos seus lapsos do que com as demais pessoas. Embora aceitem os descuidos de outros profissionais ou colegas de trabalho, vêem os do parceiro como reflexo do relacionamento conjugal.

Essas falhas para com os critérios conjugais desencadeiam uma seqüência de avaliações: Ele estaria agindo de forma responsável? Será que ela é realmente dedicada? Será que ele tem direito de agir dessa forma? Se ele não faz o que tem de fazer é porque é uma pessoa má. Se ela não se empenhar no que faz está errada. Se o marido, por exemplo, apanha a mulher saltando detalhes importantes, sente indignação moral. Se a esposa suspeita de que o marido esteja fugindo às suas obrigações, sente justificado rancor.

Os casais, na grande maioria, não têm consciência de que se avaliam segundo critérios morais. Vale notar: os juízos emitidos pelos pais, por exemplo, se encontram no bojo de suas próprias reações: tacham de "má" ou de "mau" o outro segundo foram rotulados pelos próprios pais e reagem da mesma forma destes — mediante punição.

A INTRUSÃO DOS SIGNIFICADOS SIMBÓLICOS

Os significados simbólicos, o perfeccionismo e as avaliações de natureza moral complicam enormemente as dificuldades criadas pela má comunicação e pelas expectativas ocultas. O resultado é que as dificuldades que o casal poderia facilmente resolver noutros tipos de relacionamento se vêem de tal forma amalgamadas num contexto emocional que o problema prático não consegue ser solucionado. Esse solo fértil para conflitos leva

ao rancor e às recriminações mútuas: "Ela não ouve o meu ponto de vista — insiste em fazer à sua maneira. Se eu não concordar, ela resmunga, resmunga, resmunga."

A mecânica diária da vida a dois adquire significados muito mais profundos do que deixa entrever a realidade superficial. O desempenho do marido nas tarefas domésticas, por exemplo, é avaliado pela esposa não só em termos de qualidade mas também em termos do que ela presume que seja revelador quanto às atitudes e sentimentos para com ela. Por exemplo, numa sessão de aconselhamento, Shelly disse que estava furiosa com Robert.

SHELLY [sarcástica]: Robert nunca faz as coisas direito. Tinha uns homens trabalhando no telhado. Pedi-lhe que viesse para casa para dar uma olhada no serviço antes que fossem embora. Ele não veio. Sempre confia demais nas pessoas.

ATB: O que você pensou ao ver que ele não vinha?

SHELLY: Ele pouco se importa. Se se importasse comigo, faria essas coisas quando lhe peço.

ROBERT: Ela sempre me telefona para que eu faça isso ou aquilo. Tenho de fazer essas coisas por conta própria. Se tivesse confiança em mim, não ficaria me ligando o tempo todo.

SHELLY: Se você realmente se importasse comigo, você faria porque eu peço.

Na realidade, Robert confiava nos homens que consertavam o telhado, mas, baseada na sua experiência anterior, Shelly tinha bons motivos para crer que fariam um serviço malfeito se não fossem inspecionados.

Um "choque entre símbolos" costuma ocorrer quando o mesmo episódio possui significados diversos — e altamente pessoais — para cada um. A aquiescência de Robert aos pedidos de Shelly simboliza para ela que ele lhe tem desvelo. Mas a reclamação de Shelly sobre os pedreiros significa para Robert que ela não tem confiança nele e precisa interferir no que faz. Se Robert concordasse em inspecionar o trabalho, como ele pediu, Shelly veria nessa atitude um símbolo positivo. Mas a negativa fez sentir-se desamparada e abandonada, e a posterior acusação "resmungo, resmungo, resmungo" só fez exacerbar esses sentimentos. Para

Robert, o símbolo positivo estava em fazer as coisas por conta própria — sem interferência — enquanto via negativamente a coação contra seu melhor juízo. Quando Shelly "interferiu", ele percebeu não apenas o seu voto de falta de confiança mas também seu desejo de controlá-lo.

Pessoas como Shelly e Robert se casam e trazem consigo uma série de idéias rígidas sobre o significado de certas atitudes, ou da falta delas, pelo parceiro. Tais idéias, que têm a força da crença, levam-nos a atribuir um significado exagerado a essas atitudes. Quando a atitude de um faz com que o outro tenha uma reação exagerada, vê-se que simboliza, para quem reage, valores muito profundos. Quando, como no caso de Robert e de Shelly, a atitude possui significados simbólicos opostos para cada um, torna-se provável o choque. Quando tais choques ocorrem com frequência, a parceria e também o relacionamento em geral se debilitam.

Nesse tipo de conflito, é possível uma solução se os dois conseguirem explicar objetivamente, num momento em que não estejam com rancor, de que modo se sentiram e de que forma interpretaram as atitudes de um e de outro. Ao verem as perspectivas mútuas — às vezes com surpresa considerável —, diminui a possibilidade do insulto e da rejeição simbólicos, deixando-os mais bem preparados para o consenso em desacordos futuros.

Após serem capazes de perceber a controvérsia através do olhar de cada um, Shelly e Robert conseguiram chegar a um conjunto de normas de atuação: Robert concordava em explicar, antes de iniciarem qualquer projeto, o que estava envolvido e em responder às perguntas que Shelly julgasse oportunas; Shelly concordava em formular perguntas e informar a Robert a quantas ia o projeto, mas sem lhe dizer o que fazer. (Ver capítulo 15 e 16 para outras informações sobre a resolução de conflitos entre os casais.)

AS EXPECTATIVAS DIVERSAS SOBRE OS PAPÉIS NA FAMÍLIA

O centro do furacão em muitas discussões conjugais se acha nas expectativas que cada um tem dos respectivos papéis dentro da família: o que significa ser esposa ou mãe, marido ou pai. As pessoas divergem na forma de pensar a respeito da renda familiar — a forma de ganhá-la e de gastá-la — da educação dos filhos, das atividades sociais e de lazer, e da divisão de trabalho dentro de casa.

As pessoas se casam com muitos preconceitos a respeito de questões

práticas e emocionais. Tais expectativas se formam em geral no começo da vida, baseadas nas experiências da infância. O marido, por exemplo, pode modelar-se segundo o pai e esperar que a esposa assumo o papel da mãe. Ou então, no caso de não gostar do comportamento dos pais, poderá tentar agir de forma diversa do pai ou esperar que a esposa seja diferente da mãe.

Muitas vezes, essas expectativas a respeito das atividades práticas são camufladas no início do relacionamento pela aura do amor, pelos sonhos de felicidade permanente, pela excitação e pelo romance. Assim, o casal só se sentará para lidar com questões práticas depois de estas se tornarem frustrantes. Frequentemente, a essa altura, as verdadeiras diferenças nas suas expectativas vêm à tona.

Áreas de Conflito

São muitas as áreas em que um casal — por mais que se ame e sejam os dois dedicados — pode ter desavenças e ameaçar a estabilidade da parceria. Nas páginas seguintes, escolhi algumas das áreas mais comuns que requerem a colaboração no planejamento, na definição de diretrizes estratégicas e na tomada e implementação das decisões. Ficará claro de que modo a má comunicação, as expectativas rígidas e a intromissão dos significados simbólicos conspiram para dissolver a união conjugal.

Para ressaltar alguns problemas específicos que talvez o leitor esteja vivenciando no próprio casamento, convém rever a lista de “Problemas no Relacionamento”, às pp. 137-140. Ali encontram-se vários itens que permitem focalizar dificuldades concretas que podem ser remediadas, evitando que se caia em generalidades vagas como “Não conseguimos nos dar bem”, “Nunca tomamos decisões em conjunto”, ou “Temos diferenças irreconciliáveis.”

A QUALIDADE DO TEMPO QUE SE FICA JUNTO

Embora os casais muitas vezes se queixem de que não passam tempo suficiente juntos, muitas vezes descobri que o problema está mais na forma como passam o tempo juntos. As discussões calorosas podem ser

prejudiciais para o relacionamento, porém o que pode ser ainda mais destrutivo é a falta de atenção que cada um tem em certos momentos: não se preocupam em agradar ao outro às refeições, em festas ou na cama.

Harriet e Len nunca discutiram o que cada um esperava do casamento. Assim, deixavam de discutir assuntos da maior importância como o tempo passado juntos, o sexo, os eventos sociais. Quando ocorria um conflito, ambos reagiam jogando todas as energias na carreira profissional — Len era ortopedista e Harriet, artista gráfica que também lecionava artes numa escola secundária. Nos primeiros anos de casamento, enquanto criavam a filha, pareciam ter mais coisas em comum, mas depois que ela entrou para a universidade e saiu de casa, a relação começou a ficar difícil. À primeira consulta me colocaram o seguinte problema:

LEN: Harriet nunca leva meus sentimentos em consideração. Ela dá aula à tarde e nunca jantamos na hora certa. Quando tem algum compromisso social, não convida os meus amigos. Só convida os dela — que, a propósito, são muito chatos. Além disso, nunca quer fazer sexo.

Len tinha uma certa forma ou molde em que tentava encaixar Harriet. Especificamente, predeterminara que ela deveria fazer:

- preparar-lhe o jantar na hora certa.
- proporcionar-lhe uma melhor vida social.
- estar à sua disposição para fazer sexo quando ele quisesse.

Agora ouçamos o outro lado:

HARRIET: Len sempre quer as coisas feitas à sua maneira. Ele sabe que lecionar é muito importante para mim. Ele podia me esperar até eu chegar em casa ou me convidar para jantar fora nos dias em que dou aula... No sexo ele é mecânico. Acha que basta estalar os dedos para que eu fique com vontade. No jantar ele anuncia: “Vamos fazer sexo hoje de noite” e então se volta para o seu jornal. Eu gostaria de um ambiente um pouco mais romântico, com velas, música... essas coisas. Eu convidava os meus amigos para ir a nossa casa, mas ele sempre se mostrou muito crítico. Fica aborrecido porque são meus amigos. Mas *ele* não tem amigos. Por isso deixei de convidar as pessoas.

Harriet acreditava que o marido deveria:

- comunicar-se com ela e não enfiar a cabeça no jornal o tempo todo.
- encorajá-la e demonstrar interesse por sua atividade como professora.
- pensar em certas atividades sociais — por exemplo, levá-la para jantar fora nas noites em que dava aula.

Embora Harriet e Len estivessem considerando a separação, ainda não haviam considerado precisamente quais eram as suas insatisfações. As expectativas nunca eram claramente expressas. Sua suposta incompatibilidade conjugal era na realidade uma combinação de desejos mal expressos e uma dificuldade de chegar ao fim dos desejos expressos sob a forma de queixas.

As dificuldades do casal poderiam ter sido aliviadas, por exemplo, se Harriet tivesse confrontado o hábito de Len de ler o jornal pela manhã sem conversar com ela. Ademais, se ela lhe dissesse que preferia um ambiente mais romântico para fazer amor, talvez ele tivesse concordado. E Len ajudaria se fosse mais explícito a respeito de seu desejo de uma vida social mais intensa — em vez de ser apenas crítico.

Seus problemas eram de tal forma crônicos que necessitaram de assistência profissional para defini-los. Com alguma ajuda de minha parte, foi-lhes possível olhar para os problemas da perspectiva do outro. Len concordou em passar a ler o jornal no trabalho e não nas refeições e em ser mais romântico. Também passaram a jantar juntos em casa ou em restaurantes. E também fizeram uma lista de pessoas com quem gostariam de se reunir e se divertir. Embora essas modificações não tenham tornado o relacionamento perfeito, conseguiram torná-lo mais gratificante.

DIVISÃO DO TRABALHO

Muitos casamentos se vêem atolados em conflitos por causa da indefinição das atividades que competem a cada um no dia-a-dia. Como os papéis tradicionais se misturaram, não se tem mais precedentes em que basear a determinação das áreas específicas de responsabilidade de cada um. Tradicionalmente, o papel do marido era assegurar a renda da família e o da esposa, cuidar das crianças e da casa. Quando o marido e a mulher passaram a trabalhar, esta costumava ter dupla jornada — o trabalho fora

mais os afazeres domésticos. A tendência atual de ambos se desincumbirem das duas funções principais muito tem concorrido para forjar laços mais íntimos, embora também tenha aberto caminho para novas áreas de conflito em que os papéis não são bem definidos.

A divisão ideal de trabalho consiste numa atuação coordenada e sem atrito visando à conclusão da tarefa empreendida. Mas os casais que deixam de visualizar claramente os objetivos podem se perder na avaliação da contribuição de cada um. Para a conclusão devida do trabalho a ser feito é necessário seguir uma doutrina abstrata — justiça, igualdade, reciprocidade. Mesmo quando a meta é alcançada, os parceiros podem se ver atolados em recriminações mútuas a respeito das contribuições relativas, cada um achando que o outro violou o pacto conjugal.

Uma das principais fontes desse tipo de atrito está na doutrina da justiça. Nos relacionamentos conflituados, por exemplo, as pessoas podem se queixar de que fazem mais do que lhes compete: discutem para saber quem deve fazer compras ou lavar os pratos ou pôr os filhos na cama. Por trás disso encontramos um leque de atitudes, de preocupações e medos que fomentam o conflito.

Marion, por exemplo, sofreu silenciosamente durante muitos anos sob o que percebia como o domínio de David. Nos primeiros anos de casados, coube a ela a responsabilidade total da educação dos filhos e da arrumação da casa, enquanto ele progredia como advogado, chegando a sócio de um escritório de advocacia. Marion mais se intimidava do que se orgulhava do êxito do marido. Sentia-se ineficaz e achava que era assim que David a via também — em parte, talvez, por ter sido assim que sua mãe se sentia no próprio casamento. Ela acreditava que ele, no seu papel assumido de “Senhor Patriarcal”, tinha o direito de maltratá-la e que não tinha escolha a não ser submeter-se aos seus desejos, para não incorrer na ira do “Senhor”. Isso significava dar-lhe sempre o que ele queria para jantar na hora certa, manter os filhos quietos quando ele chegava em casa, planejar as reuniões sociais com pessoas de quem ele gostasse. No fundo sentia-se um forte medo: se ela o desagradasse, ele a deixaria, e a ela restaria o fardo de cuidar sozinha de si e das crianças. Embora esse medo fosse artificial, ela nunca pensou em questioná-lo.

Quando o caçula foi para a escola, Marion realizou uma velha ambição — voltar para a faculdade, formar-se e depois trabalhar. Quando começou a receber seu próprio salário, começou a ver o relacionamento com David sob um ângulo diverso. Decidiu que não mais o deixaria

tiraniá-la. Ele teria de modificar o papel que desempenhava na família e compartilhar das atividades domésticas.

Pode-se ver que David aceitou o novo papel com pouco atrito. Marion, entretanto, não confiou em sua aparente aquiescência, e ficava constantemente à cata de sinais de negligência ou de trapaça. A sensibilidade anterior que tinha em relação ao domínio dele foi substituída por uma sensação de medo — o medo de que ele de alguma forma tornasse a tirar partido dela, injustamente.

A excessiva "vigilância" que ela exercia levou a uma explosão. Um dia depois de terem dado uma grande festa, Marion pediu a David para tirar a mesa e limpar a sala de estar e a de jantar enquanto ela saía. David concordou. Ao voltar, ficou furiosa ao descobrir que David recrutara os dois filhos para ajudá-lo. O acordo, conforme ela interpretara, era de *ele* fazer o serviço, e não pedir para as crianças fazerem. Descobriu então que embora tivessem limpo superficialmente as salas e arrumado os móveis, não haviam passado o aspirador no chão e nem tirado o pó dos armários. Marion ficou irritada; para ela, essa "negligência" significava que David tentava "fugir da responsabilidade". Enveredaram então por uma discussão: se era permitido recrutar as crianças para ajudar na limpeza da casa e se a limpeza abrangia passar o aspirador e tirar o pó dos móveis.

Embora expressões como *limpar a casa* sejam muito mal definidas, o problema real neste caso era o ressentimento crônico de Marion em decorrência da injustiça durante os primeiros anos de casados e a sua resolução de que "nunca mais ele tiraria partido dela novamente". A intrusão dessas mágoas do passado e das sensibilidades presentes — não a distribuição de atividades — minou o relacionamento dos dois. Ela via a tarefa de distribuir atividades não como um empreendimento conjunto, mas como uma luta para impedir que David se mostrasse dominador e não fugisse às suas responsabilidades.

Em casos como esse, várias soluções práticas poderiam ser usadas para resolver o problema da distribuição de atividades. O aconselhamento permitiu a Marion atenuar a sua insistência em justiça e igualdade e adotar uma atitude mais flexível para com o relacionamento — abandonou a postura do "eu" e adotou a do "nós". Marion teve de repensar a perspectiva que tinha do marido — para vê-lo como se comportava agora e não como se comportara durante os primeiros anos. Ao mesmo tempo, David teve de demonstrar o seu esforço na execução das tarefas e evitar as saídas fáceis, os atalhos:

A EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Muitas das atitudes que guiam as pessoas na educação dos filhos se consolidaram há muito tempo — na época em que ainda eram crianças. Algumas pessoas seguem o exemplo dos pais; outras os repudiam. De uma forma ou de outra, tais atitudes são positivas ou negativamente influenciadas pela nossa própria criação.

Embora trabalhassem muito bem juntos na administração da farmácia do bairro que Frank herdara dos pais, Mary e ele tiveram grandes conflitos a respeito da disciplina de seu filho adolescente, Stan. Mary o via como preguiçoso, relaxado e irresponsável. Acreditava que os amigos do garoto eram má companhia; desaprovava a sua maneira de se vestir e a atitude apática para com a escola. Achava que Stan deveria dar mais duro na escola, já que tinha "grande potencial". Stan não respondia às exigências da mãe: nem dava duro na escola, nem mudava de amigos. Brigavam com freqüência.

Frank via o filho de forma diferente. Admirava o jeito do garoto — informal, desprendido, descontraído, e os seus amigos. Frank considerava-os muito divertidos e assumia uma postura: "Como só se é jovem uma vez na vida, o melhor é aproveitar." Ao contrário de Mary, que o pressionava para que fosse mais disciplinado, Frank adotava a política de "não se intrometer". Sua preocupação com o filho era de que ele mostrava-se tímido em situações sociais e inibido na presença de adultos, especialmente dos professores.

Não apenas os pais de Stan discordavam nas atitudes disciplinares como também viam o que ele fazia de forma diferente. Esses pontos de vista diferentes a respeito do comportamento dos filhos muitas vezes criam conflitos. Mary culpava Frank de ignorar as dificuldades do filho e acusava-o de ser um pai despreocupado. Frank achava que Mary não via muitas das boas qualidades do garoto e que era muito autoritária. Eles chegaram a um impasse, e, por isso, a maneira como se viam a si próprios tornou-se muito negativa. Mary via Frank como negligente e irresponsável; Frank via Mary como "um dragão".

Para entender o beco sem saída de Mary e Frank, precisamos explorar mais as preocupações de ambos. Para Mary, o xis do problema era um medo oculto — de que o filho se metesse em sérias dificuldades. Embora não plenamente ciente do medo, ela era levada a tratá-lo daquela forma para prevenir o perigo que temia. Quando Stan não respondia às suas solicitações, a mãe o via ainda mais negativamente — não só como fraco

e indulgente, mas como obstinado e rebelde. Ao se ver frustrada, Mary se encolerizava e tornava-se ainda mais rigorosa com o filho. Os esforços que fazia para obter a cooperação do menino eram inúteis — Stan mostrava-se ainda mais desafiador.

Os pais, por mais bem-intencionados que sejam, podem sabotar os próprios esforços de corrigir certos problemas nos filhos. Vemos essa cadeia de reações no caso de Mary e Stan: do medo oculto à disciplina excessiva e daí à frustração e ao rancor. Mas como poderíamos explicar o medo no começo dessa corrente?

Para entendermos as reações de Mary, precisamos sondar-lhe a história progressa. Os pais de Mary eram despreocupados e a deixaram negligenciar os estudos. Ela foi reprovada no curso secundário e não prosseguiu para a faculdade. Mary muitas vezes achava que se os pais tivessem exercido mais pressão, ela teria se saído melhor na escola. Mais significativo ainda, contudo, era o fato de que o seu irmão menor tivera uma série de problemas legais durante a adolescência, e chegou a ser preso por posse de uma grande quantidade de maconha. Ela culpava os pais pelos problemas do irmão, que atribua à sua criação frouxa. Embora o irmão de Mary tenha por fim tomado rumo, esse segredo de família lhe vinha ao pensamento sempre que o visitava. Nessas ocasiões, temia que Stan encredasse pelo mesmo caminho e resolvia ser ainda mais dura com ele.

Frank vinha de um outro berço familiar. Seus pais foram muito rigorosos com a disciplina, e ele acreditava que aquela educação fomentara as suas inibições e a sua ansiedade frente a autoridades. Frank bem cedo decidira que se tivesse um filho haveria de tratá-lo diferente: queria-o livre e desinibido, e decidiu que isso só seria conseguido “dando-lhe o máximo de espaço possível”. A principal preocupação de Frank era de que a atitude exigente de Mary empurrasse o filho para o mesmo molde em que fora formado.

Vemos em ambos os pais a progressão: do medo (oriundo de vivências da infância) para as medidas de mitigá-lo e, por fim, para o rancor perante a frustração. A visão dos pais de Stan era deformada pelos medos de cada um: o de Mary, de que ele fosse fraco e rebelde; o de Frank, de que ele fosse fraco e inibido. Suas teorias quanto à educação dos filhos — autoritária versus *laissez-faire* — decorriam desses medos. A visão conflitante que tinham do filho causava-lhes rancor e fazia-os verem-se negativamente, o que intensificava ainda mais o seu conflito com o filho.

Outro fator comum na angústia dos pais é a dúvida oculta. A mãe,

por exemplo, duvida de que seja boa mãe. A dúvida a faz crer que tenha fracassado como mãe. Nesse caso, quando a criança se comporta mal, a mãe reage com rancor excessivo.

Em meio ao mau comportamento do filho e à reação excessiva da mãe se encontra outro “evento”, a saber, o pensamento automático: “*Seu mau comportamento é culpa minha. Eu fracassei com ele.*” Tais dúvidas levam a tentar provar que é uma boa mãe. Impõe normas para a criança a fim de promover a própria “boa” imagem e afugentar a imagem “negativa”.

Quando a criança foge às normas estabelecidas, ela se vê novamente ameaçada pelas dúvidas e vem com a retaliação: tenta forçar o filho a ser bom. Se, a essa altura, o marido a recrimina por ser muito rude com o filho, o medo de ser uma mãe má torna a vir à tona — e ela pode tentar afastá-lo atacando o marido.

Como o antagonismo mútuo frequentemente decorre do medo de estragar ou de negligenciar o filho, de causar-lhe mal irreparável, ou das dúvidas quanto à competência como pais, é de grande valia que os pais angustiados procurem por trás do rancor os medos ou as dúvidas. A simples exposição do medo pode ser capaz de atenuá-lo; além disso, ao discutirem o assunto poderão descobrir se há algum fundamento para o que sentem. Se houver, ambos poderão encontrar uma solução construtiva, em união.

RELACIONAMENTO SEXUAL

Embora a união sexual seja às vezes considerada o acme de um relacionamento conjugal, muitas vezes se dissolve numa torrente de lágrimas ou se rompe num jorro de rancor. Não há, num relacionamento íntimo, ponto em que os significados simbólicos sejam mais ativos — a contribuírem para a ansiedade, o desapontamento e o rancor. A esposa, por exemplo, pode sentir-se desapontada achando que não consegue satisfazer o marido. Pode se preocupar por não querer manter relações em número suficiente para agradar ao marido e pode acreditar (o que às vezes é reforçado pela atitude do marido) que não agrada sexualmente. De forma análoga, o marido pode achar que o seu desempenho sexual é inferior ao da mulher e que ela deprecia sua masculinidade. Tais preocupações sobre o desempenho podem conduzir à disfunção sexual.

Os problemas tipicamente se centram na frequência, no momento e

na qualidade do sexo. Cada um desses elementos traz consigo significados simbólicos, sendo por estes afetados. Os casais muitas vezes divergem quanto à frequência e ao momento propício para fazer sexo. A frequência e o momento oportuno têm profundo significado simbólico. "Fazer sexo quando quero" pode representar ser amado para o marido enquanto para a esposa "fazer sexo quando ele quer" pode significar ser dominada ou usada por ele. Insistir no sexo com mais frequência do que o outro deseja pode parecer o mesmo que exigir os supostos direitos que antes analisamos ao tratarmos das interações no cotidiano. Um dos dois (Len, por exemplo) pode achar que tem direito de fazer sexo quando bem entende, enquanto a esposa (Harriet) pode esperar por expressões preliminares de carinho e sensibilidade.

O orgulho muitas vezes se acha envolvido com o sexo. Os conceitos de feminilidade da esposa e de masculinidade do marido se encontram muitas vezes encerrados na forma pela qual cada um reage às solicitações. Uma mulher sentia-se regularmente oprimida sempre que o marido rejeitava suas propostas. Ela sempre se orgulhava de ser sexualmente atraente para os homens e tomava a indiferença do marido como um insulto. Outro marido exasperava-se com a falta de entusiasmo da esposa para com o sexo e com a sua indiferença durante o ato sexual. Para ela essa atitude sugeria não ser ele um homem.

Os múltiplos significados sobrepostos agem nos dois sentidos. O sentimento de intimidade, de aceitação total e de prazer recíproco serve para despertar sexualmente o casal; já a diminuição do sentimento de amor, de intimidade e de aceitação pode enfraquecer a paixão. Quando desvanece o desejo sexual — e, logo, o desempenho —, a mensagem simbólica poderá ser decodificada como perda da intimidade e da afeição. Cria-se assim um ciclo vicioso: a perda do sentimento de reciprocidade faz declinar a atração e a satisfação sexuais, o que, por seu turno, prejudica ainda mais o sentimento de reciprocidade e de intimidade.

No capítulo 18 trato das possíveis soluções para os problemas na esfera sexual. Por ora, contudo, convém ao casal meditar nos rótulos exagerados que muitas vezes atribuem um ao outro: "só pensa em sexo", "frígida", "sem consideração", "não se importa" — quando a frequência, o momento ou a qualidade do sexo têm se mostrado desapontadores. Quando as coisas se acalmarem, poderão reavaliar a validade desses rótulos, e também de pensamentos como: "Ela usa o sexo como uma arma" ou: "Ele só se interessa por isso."

PROBLEMAS ORÇAMENTÁRIOS

O orçamento familiar é área em que, dado o interesse comum na estabilidade financeira, esperar-se-ia a cooperação mútua por parte do casal. Seria possível imaginar que o orçamento pudesse ajudar a unir o casal graças à necessidade de trabalharem juntos, de juntarem os recursos para enfrentar o dia-a-dia e de gozarem dos frutos do trabalho. Mas nessa esfera se dá o mesmo: o que pode unir um casal num empreendimento conjunto muitas vezes serve para separá-lo.

Quando observamos a forma de o casal gastar o seu dinheiro, não raro vemos que nela participam o sentimento dos "supostos direitos", a preocupação com justiça, com controle e competição, e outros significados simbólicos que subvertem as atividades conjuntas. Quantos casais já não passaram por horas tediosas a fazer um pormenorizado plano orçamentário só para ao final descobrir que um dos dois o estourou por ter gasto excessivamente com isso ou aquilo! Compreensivelmente, o outro reage com consternação e indignação. Esse evento divisor ocorre quando um dos dois, em geral o que contribui mais para a renda do casal, tenta controlar o outro através de um racionamento de recurso: o outro se rebela contra o controle e gasta demais.

Outro tipo de problema surge quando nenhum dos dois tem cabeça para negócios. Administrar a renda familiar é como administrar uma pequena empresa, e os dois têm que trabalhar em conjunto para antever o que podem ou não gastar. Precisam catalogar as despesas com as necessidades diárias e concordar com os gastos extras que se vão permitir — diversões, recreação, férias — e também com o que vão poupar.

Infelizmente, os gastos extras passam a se dar num contexto de ter de pagar com a mesma moeda o que acaba por corroer o orçamento. Harriet se inscreve num dispendioso curso de artes e Len retalia comprando uma caixa de úsque legítimo.

Os parceiros precisam reconhecer de que forma fazem uso do orçamento e de que modo o gastam: tentando restringir o outro, desafiando-se e punindo-se mutuamente. A elaboração do significado que fica por trás dessa luta pelo poder final — crime e castigo — requer a aplicação de várias técnicas que podem ser encontradas em outros capítulos adiante.

PROBLEMAS COM OS PARENTES POR AFINIDADE

O investimento emocional total de cada um dos cônjuges nas famílias de origem podem prejudicar o relacionamento conjugal: um e outro podem se ressentir das atenções despendidas com os parentes ou com os irmãos. Esse problema tornou-se exacerbado num casal que me consultou porque a família do marido vivia só a alguns quilômetros de distância, enquanto os pais da esposa passavam a maior parte do ano na Flórida. Helene descreveu a situação da seguinte forma:

Parecia que ele pensava que o sol nascia e se punha na casa de seus parentes. Insistia em visitá-los todos os domingos. Nunca me perguntava se eu queria ir. Presumia que sim. Quando lá chegávamos, me ignorava completamente, como se eu fizesse parte da mobília. Quando eu comentava qualquer coisa, ele ficava a me olhar como se eu estivesse muito, muito distante. Se eu dizia que não queria ir, ficava furioso.

Ao ouvir as histórias contadas por Helene e pelo marido, Herbert, eu ficava imaginando se de fato estavam falando sobre as mesmas circunstâncias. Herbert via a controvérsia de forma completamente diversa:

Helene nunca quer visitar os meus pais. Ressente-se com a minha mãe, e eu sempre tive de forçá-la a ir comigo. Lá chegando, sempre fazia comentários ferinos. Assim, aprendi a ignorá-los. Sempre coloquei Helene em primeiro lugar. Apenas queria visitar os meus pais de vez em quando.

Ambos padeciam de uma visão em sentido único. Nunca viam a mesma situação da perspectiva do outro. Em termos de decisão, Herbert errava em decidir unilateralmente pela visita aos pais. Mas Helene errava em presumir que a insistência em vê-los significava que ela era menos importante que eles. Quando Herbert percebeu que o fundamento para o comportamento recalcitrante de Helene não era "má vontade", ficou satisfeito.

Naturalmente, os próprios parentes podem causar e causam problemas para os filhos casados. Podem se ver presos ao mesmo sentimento de justiça, de generalização excessiva, e aos mesmos pensamentos simbólicos que os filhos casados. A velha mãe de Cal, por exemplo, gostava de visitá-los, a ele e a Gail, periodicamente, mas costumava chegar quando ambos ainda se encontravam trabalhando. Era de grande importância simbólica para a mãe de Cal que um dos dois estivesse em casa

para abrir-lhe a porta e recebê-la. Do ponto de vista prático, entretanto, seria bem mais fácil se ela entrasse sozinha em casa. Mas, em virtude do significado simbólico, interpretava a situação como sinal de que "ninguém se importa" — queixa que fazia Cal e Gail sentirem um misto de culpa e rancor.

Assim, vemos as forças ocultas dos símbolos: quando alguém salta para uma conclusão altamente pessoal, excessivamente generalizada, é sinal de que uma expectativa simbólica profundamente valorizada foi violada.

O problema com a mãe de Cal, naturalmente, gerava um choque entre Cal e Gail: quem deveria ir para casa a fim de receber a mãe de Cal? Cal insistia em que Gail fosse, porque o horário dela era mais flexível do que o seu. Gail achava que deveria ser Cal, já que era a mãe dele.

De suas perspectivas pessoais, ambos estavam certos; no entanto, como casal, não lhes seria construtivo adotar posturas baseadas exclusivamente nos próprios pontos de vista pessoais. Para funcionar como equipe, ambos teriam de levar o ponto de vista do outro em consideração. Então chegariam a uma decisão dentro de uma perspectiva conjunta, em que a atitude adotada contivesse os méritos que dissessem respeito ao casal, e não a cada um. Como era corretora, Gail poderia facilmente ir em casa por alguns minutos, enquanto Cal, por ser químico de um grande laboratório médico, dispunha de muito pouco tempo livre. Como era mais fácil para Gail deixar o trabalho, caberia a ela, nesse caso, ir para casa. Às vezes talvez conviesse que Cal se sacrificasse um pouco e fizesse o mesmo.

O sacrifício e a inconveniência resultantes são bem mais preferíveis do que os transtornos e o prejuízo para o relacionamento quando o casal deixa um problema como esse transformar-se em fonte de atrito.

A lista seguinte esclarece algumas das áreas em que a boa coordenação entre os cônjuges é importante. Se você tiver algum problema nessas áreas, a lista o ajudará a encontrar os pontos de atrito e as fraquezas. Dessa forma, você estará capacitado a traduzir as queixas genéricas em problemas solúveis, específicos. A lista serve também para aferir os progressos no relacionamento.

Problemas no Relacionamento

Na coluna da esquerda, classificar os seguintes itens de acordo com a frequência com que ocorrem:

- (0) não ocorre (1) raramente (2) às vezes (3) freqüentemente (4) o tempo todo

Na coluna da direita, ver se você considera o item um problema.

Decisões

Quando precisamos discutir um problema ou tomar uma decisão:

- _____ 1) Discordamos.
- _____ 2) Ele (ela) fica irritado(a).
- _____ 3) Eu fico irritado(a).
- _____ 4) Eu cedo.
- _____ 5) Ele (ela) cede.
- _____ 6) Não chegamos a um acordo.
- _____ 7) Eu tomo a decisão.
- _____ 8) Ele (ela) toma a decisão.
- _____ 9) Evitamos tomar decisões.
- _____ 10) Fico magoado(a).
- _____ 11) Ele (ela) se magoa.
- _____ 12) Discutimos sobre questões triviais.

Finanças

- _____ 1) Ele (ela) gasta demais.
- _____ 2) Ele (ela) não gasta.
- _____ 3) Ele (ela) vê com má vontade a forma como gasta o dinheiro.
- _____ 4) Não planejamos os gastos mensais.
- _____ 5) Não concordamos a respeito da poupança.

Isso é um problema

Isso é um problema

- _____ 6) Não sabemos como gastamos o dinheiro.
- _____ 7) Ele (ela) esconde dívidas e para onde vai o dinheiro.
- _____ 8) Não concordamos com as prioridades.
- _____ 9) Não somos responsáveis com os gastos.

Relacionamento Sexual

Isso é um problema

- _____ 1) Ele (ela) se interessa mais por sexo do que eu.
- _____ 2) Ele (ela) se interessa menos por sexo do que eu.
- _____ 3) É difícil para mim falar com ele (ela) sobre sexo.
- _____ 4) Nosso relacionamento sexual não é gratificante.
- _____ 5) Reluto em demonstrar afeto porque ele (ela) se torna muito amoroso(a).
- _____ 6) Divergimos quanto à espécie de ato sexual que gostamos de praticar.
- _____ 7) Ele (ela) usa o sexo para me controlar ou me punir.
- _____ 8) Ele (ela) se interessa demais por sexo.
- _____ 9) Ele (ela) não é sensível aos meus desejos sexuais.
- _____ 10) Não concordamos sobre o controle da natalidade.

- _____ 1) Não nos divertimos juntos o tempo que gostaríamos.
- _____ 2) Ele (ela) passa muito mais tempo se distraíndo sozinho(a).
- _____ 3) Ele (ela) não tem energias ou tempo para o lazer.
- _____ 4) Ele (ela) não se diverte junto comigo.
- _____ 5) Sinto-me compelida(o) a fazer coisas que não deveria.
- _____ 6) Não gostamos das mesmas diversões.
- _____ 7) Ele (ela) não tem passatempos e nem se interessa por isso.
- _____ 8) Não há equilíbrio entre o tempo que nos divertimos juntos e o que nos divertimos separados.
- _____ 9) Ele (ela) não encontra equilíbrio entre o lazer e o trabalho.
- _____ 10) Temos idéias diferentes sobre o que constitui lazer.

Isso é um
problema

9/10/85

7

OS PENSAMENTOS SILENCIOSOS: NO CENTRO DO FURACÃO

- A esposa se zanga com o marido quando ele chega cedo do trabalho. Quando ele a cumprimenta cheio de entusiasmo, ela o olha de modo feroz.
- O marido se aborrece com a esposa quando esta lhe diz que devolveu os livros que ele trouxera de uma biblioteca e esquecera-se de devolver no prazo.
- A mulher fica furiosa com o marido quando ele se gaba perante os amigos da excelente cozinheira que ela é.

Em cada um desses casos, o gesto positivo de um desencadeou rancor no outro. Por quê? E os que assim se aborreceram surpreenderam-se com as próprias reações. Os que tiveram o gesto positivo ficaram desnorteados: esperavam um agradecimento, e não um ataque. Como os que se aborreceram estavam fazendo psicoterapia cognitiva, sabiam como decifrar o significado simbólico dos episódios. Depois de pensar devidamente, todos souberam lembrar os pensamentos desencadeados pelo ato bem-intencionado do outro. Eram pensamentos de tal forma fugazes que, sem prática, não teriam conseguido apreendê-los.

- A esposa cujo marido chegou cedo em casa pensou: "Por que teve de vir tão cedo pra casa? Será que está tentando descobrir o que eu faço?"
- O marido cuja esposa devolveu os livros pensou: "Ela quer me embaraçar. Quer provar que presta mais atenção a tudo do que eu."

- A mulher cujo marido elogiou-lhe os dotes culinários pensou: "Por que ele elogia a minha comida? Nossos amigos devem estar achando que ele quer que eu lhe faça um elogio."

Tais reações paradoxais se esclarecem quando começamos a supervisionar esses pensamentos fugazes. Uma vez atentos a nossos pensamentos automáticos — ao nosso monólogo interior —, entendemos melhor como reagimos e por que exageramos nossas reações.

À primeira vista, parece que o que as outras pessoas fazem causa diretamente a nossa reação de raiva, ansiedade, tristeza e assim por diante. Dizemos (ou pelo menos pensamos) coisas como: "Você me aborreceu" ou: "Você está me dando nos nervos." Mas tais afirmações não são muito exatas. Só num aspecto são verdadeiras: não experimentaríamos a reação emocional (rancor, ansiedade, tristeza) se o outro não tivesse agido daquela forma. Mas os atos das pessoas simplesmente representam os fatos que interpretamos. Nossa resposta emocional decorre da nossa interpretação, e não da atitude ou do ato em si.

Se não interpretássemos primeiro o que acontece, nossas reações seriam caóticas. Dependendo das circunstâncias, por exemplo, um punho erguido pode significar uma ameaça, um apelo à solidariedade ou um gesto de êxito. A forma como decodificamos o gesto lhe dá o significado apropriado — ou inapropriado. No entanto, em virtude de falhas decorrentes de nossa parcialidade, de nossa falta de atenção, de fadiga e outras coisas semelhantes, facilmente nos equivocamos ao interpretar os motivos do outro e reagimos de forma indevida ou até destrutiva. Esses erros de interpretação são particularmente comuns nos relacionamentos íntimos.

Mas podemos apreender tais erros no momento em que ocorrem se nos concentrarmos em nossos pensamentos automáticos. Uma vez preparados para identificarmos esses pensamentos, podemos examiná-los e corrigi-los se não tiverem fundamento real.

Como ocorrem muito rapidamente, a esposa, por exemplo, talvez só perceba ter se sentido ofendida pelo marido, junto a uma imagem fugaz, maçante dele. A crítica que fará a seguir poderá não refletir a ofensa "real", e sim apenas a sua reação a ela — o seu desejo de atacar, mais do que o motivo para atacar. Para descobrir o verdadeiro significado da "ofensa", ela teria que desvendar a interpretação automática.

Para compreender por que você fica zangado, basta muitas vezes apreender o pensamento automático, o qual não raro tudo explica —

revelando qual o significado que o episódio realmente teve para você. Por exemplo, o denominador comum nos pensamentos automáticos arrolados no início deste capítulo está no sentimento de a pessoa ter sido enganada de alguma forma:

- A esposa sentiu-se pressionada pela aparente desconfiança do marido.
- No incidente do livro, o marido sentiu-se enganado ao ser "desmascarado" pela esposa.
- A esposa zangada ante os elogios do marido viu neles uma desvalorização de todas as suas outras capacidades salvo a de cozinhar.

Durante a psicoterapia, ocasionalmente descobrimos que os pensamentos automáticos mais óbvios não esclarecem toda a história: resta ainda um significado oculto que desencadeia o pensamento de indignação mais evidente. Trata-se de um significado sutil que costuma envolver uma ameaça provocando um sentimento doloroso — como ansiedade ou mágoa. Tais significados ocultos são o que antes descrevi como medos ocultos.

O pensamento encoberto e o sentimento a ele vinculado, a mágoa ou a ansiedade são rapidamente alcançados pelos pensamentos hostis mais óbvios que mascaram a emoção original. Nos exemplos precedentes, a indignação da esposa — "Será que ele está tentando me vigiar?" — desviou o pensamento anterior, indutor da ansiedade: "Ele vai me criticar porque a casa está uma bagunça." Rotulei esse pensamento silencioso de "pensamento ameaçador", e sempre existe um por trás de cada pensamento fugaz que causa indignação e ansiedade. Só com treinamento se consegue apreender tais pensamentos, que permitem esclarecer a verdadeira origem do rancor.

- O pensamento ameaçador no primeiro caso foi: "Ele vai ver que ainda não arrumei a casa e vai me criticar."
- No segundo foi: "Ela não confia em mim, e por isso tratou de devolver os livros."
- No terceiro caso o pensamento ameaçador foi: "Eles vão achar que só sirvo para cozinhar."

A relação entre a situação, o pensamento secundário (rancor) e o primário (medo) é resumida a seguir.

Situação que leva ao rancor	Pensamento automático secundário (rancor) (óbvio)	Pensamento automático primário (medo) (sutil)
O marido chega cedo em casa.	Está querendo me vigiar?	Vai me criticar porque a casa está uma bagunça.
A esposa devolve o livro.	Quer me desmascarar.	Não confia em mim.
O marido elogia a esposa como cozinheira.	Ele quer que eu também o elogie.	Eles vão pensar que eu só sei cozinhar.

O denominador comum nessas situações está no seguinte: a pessoa atingida acha que sua imagem pública está ameaçada pela exposição de alguma fraqueza, real ou imaginária; as supostas ameaças magoam o indivíduo, e daí a idéia de terem sido enganados e de quererem punir o outro.

Costuma-se conseguir determinar os pensamentos automáticos com a técnica de "preencher as lacunas": repare no sentimento de rancor e então reflita sobre o que você pensou durante o intervalo entre o episódio desencadeador e a própria emoção — como o *replay* imediato que a televisão às vezes faz durante um jogo de futebol.

Os pensamentos automáticos podem tomar a forma de palavras, de imagens ou de ambos. Enquanto esperava por Karen, Ted teve um pensamento automático: "Pode ter acontecido alguma coisa com ela". Ele em seguida configurou um quadro mental: ela morrendo num acidente de automóvel. Karen, sabendo que estava atrasada, imaginou Ted com o rosto vermelho e os olhos saltados — xingando-a.

Os pensamentos automáticos são semelhantes ao que Freud chamou de pensamentos "pré-conscientes". Albert Ellis os denomina "*self-statements*", ou seja, "enunciados auto-induzidos". Os pensamentos automáticos são breves lampejos na fimbria da consciência. Embora a sua rapidez ajude a galvanizá-los, pondo-os em atividade, a sua brevidade

dificulta-lhes a identificação. Aflorado o rancor, passamos a atacar, sem nos lembrarmos mais dos pensamentos automáticos que nos levaram a esse estado. Passamos a centrar nossa atenção, então, no ataque.

O conteúdo dos pensamentos automáticos costuma ser condensado; assim uma idéia como: "Ele se esforça por me desmoralizar na frente de todas essas pessoas" pode ser comprimida de forma telegráfica: "Tentando... me desmoralizar... pessoas." Entretanto, quando as pessoas captam os próprios pensamentos automáticos, são capazes de reconstruir toda a frase. Uma série de pensamentos automáticos configura o monólogo interior.

Martin, um homem grande, corpulento, com ares de autoconfiança (fora um grande jogador de futebol nos tempos de estudante), era extremamente sensível a qualquer aparente desfeita da esposa ou dos colegas de trabalho e tinha dificuldade em controlar e compreender seus repentinos ataques de rancor. Numa ocasião, depois de um de seus rompantes de cólera, viu-se capaz de apreender o pensamento automático que vinculava o episódio à manifestação de raiva: aprendera a preencher a lacuna. Em cada ocasião, Martin sentia-se ofendido, mas não sabia o motivo, até que reconstituisse a situação e capturasse o pensamento automático.

Numa ocasião, ficou furioso com a esposa, Melanie, por ela não responder a suas propostas conciliatórias após uma discussão a respeito do apoio que deveriam dar aos filhos na escola. Seu pensamento automático fora: "Ela está me tratando com frieza." Daí surgiu uma mágoa passageira seguida de uma explicação para os motivos da esposa: "Ela está tentando me punir." (pensamento secundário). Assim que atribuiu a ela um motivo hostil, teve o rompante de raiva.

Noutra ocasião, Melanie saiu sem avisar. Martin sentiu-se magoado e depois zangado, e quis repreendê-la. Seu pensamento automático doloroso foi: "Ela não se importa comigo", que foi imediatamente substituído por: "Ela não tem consideração", que então levou à cólera.

Ainda em outra oportunidade, Melanie interrompeu Martin enquanto ele conversava com um grupo de amigos, e ele sentiu-se encolerizado. O pensamento automático primário foi: "Ela acha que eu nada tenho a dizer." O pensamento colérico secundário foi: "Ela sempre tenta fazer com que eu cale a boca. Tem sempre de me humilhar."

Em cada caso, uma seqüência de pensamentos se interpôs entre a atitude da esposa e o rompante emocional. Mas após Martin ter identificado os pensamentos automáticos primário e secundário, realmente com-

preendeu a fonte de sua raiva. Isso é particularmente importante nos desentendimentos conjugais, porque os pensamentos automáticos podem ser corrigidos quando inapropriados ou errôneos. Depois de corrigidos, o rancor costuma desaparecer rapidamente.

Naturalmente, como tais pensamentos automáticos ocorrem muito rapidamente, a pessoa só conseguirá captá-lo se estiver preparada para tanto. E depois que se aprende a identificá-los, eles poderão parecer a princípio muito plausíveis. Só depois de começar a olhar para as evidências é que se poderá dizer se são exagerados, parciais e errados — ou razoáveis e reais. Na maioria das vezes, as pessoas acham primeiramente que seus pensamentos fugazes são válidos e não se sentem inclinadas a questioná-los. Mas depois, dissipado o ódio e adquirida nova perspectiva, conseguem admitir, à reflexão, que os pensamentos automáticos não estavam corretos.

Felizmente, Martin decidiu checar os pensamentos automáticos com Melanie. E o que descobriu foi sensato.

- Descobriu que o motivo por que ela não respondeu a suas tentativas de conciliação (o tratamento "frio") é que lhe seria muito difícil falar sem chorar.
- Descobriu que a segunda "ofensa" — não ter avisado que ia sair — era inevitável: estava atrasada e teve de sair de casa às pressas.
- Descobriu que Melanie o interrompera para mudar de assunto, não para constrangê-lo: sem saber, ele estava entrando numa área sensível que incomodava um dos amigos presentes à reunião.

Nas três ocasiões, auxiliado por essas informações, Martin foi capaz de ver que o rancor não se justificava e se baseava na sua interpretação incorreta. Não teria percebido isso, entretanto, a menos que primeiro tivesse reconhecido seus pensamentos automáticos. Mesmo que tivesse compreendido ser o rancor inapropriado à situação, ele simplesmente teria se desculpado sem saber a causa real — seus próprios sentimentos e pensamentos fugazes. A menos que identificasse os pensamentos automáticos, continuaria sujeito aos rompantes de rancor em situações semelhantes no futuro.

Em quase toda interação conjugal, cada um dos parceiros formula pensamentos automáticos que interferem no que dizem e na forma como dizem. Embora não expressos abertamente, os pensamentos automáticos

modificam o tom de voz, a expressão facial e o gestual. Consideremos o seguinte diálogo e o monólogo interior afim:

	<i>Pensamento automático</i>	<i>Expressão verbal</i>	<i>Expressão não-verbal</i>
MARTIN:	Ela é muito mole com os garotos. Eles estão me deixando nervoso.	Meu bem, você não acha que eles podiam ficar quietos?	Voz com tonalidade aguda
MELANIE:	Lá vem ele de novo, reclamando o tempo todo [sente raiva].	Eles só estão brincando. Mas já vão para a cama.	Contraí a musculatura facial
MARTIN:	Ela me contradiz em tudo. É melhor tomar uma atitude [sente raiva].	Será que eu vou ter de colocá-los na cama agora?	Em voz alta, punhos cerrados
MELANIE:	Ele vai perder o controle. Pode machucar os meninos. Melhor ceder [sente-se frustrada].	Não, vou levá-los já.	Em completo desânimo

Nesse caso, o casal manteve uma conversa civilizada, mas os pensamentos denunciam um atrito verdadeiro. Melanie corretamente entende que Martin está furioso e no fim resolve acalmá-lo. Os sinais não-verbais — a postura, as expressões faciais, o tom de voz — refletiam os pensamentos automáticos melhor do que as palavras. Tais pensamentos refletiam o "conteúdo latente" de uma mensagem — oculta — em contraposição ao "conteúdo manifesto" — o que se falou. Embora Melanie, por exemplo,

mostrasse mais diplomacia na escolha das palavras, seus pensamentos automáticos centravam-se numa crítica a Martin, passando depois ao medo e por fim à submissão. Tais pensamentos se refletiram nos seus sentimentos e no tônus muscular (do retesamento ao desânimo total).

Dúvidas Secretas

Noutra ocasião, Martin sentiu-se ofendido por Melanie ter mudado de assunto enquanto ele falava. Mas conseguiu apanhar-se numa série de pensamentos automáticos tais como: "Ela sempre age assim comigo. Não posso deixá-la prosseguir com isso. Não tem o direito de me tratar assim."

Sua cólera era desproporcional à "ofensa" real de Melanie. Ao recordar o fluxo de pensamentos, Martin foi capaz de reconhecer os pensamentos automáticos (primários) que precederam os pensamentos críticos: "Ela não se interessa pelo que eu tenho a dizer. Considera-me um chato." Também foi capaz de indicar a emoção que experimentou imediatamente após esse pensamento: *tristeza*, não *rancor*. Seguiram-se os pensamentos críticos (secundários) que lhe eclipsaram a tristeza: repreendeu Melanie — em pensamentos — por sua "ofensa".

Martin duvidava de sua capacidade de expressar-se com fluência: a aparente indiferença ou impaciência de Melanie com o que ele dizia desencadeou-lhe a dúvida. No entanto, o seu fluxo de pensamento rapidamente desviou-se das dolorosas implicações de ser chato e socialmente indesejável para a atitude "errada" da esposa.

As reações exageradas na grande maioria podem ser atenuadas se cada membro do casal transferir a atenção da preocupação com a "injustiça" ou "impropriedade" do outro e se voltar para a ferida precedente oculta. Serão capazes de reconhecer quando o rancor aflora menos por causa das más ações do outro do que pela própria sensibilidade. Poderão assim abrandar as reações e responder construtivamente — sem culpar ou repreender o parceiro.

Outro cenário comum que ilustra de que modo a dor leva ao rancor tem início com as dúvidas do cônjuge sobre a sua conveniência, o que é bem ilustrado por Mike e Sue, jovem e bem-intencionado casal cujas diferenças de origem — os homens da família de Mike, irlandesa, que pertencia à classe operária, eram policiais e bombeiros, apenas como

ginásio completo, enquanto que o pessoal de Sue tivera formação superior — contribuam para os choques frequentes.

Mike está discutindo com Sue, que realmente tenta controlá-lo e intimidá-lo. Os pensamentos iniciais do jovem centram-se em seu sentimento de inferioridade e de vulnerabilidade. Ao começar a criticar Sue, a tristeza se vê substituída por rancor.

Pensamento automático

Sentimento

- | | |
|---|----------|
| 1) Por que sou tão inibido? Ela sempre fica por cima. Ela sempre fala mais alto que eu e ameaça deixar-me se eu abrir a boca. | Tristeza |
| 2) É uma desgraçada. | Rancor |

Às vezes o sentimento oculto é a culpa, muitas vezes instigada pela autocrítica. Reparar nos pensamentos de Mike após Sue acusá-lo de ser muito rigoroso com as crianças:

Pensamento automático

Sentimento

- | | |
|--|----------|
| 1) Ela pode estar certa. Talvez eu seja muito duro com elas. | Culpa |
| 2) Por que ela sempre me faz sentir assim tão mal? Ela adora me azucrinar. | Tristeza |
| 3) Ela está destruindo o meu relacionamento com as crianças. | Rancor |

Outro pensamento oculto frequente que desencadeia o rancor é expressado abertamente como uma acusação contra o parceiro: "Você é irresponsável. Você não liga para mim." Embora os pensamentos sejam endereçados ao outro, são precedidos pelos anteriores que muitas vezes são dirigidos a nós mesmos. São tipicamente pensamentos em que há "autocrítica" ou "alarmismo".

Por exemplo, Cindy foi a uma festa com o namorado, Jeff. Durante a festa, ela foi ficando cada vez mais com raiva dele, embora não soubesse por quê. Em seguida passou a criticá-lo abertamente. A seguinte seqüência ilustra de que modo a autocrítica inicial de Cindy ("O que há de errado comigo?") causa sofrimento, que ela afasta criticando Jeff e sentindo raiva.

Pensamento automático

- 1) Ninguém presta atenção em mim. O que há comigo? Por que não sou tão sociável quanto Jeff? Ele conversa com todo mundo.
- 2) Ninguém se interessa por mim.
- 3) Ele devia me dar atenção.
- 4) Ele nunca me dá atenção.

Os pensamentos automáticos iniciais mal foram percebidos por Cindy. Ela sentiu-se magoada por um breve instante, e depois ficou com raiva por muito tempo. Os pensamentos rancorosos e hostis para com Jeff foram tão acentuados que ela perdeu de vista a "ferida" inicial. Uma posterior discussão com Jeff em nada ajudou para mitigar o rancor ou para acabar com as acusações que lançava a ele, por não ter tocado na fonte primária de seu sofrimento oculto: "Ninguém se interessa por mim."

Com a prática, você verificará que vai ficando mais fácil preencher as lacunas e identificar os pensamentos ocultos. Se você ficar atento, será também capaz de identificar os pensamentos que magoam e que precedem os críticos. As técnicas para descobrir os pensamentos automáticos são discutidas mais pormenorizadamente no capítulo 13. Além disso, mostrarei como é possível corrigir esses pensamentos e, assim, reduzi-los — ou eliminar — a mágoa e o rancor.

Origem das Dúvidas sobre Si Mesmo e o Outro

Algumas das dúvidas que as pessoas experimentam derivam das normas (o que se deve e o que não se deve fazer) que aprenderam dos familiares e da lembrança sobre a maneira como os próprios pais se comportavam um com outro. Tais reminiscências são tomadas como modelos, e eles esperam que venham a segui-las durante o casamento.

Sentimento

Mágoa

Mágoa
ainda maior

Raiva

Raiva ainda
maior

Quando o parceiro se afasta do modelo original, sentem-se então deprimidas, tristes e rancorosas. Se deixarem de cumprir elas próprias o que determina o modelo parental, sentem-se culpadas e passam a duvidar de si mesmas. Foi isso que aconteceu com um casal que casou muito jovem e que encontrou dificuldade em se afastar dos modelos oferecidos pelos próprios pais. Por exemplo, Wendy absorveu a norma da mãe: "O papel da esposa é tomar conta do marido." Esse molde tradicional dava forma às suas reações ao marido, Hal. Quando não cumpria a norma, sentia-se mal e criticava-se muito.

Mas os pais de Hal tiveram atitudes diferentes. O pai enfatizara o perfeccionismo de tal forma que Hal desenvolvera uma idéia fixa: "Nunca faço nada direito." E a mãe de Hal tivera uma atitude depreciativa para com os homens que só reforçara a sua insegurança: "Os homens não sabem fazer nada — são fracos e inúteis." Para Hal, essas normas geraram sérias dúvidas a respeito de si mesmo quando o relacionamento começou a apresentar problemas.

Num encontro decisivo, Wendy percebeu que Hal mostrava-se exaustivo depois de um dia de trabalho no escritório.

WENDY: [Sou um fracasso se não cuidar bem dele.] Você tem trabalhado demais, querido.

HAL: [Não sirvo para nada. Não tenho dado atenção suficiente a ela. É por isso que se queixa.] Você não gosta de mim. Não consigo fazer nada certo. Nunca fiz nada certo. Você nunca está satisfeita [mostra-se muito deprimido, ao falar e ao gesticular.]

WENDY: [Talvez eu tenha errado em alguma coisa. Não deveria ter dito nada. Devo tranquilizá-lo.] Olha só para quantas coisas boas você já fez. Você dá tudo para nós. Você cuida sempre da casa. E se sai muito bem. Você é um bom marido.

HAL: [Ela está me gozando.] Por que você não larga do meu pé?

WENDY: [Ele está zangado comigo. Não há motivo para agir desse jeito. Pode ser que esteja louco. Sai e começa a chorar.]

HAL: [Sente-se culpado. Fracassei.] Que droga! Lá vem você de novo!

WENDY: [Sente-se culpada. Eu estava completamente errada. Não pretendia magoá-lo, e não queria magoá-lo. Acho que sou um fracasso.]

Wendy, acreditando ter "rompido" com a norma da mãe que dizia para nunca magoar o marido, estava cheia de remorso e de medo. Há simultaneamente, viu-se internalizando o modelo perfeccionista do pai e considerou-se um fracasso porque magoara a esposa.

Os Deveres Secretos

Difícilmente as pessoas exprimem os supostos *deveres*, que ocorrem na maioria das vezes sob a forma de pensamentos automáticos. O que exprimem, pelo contrário, é o resultado de tais deveres: queixas, xingamentos e acusações. Convém considerar como operam esses mecanismos psíquicos num encontro que se deu entre Mark e Sarah.

Ao voltar do trabalho, Mark encontrou Sarah se queixando do difícil dia de trabalho que tivera. Mark, entretanto, sentia-se bem por ter conseguido um novo patrocinador para a rádio em que trabalhava e pretendia contar a Sarah a boa notícia. Intimamente esperava que Sarah ficasse feliz quando lhe contasse a boa-nova. Ela, entretanto, estava preocupada com os próprios problemas porque o patrão a acusara de um erro que ela próprio cometera ao atender um cliente.

	<i>Pensa</i>	<i>Fala</i>
SARAH:	[<i>Eu não devia ter tanta dificuldade no trabalho. Mark vai ter de me ouvir e concordar.</i>]	Foi terrível hoje no trabalho.
MARK:	[<i>Não tenho de segurar as barras de Sarah no trabalho. Ela não tem direito de jogar os problemas em cima de mim. Tenho direito a uma esposa carinhosa quando chego em casa. Ela sempre estraga o meu dia.</i>]	Será que poderíamos falar sobre outro assunto?

SARAH:

[Tenho *direito* de conversar com o meu marido quando estou deprimida. Ele *tem* de me apoiar.]

Você nunca quer ouvir meus problemas. Só quer me contar os seus.

MARK:

[*Eu não tenho que* agüentar as críticas dela.]

Você só sabe reclamar e resmungar. Se você não suporta o emprego, por que não sai?

SARAH:

[Ele não tem o direito de se zangar comigo e me criticar.]

Você sempre me faz sentir pior quando estou com um problema. Você é tão egocêntrico que não ouve ninguém.

MARK:

[Ela não tem o direito de me atacar. Isso eu não agüento.]

Se você continuar a me encher o saco, vou sair daqui [sai de casa].

Os deveres, os direitos e as obrigações na coluna à esquerda não foram ditos em voz alta. Eram pensamentos automáticos: *sinais psíquicos para atacar*. O ataque começou com o lampejar da imagem negativa do parceiro, que fez com que o casal dissesse o que percebia como a causa do problema, ou seja, a atitude do outro. Os ofendidos se revoltam contra a imagem mental que fazem do outro, mas atacam a pessoa real.

O ataque de Sarah é sua forma de punir Mark pela suposta má conduta — não apoiá-la, ouvindo-a — mas é a própria imagem negativa de Mark que ela ataca. É o Mark "real", contudo, que simplesmente quer mudar de assunto — que sente o sofrimento. Mark, na realidade, não sabe por que Sarah o agride, nem Sarah sabe o que de fato preocupa Mark; mas, ao contra-atacar, Mark confere credibilidade ao quadro que Sarah faz dele: antipático e egocêntrico.

Tanto um quanto outro acreditavam piamente que a sua solicitação implícita (Mark: "*Olha só o que eu tenho para contar*"; Sarah: "*Olha só que droga que aconteceu comigo hoje*") era óbvia e razoável. Assim, consideraram o desinteresse à sua solicitação — na verdade a hostilidade provocada pelo intercâmbio — desprovido de razão. O que não perceberam foi que a sua solicitação mútua era na realidade uma reivindicação invisível daquilo em que insistiam para que fosse honrado — mas que

nenhum dos dois dizia explicitamente. Assim que as suas solicitações se viram frustradas "injustificadamente", ambos configuraram uma imagem negativa um do outro, escolhendo as evidências negativas que a justificavam. Os diversos processos de distorção aqui — a generalização excessiva, a atribuição negativa e a criação de uma "catástrofe" — serão descritos no próximo capítulo.

Mesmo quando os parceiros pretendem ser gentis um com o outro, tais pensamentos automáticos podem fazer ruir as intenções, produzindo o desentendimento rancoroso. Muitas brigas de casal começam por causa da frustração das expectativas de cada um. Como não percebem a fonte real do problema, atribuem o incômodo às qualidades negativas do outro e não a um desencontro entre as expectativas de cada um. Por causa do desapontamento, pensam negativamente a respeito de cada um ("Ela vai me encher o saco", "Ele devia me apoiar"), o que os leva à discussão e ao xingamento. O ataque desencadeia o contra-ataque, o que vem a confirmar a imagem negativa que cada um faz do outro.

Se Mark e Sarah tivessem refletido e admitido que estavam "fora de sincronismo", poderiam ter evitado ainda outro confronto destrutivo oferecido, um ao outro, o mesmo tipo de apoio que se davam no passado. Se tivessem elaborado o desapontamento, poderiam, por exemplo, ter tido a oportunidade de considerar a notícia boa e a má. Mark teria ouvido Sarah, em vez de tentar mudar de assunto; Sarah teria refreado o desejo de xingá-lo e Mark teria revisto e mudado o seu desejo de contra-atacar. A intervenção construtiva em qualquer um desses pontos teria modificado a reação em cadeia. Em vez disso, viram-se presos aos seus supostos deveres e ao sentimento de violação dos próprios direitos.

Para os amigos, Mark e Sarah eram bondosos e simpáticos. Quando os amigos queriam partilhar com eles os êxitos ou os problemas, mostravam elevado grau de tolerância, flexibilidade e paciência. Mas tais qualidades se atrofiavam no seu próprio relacionamento. A crença do casal no direito divino de ser ouvido quando bem entendessem — a despeito das preocupações do outro no momento — os tornou pessoas rígidas, intolerantes e impacientes quando se sentiam frustradas.

8

8

OS ARDIS DA MENTE

FRANCES: Não suporto mais o meu marido. Preciso me divorciar... Tenho sempre de fazer tudo o que ele quer. Nesse momento, o irmão dele e a mulher estão lá em casa. Fico que nem uma escrava, servindo a eles o tempo todo.

AMIGA: É só dizer uma palavrinha — NÃO!

FRANCES: Não posso fazer isso... Ele faria da minha vida um inferno.

AMIGA: Pensei que você fosse se separar dele de qualquer forma; assim, o que tem a perder? Você disse que ou tem de ceder completamente ou então se separa. Não há um meio-termo para isso?

FRANCES: Não.

As respostas de Frances ilustram o pensamento do tipo polarizado, tudo-ou-nada, que tenho observado em muitos casais desajustados. O casal, ele vendedor, ela professora, e que começaram a ter dificuldades de relacionamento depois de ele ter sido transferido duas vezes em seis anos, via a situação só numa de duas formas: ou ficava tudo bem ou ficava tudo mal — sem meio-termo. Davam a mesma resposta a todos os problemas que lhes apareciam: ou eram resolvidos facilmente ou simplesmente não eram resolvidos. Frances, por exemplo, era incapaz de considerar uma solução mais sensata, mesmo alguma sugerida pela amiga.

Esse pensamento em extremos deixa o casal com uma visão desagradável e exagerada um do outro e do próprio casamento. Como não

conseguem definir os problemas com precisão, as dificuldades ganham proporções significativas. E como pouco se esforçam para resolver problemas aparentemente complicados, passa a medrar a desesperança — o rancor —, frustrando ainda mais qualquer esforço no sentido de resolvê-los.

À primeira vista pode parecer que Frances está deliberadamente exagerando a situação difícil — que talvez obtenha algum perverso prazer em não sair dela. Não é assim. As armadilhas psíquicas em que se vêem cair os casais refletem as distorções involuntárias da forma de processar as informações, e não das intenções conscientes ou inconscientes.

Os problemas vinculados ao pensamento nada têm a ver com a inteligência. Os casais que se mostram muito inteligentes em seu relacionamento com as pessoas de fora — ou na solução de problemas no próprio trabalho — podem reverter na vida a dois ao pensamento mais primitivo e errôneo sob a pressão das demandas, das ameaças ou das frustrações. Naturalmente, os pensamentos distorcidos, em si, predis põem as pessoas para outras frustrações.

Quando a pessoa vivencia um sentimento extremo, como o rancor, medo ou desespero, num relacionamento íntimo, tende também a pensar extremadamente. Com toda certeza, às vezes a situação é extrema na realidade, quando então a reação emocional poderá ser apropriada. Mas na grande maioria dos casos tais reações intensas fundam-se nas distorções dos processos cognitivos normais: pensamento tudo-ou-nada, leitura dos pensamentos, generalização excessiva.

Como os Significados Simbólicos Distorcem os Nossos Pensamentos

Como muitos de nossos problemas cognitivos se dão em situações que possuem significado simbólico específico, é conveniente analisar os tipos de situações propícias a interpretações simbólicas — e aos erros de interpretação. Algumas pessoas cometem típicos erros cognitivos ao perceberem ameaças a *esferas vitais de sua vida*: à segurança, à estabilidade e ao relacionamento íntimo. Podem, por exemplo, exagerar as consequências da doença pouco importante de um familiar — dizem-se

ele ou ela pode adoecer ainda mais e morrer. Outras exageram a consequência dos atrasos no pagamento das contas — temem a bancarrota. Outras ainda ficam alarmadas quando o parceiro se zanga — antevêem o fim do relacionamento.

Em virtude da enorme importância simbólica que as pessoas dão a tais situações, assumem certa postura: fazer-ou-morrer. Essa forma de percepção facilita a espécie de pensamento absoluto demonstrado por Frances.

Lembremo-nos da insistência de Ted para que Karen estivesse sempre pronta. Para Ted, pontualidade era sinônimo de santidade. Quando Karen o deixava esperando, mesmo que fosse só por alguns minutos, ele sentia-se muito aborrecido. Guardava dentro de si um temor oculto: o de ser abandonado. O atraso de Karen agravava-lhe o receio de que algo pudesse ter acontecido a ela — *e ele ficaria sozinho*. Temos outro significado simbólico no caso de Ted: Karen não ligava para ele, para o que sentia, não a ponto de evitar os atrasos. Irritava-se assim quando ela aparecia — por ter-lhe causado preocupação desnecessária.

Karen não compreendia a insistência de Ted na questão da pontualidade. Para ela, significava que ele tentava restringir-lhe a liberdade de ação: em sumia, as exigências de Ted tinham para ela um significado simbólico. Mesmo quando procurava amoldar-se a ele, Karen abrigava dentro de si o ressentimento. Era incapaz de despir a insistência de Ted do significado simbólico que lhe dava: a esposa que é injustamente controlada pelo marido. Assim, o que para a maioria dos casais seria um episódio sem maior importância adquiria — graças aos significados simbólicos — uma magnitude muito amplificada, distorcida, para Ted e Karen.

Muitas vezes é mais fácil reconhecer no outro os indícios de uma reação simbólica: a resposta imediata, exagerada, a uma situação específica e a tenacidade com que se fixa na própria interpretação, contrária a toda a lógica. Basta que um perceba assim a reação do outro para que tente levar-lhe em conta a sensibilidade. Por exemplo, sabendo das preocupações de Ted, Karen poderia tentar chegar mais a tempo aos compromissos sem se sentir por isso sacrificando a própria autonomia.

Com algum esforço, é possível perceber quando se está reagindo a um símbolo investido de significado inflado; dessa forma, pode-se tomar várias medidas para que se atenuo o extremismo da reação. Mas é

necessário tempo considerável, e persistência, para que modifiquemos nossos hábitos psicológicos — tirar das situações simbólicas o poder de desencadear as mesmas reações extremadas.

Ted, por exemplo, teve de admitir o exagero de seu medo de que algum desastre era iminente sempre que Karen se atrasava. Vendo o receio à luz da razão e da lógica, conseguiu atenuá-lo e ver que os atrasos de Karen eram expressão da própria personalidade dela — não um sinal de indiferença. Karen, de sua parte, conseguiu entender que se esforçar para ser pontual não significava restrição à sua liberdade ou domínio por parte de Ted. Assim que os dois apreenderam os significados simbólicos da situação, conseguiram pensá-la com mais sensatez e passaram a ter menor número de reações exacerbadas. Não atingiram essa meta por conta própria: foram necessárias várias sessões de aconselhamento psicoterápico para que voltassem à trilha certa.

O Fator de Expansão

À proporção que se dá o desgaste do relacionamento, as distorções e reviravoltas no pensamento do casal começam a se expandir. Se antes o marido vez ou outra apenas se irritava com as interrupções ou as reprovações da esposa, agora passa a reagir com irritação ou mesmo com fúria a quase tudo que ela faz. Ele mostra o mesmo pensamento negativo em preto-e-branco em resposta às atitudes dela para com ele, às refeições que prepara e aos compromissos sociais. As questões comuns ligadas à família — tarefas domésticas, dinheiro, sexo e lazer — se tornam fontes de conflito. Se antes os problemas nessas áreas eram resolvidos através de discussão, agora se ampliam, levando os dois a disputas calorosas que ora ficam sem resolução, com os dois se retirando.

À medida que se expande a negatividade, a perspectiva que cada um tem do outro começa a se modificar. Se antes Karen via Ted como gentil e simpático, depois passou a vê-lo como indelicado e antipático; ele, a seu turno, que antes via Karen como compreensiva, afetuosa e dinâmica, começou a vê-la como desligada e indiferente.

Depois de mergulhados os casais na teia dos significados simbólicos,

ainda podem surgir outros problemas. Podem ter início as generalizações excessivas a respeito do significado que atribuem às situações conjugais desagradáveis; podem começar a “fazer tempestades”, a “antever catástrofes”, exagerando as previsões; ou ver o relacionamento como “horrível”, exagerando o sofrimento ou a incapacidade de tolerar a frustração. O resultado é que quando um franze a sobancelha, por exemplo, o outro pode pensar: *“Ela não me respeita — nunca me respeitou e nem vai me respeitar. É mais do que posso suportar.”*

Nos períodos de ameaça real, a mobilização de todos esses mecanismos cognitivos pode legitimamente ajudar uma pessoa a concentrar a atenção no enfrentamento da ameaça. Mas em situações corriqueiras — e particularmente, no casamento — tais processos mentais causam muitos problemas. O aparelho psíquico é organizado para entrar numa operação de emergência em face de perigo real. (Imagine uma tropa por trás das linhas inimigas que vê a ameaça de perigo em todos os momentos, em todas as pessoas.) Infelizmente, nosso aparelho mental pode também adotar a engrenagem de emergência quando o perigo não é real mas simbólico. Amargurados, os dois começam a se comportar como se estivessem em território inimigo, e a visão que cada um tem do outro é ditada por essa mudança.

Não se trata de uma mudança voluntária, deliberada. O casal mostra excessiva vigilância, combatividade e coisas semelhantes por causa das primitivas operações psíquicas que automaticamente são ativadas pela percepção do perigo, real ou meramente simbólico.

Entretanto, apesar dessa profunda mudança cognitiva, ambos ainda conseguem reformular os próprios pensamentos e propor um armistício. Isso, contudo, requer que primeiro identifiquem os pensamentos e as crenças automáticas, a fim de avaliar-lhes a incorreção. O aparelho psíquico opera em certa medida como um termostato: quando consegue o processo de correção, tende a se reajustar a uma posição neutra. As tendências negativas e as distorções geradoras de conflito podem gradualmente se dissipar.

Exemplos de Distorções Cognitivas Típicas

Há muitos tipos de armadilhas psíquicas capazes de complicar o relacionamento conjugal, tantos aliás que é difícil arrolá-los. Tais distorções cognitivas ocorrem automaticamente, muitas vezes numa fração de segundo, e o número de distorções que podem ocorrer nesse breve intervalo de tempo é considerável. Os casais em apuros podem se ver presas dos seguintes processos:

1) *Visão em Túnel*. As pessoas com visão em túnel só vêem o que se enquadra à sua própria atitude ou estado de espírito, ignorando o resto. Podem, por exemplo, deter-se a um minúsculo pormenor, nele fundamentando toda a interpretação de um episódio. Outros detalhes importantes são repudiados, censurados ou minimizados.

Certo casal, por exemplo, resolveu comemorar os quinze anos de casamento com a filha de doze anos no hotel em que haviam passado a lua-de-mel. A caminho conversavam alegremente quando de repente discordaram quanto ao caminho a seguir. A discussão cresceu. Esgotaram-se os argumentos, acusações de incompetência total de um lado e de despotismo do outro.

O restante da viagem transcorreu normalmente, mas alguns dias depois de voltarem para casa tiveram outra discussão. Os dois concordaram que não conseguiam se relacionar mesmo durante um período de descanso como deveria ser o da segunda lua-de-mel, "porque ficaram brigando o tempo todo". Para sua surpresa, a filha ressaltou que a discussão durante a viagem durara menos de um por cento do tempo que permaneceram juntos e que depois de terminada a briga haviam se relacionado muito bem. Quando se lembraram da viagem durante uma briga alguns dias depois, haviam se esquecido de todos os bons momentos!

Essa forma de visão em túnel impede o casal de ver ou de lembrar dos bons momentos do casamento: só enxergam os maus. Logo, as reminiscências que assomam à consciência são pré-selecionadas e tendenciosas: só mostram o lado negativo. Tais reminiscências costumam aflorar durante as discussões.

Analogamente, durante os períodos de conflito e de angústia, pode ser difícil para o casal lembrar dos momentos agradáveis. Ao olharem para trás tudo o que vêem é uma cadeia contínua de momentos desagradáveis.

No entanto, quando o casamento segue um rumo mais normal, fica mais fácil lembrar dos bons momentos esquecidos durante as discussões.

Nos relacionamentos em dificuldade, às vezes verifico que o marido, por exemplo, não consegue lembrar de uma única atitude positiva da esposa — embora o observador imparcial veja em muitos momentos a atitude afetuosa, de apoio e preocupação. Já a esposa queixosa consegue se lembrar de incontáveis momentos em que foi criticada, em que ficou desapontada, ou em que foi afrontada e controlada pelo marido, esquecida dos momentos em que ele a tratou com delicadeza.

Para algumas pessoas neuróticas, tais distorções se acham mescladas à própria personalidade, de sorte que criticar, acusar e culpar o outro é uma atitude corriqueira, estejam ou não zangadas. Entretanto, a pessoa com relacionamento conjugal difícil pode se ver prisioneira dos pensamentos distorcidos a respeito do outro. A princípio, essa visão em túnel no casamento só acontece quando há rancor por parte de um e de outro, passando depois a ocorrer de forma mais ou menos contínua à medida que tal atitude adquire raízes.

2) *Abstração Seletiva*. Vinculada à visão em túnel tem-se a seguinte atitude: a pessoa extrai uma afirmação ou um episódio do seu contexto para chegar a uma interpretação incorreta.

Uma mulher, por exemplo, contava às amigas a experiência por que passara ao ir para o hospital dar à luz o quarto filho. Falou-lhes de sua primeira impressão: parecia que tudo ia dar errado. Nevava muito naquela noite; as estradas estavam bloqueadas. Quando foram pegar o carro viram que tinha um pneu furado. Pegaram um táxi, mas o motorista se perdeu no caminho. Quando chegaram ao hospital, todos os internos e residentes estavam ocupados, e o obstetra não poderia ir para o hospital por causa da tempestade de neve. A mulher terminou o relato às gargalhadas, dizendo: "Apesar de tudo isso, foi o parto mais fácil que já tive."

O marido cismou com um único pormenor da história e concluiu que na realidade estava sendo criticado porque "ele deixara o carro com um pneu furado". Ao se fixar nesse único pormenor, não entendeu a graça da história e chegou à conclusão que lhe despertou o ressentimento injustificado para com a esposa.

A visão em túnel e a abstração seletiva não são um fenômeno inevitável para os casais. Com um pouco de esforço, eles são capazes de

conseguir uma visão mais equilibrada em que considerem os episódios mais agradáveis do seu relacionamento. Um casal descobriu ser capaz de melhor absorver e recordar os bons momentos quando um ou outro começava a enumerá-los todos os dias. Uma vez por semana reveriam os momentos positivos. E ambos ficaram admirados ao "descobrir" que os bons momentos que passaram juntos eram muitos.

3) *Inferência Arbitrária*. Às vezes a visão tendenciosa do indivíduo é tão intensa que ele faz juízos desfavoráveis mesmo sem qualquer fundamento para eles. A esposa, por exemplo, ouve o marido cantando noutra sala. Pensa: "Ele está fazendo isso só para me irritar." Na realidade, o marido cantava apenas porque se sentia feliz.

Noutro incidente, ela ficou silenciosa à mesa de jantar. O marido pensou: "Não está falando nada porque está zangada comigo." Na realidade, a mulher — que sempre deixava o marido saber quando se sentia irritada com alguma coisa — estava apenas mergulhada nos próprios pensamentos.

4) *Generalização Excessiva*. Uma das distorções mais complicadas — e das mais difíceis de modificar — é a generalização excessiva: "Ele nunca me dá crédito por pensar." "Ela sempre me bota para baixo." Muito embora essas afirmações absolutas afigurem-se a um observador como irrealis, elas parecem muito plausíveis para o cônjuge irado que a partir de um único incidente conclui ser aquela a atitude típica ou geral. (Naturalmente, as generalizações em excesso podem ser positivas também, como acontece no período da paixão, da fascinação.) Os juízos negativos levam a generalizações desfavoráveis. Assim, o marido que às vezes chega tarde do trabalho está, aos olhos da esposa, *sempre* atrasado. Em contrapartida, a esposa que se atrasou para colocar o jantar na mesa numa ocasião foi acusada pelo marido de "nunca preparar o jantar a tempo".

A generalização em excesso é particularmente comum em pessoas deprimidas, que podem ter pensamentos como "Você nunca me amou," "Você nunca ligou para o que eu sinto", ou "Você sempre vai me tratar desse jeito". Às vezes, os pensamentos negativos levam a conclusões de natureza niilista sobre o casamento: "As coisas nunca vão melhorar." "O casamento acabou." "Não temos nada em comum." "Sempre fui infeliz." Noutras ocasiões os pensamentos negativos se voltam contra a própria pessoa: "Sou um fracasso como pai [como marido, como esposa]." Entre

os termos fundamentais que sugerem a generalização em excesso estão as expressões tudo-ou-nada como *nunca, sempre, tudo, todos e nenhum*, conforme bem ilustram os exemplos anteriores.

O impacto da generalização em excesso através de afirmações dogmáticas nos relacionamentos em dificuldade pode ser muito grande. O marido, por exemplo, que está se esforçando muito para agradar a esposa dá uma escorregadela e se esquece de fazer uma coisa que ela pedira. Ela então o acusa: "Você *nunca* faz nada para mim." O marido, sentindo-se injustamente acusado, pensou: "*Nada do que eu faço é suficiente para ela. Nunca consigo satisfazê-la.*"

5) *Pensamento Polarizado*. O pensamento polarizado, tudo-ou-nada, é muito comum, mesmo entre as pessoas de casamentos felizes. Como acontece com a maioria das outras distorções, os pensamentos polarizados, embora críveis num determinado momento, costumam se dissipar depois de um breve período, sem efeitos negativos persistentes. Nos casamentos em que há conflito, entretanto, a noção de escolha entre dois extremos predomina e dita não apenas o que um sente pelo outro mas também as atitudes de um e outro.

Por exemplo, na história ao início do capítulo, Frances começou com a idéia de que nada poderia dizer ao marido sobre as obrigações que lhe eram impostas, concluindo daí que estava fadada a ser escrava do marido e de sua família: "Não suporto o meu marido. Tenho de me divorciar... Tenho de fazer tudo o que ele quer. Nesse momento, seu irmão e a mulher estão lá em casa. Fico que nem uma escrava, servindo-os em tudo."

A escolha ou-ou resultante no entender de Frances era: "Ou me submeto completamente ou me divorcio." Tendo de decidir entre duas opções igualmente desagradáveis, só conseguia sentir-se frustrada, irritada e infeliz: por um lado, a submissão causaria depressão e rancor; por outro, a rebeldia levaria ao divórcio.

Por que Frances não considerou a terceira opção — dizer não — como a amiga sugeriu? Sob estresse, o pensamento das pessoas a respeito de problemas complexos envereda pelas trilhas familiares, pré-formadas. As "soluções" representadas por tais trilhas são muito simples: ceder ou sair; lutar ou fugir, gritar ou calar. Frances também se via limitada a tais opções por outro motivo: nunca aprendera a afirmar sua própria personalidade perante o marido; assim, não via como fazer da recusa uma opção

viável. Durante a psicoterapia, precisaria de ajuda para conseguir autoafirmar-se.

O pensamento simplista, pré-moldado, por trás dessas escolhas divide os pensamentos em duas categorias: as coisas ou são boas ou são más, pretas ou brancas, possíveis ou impossíveis, desejáveis ou indesejáveis. Segundo esse ponto de vista, se a pessoa não puder ser classificada como boa, há de ser má; se não for feliz, há de ser infeliz; se não for competente, há de ser incompetente. O perfeccionismo envolve o mesmo tipo de pensamento — em opostos. Por exemplo, se o desempenho não for perfeito, então terá sido um completo fracasso. Não há pontos intermediários — não há matizes variados — no pensamento preto-ou-branco.

O pensamento polarizado é, em parte, uma decorrência do pensamento categórico típico da infância. Parece estar incluído num plano mental semelhante a um programa de computador. Quando o programa é ativado durante o conflito, tende a dominar o que um pensa sobre o outro. Embora as pessoas num relacionamento conflituado ainda consigam pensar claramente a respeito de questões *alheias* ao casamento, quando entram em jogo os problemas conjugais elas resvalam para o pensamento tudo-ou-nada. A rigidez imposta por este explica por que é difícil o entendimento nesses casos: não há solo intermediário.

6) *Amplificação*. Trata-se da tendência a exagerar as qualidades da outra pessoa, sejam boas ou más, e de "criar catástrofes" pela excessiva importância dadas às conseqüências particulares desse ou daquele episódio.

O pensamento catastrófico é muitas vezes desencadeado quando uma situação ameaçadora parece não ser mais controlável. O marido, por exemplo, se aborrece muito quando percebe que a esposa gastou mais do que haviam planejado com presentes de Natal. Antevendo uma série contínua de gastos excessivos que acabariam levando-os à bancarrota, o homem diz à mulher, com toda a seriedade: "Vamos acabar dependendo do auxílio desemprego." A expressão do cônjuge de emoções intensas fora de controle gera o pensamento catastrófico no parceiro. Melanie disse: "Quando Mark tem um dos seus rompantes, fico tão assustada que receio que me agrida ou às crianças." Depois, refletindo sobre o medo que sentia, percebeu que não condizia com a realidade: ele nunca espancava ninguém em toda a sua vida. Mas Melanie lembrou que durante a infância o pai, quando se zangava, era propenso a bater na mãe ou num

de seus irmãos. Assim, associava a expressão *verbal* de rancor com violência física real.

O pensamento catastrófico, muitas vezes sutil, é freqüentemente desencadeado de medos ocultos que levam ao rancor. Numa seqüência típica, quando um sente um medo catastrófico a respeito do casamento, rapidamente desvia a atenção atacando mentalmente o outro. O marido, por exemplo, não gostou de a esposa ter-lhe mentido. Teve um pensamento fugaz: "*Agora não poderei mais confiar nela*", e com ele teve um surto de ansiedade. Em seguida veio a preocupação de que ela era uma pessoa terrível por ter-lhe mentido. Sente brotar a raiva e fica a pensar nas várias formas pelas quais poderia condená-la.

Junto com o pensamento "catastrófico" está o que Albert Ellis rotula de "pensamentos terríficos". Algum episódio é classificado como terrível ou funesto, embora na realidade as implicações sejam apenas leves ou moderadas. Assim, o marido pode pensar: "*É terrível que minha esposa veja falhas em mim*." Já a esposa pode pensar: "*É terrível que ele discorde de mim*." Já uma outra pessoa pode pensar: "*É terrível quando ele se zanga comigo*."

As pessoas muitas vezes "terrificam-se" com as próprias emoções. Pensa: "*Não posso tolerar toda essa raiva*", ou: "*Não agüento me ver frustrado o tempo todo*." Ou: "*Não suporto ser humilhado o tempo todo*." Ellis descreveu essas reações como a síndrome da "baixa tolerância à frustração".

Explicações Tendenciosas. As atribuições negativas — encontrar uma explicação desfavorável para o que o outro faz — constituem um dos problemas cognitivos mais comuns no casamento. Presumir automaticamente que há má-fé por trás das atitudes do outro é reflexo de um modelo mais geral de raciocínio em que se atribui causas para os comportamentos, bons ou maus: tentar entender as causas dos vários episódios é uma atitude que os faz parecer mais previsíveis e mais controláveis. E tal sentimento de previsão e de controle nos dá um maior sentimento de segurança. Se soubermos o que esperar podemos nos preparar com antecipação, podemos lidar melhor com os eventos e, se for necessário, ser capazes de preveni-los no futuro.

Nos casamentos infelizes, quando um dos dois busca a causa dos desapontamentos e das frustrações, inevitavelmente descobre um motivo negativo — ou mesmo malévolo — ou algum traço de personalidade que explica as atitudes "ofensivas" do outro. A esposa, por exemplo, poderá

acusar o marido de se esquecer de certos compromissos, atribuindo o fato à sua negligência. O marido atribui as dificuldades conjugais à esposa, jogando a culpa numa grave falha de personalidade dela. "Tudo é por causa da sua negligência", pensa a mulher; "Tudo é por causa do seu caráter falho", diz ele a si mesmo.

Em circunstâncias idênticas, os casais infelizes costumam conferir atributos negativos um ao outro, diversamente do que fazem com outras pessoas, e isso segundo diversas pesquisas. A atribuição da intenção negativa é o barômetro conjugal. Quando um vê no outro má-fé nas atitudes, descobrindo motivos particularmente malévolos, o relacionamento está com dificuldades. Isso não quer dizer que não ocorrem motivos insidiosos, mas que os parceiros nessa situação em geral se utilizam de tais explicações com mais frequência e de forma mais indiscriminada do que se poderia justificar.

8) *Rotulação Negativa.* É um processo que decorre das atribuições tendenciosas. Por exemplo, quando a esposa descobre uma explicação negativa para os atos do marido, é possível que lhe coloque um rótulo crítico. Assim, o marido se transforma num "irresponsável", e a esposa agressora numa "besta" ou numa "idiota". A esposa ofendida passa assim a reagir segundo os rótulos que colocou no marido como se fossem reais — como se ao chamá-lo de tirano ele fosse realmente um tirano. Levado ao extremo, esse processo conduz ao que Ellis denominou "diabolização". O marido, aos olhos da esposa, quase parece ter se transformado num diabo.

9) *Personalização.* Muitas pessoas crêem habitualmente que as ações dos outros se voltam contra si. Um homem de que tratei, por exemplo, sempre imaginava que os outros motoristas o estavam provocando — ora acelerando, ora desacelerando, ora ultrapassando-o — só para irritá-lo. Reagia de modo semelhante com a esposa. Quando ela chegava em casa antes dele, parecia que estava tentando desmascará-lo, para demonstrar que ela era mais dedicada às crianças do que ele. Quando chegava em casa depois dele, tentava mostrar-lhe que trabalhava mais do que ele. Não levava em consideração que havia outros motivos para o comportamento das pessoas que não o de competir com ele. Parecia que operava segundo o princípio "A vida é uma disputa entre mim e os outros. Tudo o que acontece é dirigido contra mim de alguma forma."

10) *Leitura dos Pensamentos.* Já descrevemos essa questão nos capítulos anteriores. Quem acredita ser capaz de ler o que o outro pensa cai numa armadilha: supõe ver no outro pensamentos e motivos para as atitudes demonstradas que de forma alguma se justificam. Embora por vezes acertem, são propensos a erros que prejudicam muito o relacionamento.

Outro erro comum, também descrito antes, é a expectativa de clareza por parte do outro: "Ela devia saber que não gosto de marisco" ou: "Ele devia saber que eu quero visitar os meus pais."

11) *Raciocínio Subjetivo.* Tem-se aí a seguinte crença: quando se sente forte emoção, então esta tem fundamento, está justificada. "O raciocínio emocional", conceito afim descrito pelo Dr. David Burns, afirma que, se uma pessoa tem uma emoção negativa, alguém há de ser responsável por ela. Por exemplo: "Se me sinto ansioso, é porque ela não foi boa para mim. Se estou triste, significa que ela não gosta de mim." Uma variante desses erros cognitivos decorre da *responsabilidade excessiva*. A esposa que assume a responsabilidade total pelo bem-estar da família pode se saturar de um sentimento de ultraje e silenciosamente acusar o marido: ele não corresponde às expectativas: deveria também suportar o ônus da responsabilidade.

As Distorções Cognitivas em Ação

Considere o marido cujo arcabouço mental hostil oferece solo fértil para uma ampla variedade de erros cognitivos — dos que acabamos de descrever. Desde o momento em que se levanta, pela manhã, ele já espera "que tudo dê errado", que "as pessoas vão dar mancadas" (expectativas negativas). Verifica se o café está frio demais ou quente demais; estranha o sabor da manteiga ou dos ovos que come, procura pôr defeitos em tudo o que já foi feito pela manhã. Quando o desempenho da esposa não corresponde à sua expectativa (perfeccionismo), mostra-se crítico. Procura falhas da esposa, suas fraquezas e seus erros (hipervigilância). Se surge alguma dificuldade, culpa a mulher (atribuição negativa). Tem pensamentos como: "Ela nunca faz nada certo" (generalização em excesso) e conclui: "Isso é terrível" (amplificação) ou "O casamento

todo está afundando" (pensamento catastrófico). Se a esposa faz uma crítica a outra pessoa, ele pensa: *"Ela está na verdade se referindo a mim"* (personalização).

Quando o marido volta à noite para casa, só consegue repetir as frustrações, desapontamentos e problemas do dia, sem trazer nada de positivo (lembança seletiva). Uma vez mais, só presta atenção a falhas domésticas, ao que o irrita — o ruído, o comportamento ou a conversa confusa das crianças e a falta de cuidados com a casa por parte da mulher — esquecendo-se de suas atitudes afetuosas e do seu companheirismo (visão em túnel).

Este marido funciona como um catálogo das distorções cognitivas que afligem os cônjuges com uma perspectiva hostil. Todos nós somos vítimas, numa ocasião ou noutra, de muitos desses pensamentos, mas nos relacionamentos infelizes tais problemas avultam. A vulnerabilidade do casal se deve em parte ao impacto acumulativo das tensões prolongadas em parte aos choques de personalidade, e também em parte aos conflitos inevitáveis fomentados pelos atritos e incontáveis lides do dia-a-dia.

As distorções cognitivas podem ser consideradas uma espécie de mau uso das estratégias básicas de sobrevivência. Assim, a hipervigilância e a visão em túnel podem ser de grande utilidade numa situação de emergência, mas podem prejudicar em muito o cotidiano de um relacionamento. A tendência a encontrar uma causa para todos os eventos desagradáveis é útil em casos de prejuízo real, mas em caso de prejuízo imaginário é facilmente distorcida pelas reações e acusações que daí provêm. E a compulsão de acusar o outro de todas as frustrações e de todos os desapontamentos em vez de ir em busca de algum remédio leva ao enfraquecimento dos laços conjugais.

Consideremos um caso real, Ruth, que vivia momento de grande infelicidade com Jerry, mostra-se hipervigilante, a observar constantemente o que o marido faz — ou até o que ele pensa — para ver se alguma coisa a irrita. Ataca tudo o que ele diz ou faz que pudesse representar um desagravo (abstração seletiva). Interpreta-lhe o comportamento como uma afronta (inferência arbitrária), como se estivesse sempre dirigido contra ela (personalização) e como se indicasse: *"Ele está deliberadamente tentando me provocar"* (leitura de pensamentos). Ela também pensa: *"Ele não faz nada certo"* (generalização excessiva) e *"Não tem um pingão de consideração"* (atribuição negativa). Ao ponderar os resultados a longo prazo, raciocina: *"As coisas estão indo de mal a pior"*

(pensamento catastrófico) e *"Vão tão mal que não vou agüentar"* (pensamento terrificante).

Embora esses ardis da mente sejam muito poderosos quando somos vítimas deles, eles não são imutáveis. Com as devidas técnicas e com algum esforço, os casais podem modificá-los e tirar o casamento de seu jogo. No capítulo 13 são descritas pormenorizadamente tais técnicas — que servem para libertar o espírito, e o casal, da tirania dos pensamentos distorcidos.



EM COMBATE MORTAL

Imagine dois cervos prontos para lutar: batendo com as patas no chão, espumando pela boca, resfolegando um para o outro, os olhos flamejantes: o embate é iminente. Agora compare essa cena com a de um casal em violenta discussão: punhos fechados, dentes cerrados à mostra, fios de saliva a escorrer pelos cantos da boca, corpos prontos para o ataque. Todos os sistemas em "alerta máximo". Embora não estejam se degolando, com as mãos na garganta, é fácil perceber, pela tensão dos músculos, que se acham mobilizados para uma luta de morte.

Embora esses adversários não troquem socos, atacam-se com o olhar, com a expressão facial, e com o tom de voz — além de xingamentos. Olhares pétreos, lábios crispados, palavras de desrespeito — estas as armas de seu arsenal, prontas para entrar em combate. No calor da batalha, os combatentes sibilam como cobras, rugem como leões, gritam estridentemente como pássaros.

As Mensagens com Farpas

Quando olhamos o outro com olhos arregalados e ameaçadores, a resmungar e a bufar, configuramos o quadro do ataque mesmo se nosso antagonista reagir com palavras aparentemente inócuas — ou não reagir absolutamente. Como no caso dos animais, tais sinais servem para advertir o oponente da situação: ou o fazemos recuar ou o obrigamos a capitular.

A "lâmina afiada" — o tom de voz ameaçador, a velocidade e o volume do discurso — tem o poder de provocar ou ferir ainda mais do que o significado literal das palavras pronunciadas. Não admira que as pessoas muitas vezes respondam mais violentamente ao tom de voz do que ao conteúdo das próprias palavras. As mensagens não-verbais que são transmitidas pelos olhos, pelo rosto e pelo corpo representam uma forma mais primitiva de comunicação — e em geral mais persuasiva — do que as mensagens verbais. Consideremos o seguinte diálogo entre um casal:

TOM: Querida, você se lembrou de chamar o electricista?

SALLY: Vou chamar se você mudar o tom de voz.

TOM: Mas eu pedi normalmente!

SALLY: Você sempre fala desse jeito quando quer que eu faça alguma coisa.

TOM: Se você não quer fazer, por que não diz logo!?

Tom teve a *intenção* de pedir o favor à mulher de forma educada, mas se ressentia da intransigência antes demonstrada por ela. E o pedido tingiu-se de um matiz de reprimenda. Embora as palavras nada revelassem de mais extraordinário em seu conteúdo, fundiram-se numa mensagem terminantemente negativa graças ao seu tom de voz. Quando há uma dupla mensagem como essa, a pessoa que a recebe costuma responder aos sinais *não-verbais* nela contidos, e não ao significado próprio das palavras, exatamente como Sally reagiu ao tom de voz do marido — em que transparecia a reprimenda. Sem perceber o tom provocativo, Tom interpretou-lhe a reprovação na maneira de falar como recusa ao pedido e partiu para a retaliação. Sally provavelmente teria concordado em telefonar se Tom não tivesse enunciado o pedido daquela forma. Mas se viram apanhados numa trama de xingamentos e retaliações, sem conseguiram resolver o problema prático — telefonar para o electricista.

Quando um dos parceiros tenta controlar o outro colocando na solicitação um tom de ameaça ou de reprovação, o que costuma conseguir é mera provocação, e nunca persuasão. Assim, Sally aborreceu-se com o tom empregado pelo marido e este entendeu errado a reação como sinal de recalcitrância, exigindo revide. Perdeu-se o *conteúdo* do que queriam

comunicar tão logo começaram a se punir pela hostilidade mútua. O uso de mensagens hostis para fazer com que cada um atendesse a pedidos simples — próprios do viver juntos — tornava o relacionamento de vocês em quando um pesadelo.

Se Tom tivesse percebido que os pensamentos automáticos (antes de fazer o pedido) traziam em si a semente do malogro, talvez conseguisse neutralizá-los o suficiente para que o pedido fosse formulado em outro tom. Os pensamentos automáticos, entretanto, criaram o solo propício para o confronto: "Ela nunca faz o que tem de fazer... provavelmente vai me dificultar as coisas e me dizer para telefonar... mesmo que eu não tenha tempo." Ao antecipar a recusa, emitiu o pedido de tal forma que conseguiu obter a recusa temida.

Os cônjuges muitas vezes formulam perguntas ou pedidos de tal modo que automaticamente atacam, culpam ou insultam o outro (por exemplo: "Por que você não telefonou para o electricista?"). Como o evoluir do diálogo, as próprias palavras vão se tornando agressivas. No auge da discussão, o casal em briga passa a usar de todas as armas, inclusive ofensas mútuas, até o recurso bélico derradeiro — a agressão física. Quando se quer manter um relacionamento produtivo e agradável, é preciso separar as reprovações e ameaças dos pedidos genuínos. Acima de tudo, é preciso atentar para a maneira de falar — cumpre evitar o estilo provocativo.

As Investidas Antecipadas

Podemos atacar uma pessoa numa investida antecipada quando tememos que se não conseguirmos deter a agressão percebida — seja psicológica ou física — sairemos feridos. Nesses casos, quando percebemos antecipadamente que alguém está prestes a nos atacar, nos zangamos e atacamos primeiro, antes de correr o risco de sermos feridos.

Shelly, por exemplo, queria discutir um assunto muito delicado com o marido — recebera a notícia de que os filhos estavam com problemas na escola. Ao interpelá-lo com: "Meu bem, estou preocupada com as crianças", Robert irritou-se e retorquiu: "Você está sempre preocupada com elas. Por que não as deixa em paz? Se continuar assim, vai deixá-las com os nervos à flor da pele, que nem você sempre está." Sally respon-

deu-lhe, chorosa: "Você é que me deixa assim, sempre gritando comigo o tempo todo."

O pensamento automático de Robert, no entanto, foi bem diverso do que falou: "Talvez eles não estejam indo bem. Ela vai me dizer que não estou me saindo bem como pai e vou me sentir culpado." Esses primeiros pensamentos fizeram-no sofrer, o que ele repudiou encontrando uma falha nas atitudes de Shelly.

Ao gritar com ela — uma investida antecipada —, ele evitou o sofrimento de expor as próprias falhas. Como costuma acontecer em situações semelhantes, a carga emocional envolvida no assunto interferiu na sua colocação e não se conseguiu resolver o problema prático.

Para prevenir as investidas antecipadas, é importante reconhecer os pensamentos automáticos, sobretudo os que nos deixam tristes, os que nos causam culpa ou que nos tornam ansiosos, e conter o impulso de contra-atacar. Embora a investida antecipada nos poupe temporariamente do sofrimento, acaba por causar ainda mais sofrimento em virtude dos encontros persistentes e desagradáveis com o parceiro e dos efeitos negativos do problema não-resolvido. Para refrearmos tais investidas, é preciso ter paciência e tolerância, o que trará a gratificação: um melhor relacionamento e o êxito na solução dos problemas.

Muitas pessoas contra-atacam no instante em que se julgam criticadas, sem examinar a validade da crítica. Dessa forma, evitam o sofrimento por ela trazido. Se o marido, por exemplo, afirma que a esposa tem sido negligente com os filhos, poderá fazê-la aceitar a verdade da acusação, reprovar-se a si mesma e sentir-se mal. Mas, ao contra-atacar automaticamente antes de a crítica "calar no espírito", ela tira do marido o mérito e, conseqüentemente, a validade da argumentação. O preço pago, no entanto, está no corte da comunicação proveitosa e na impossibilidade de solução do problema: se há alguma verdade no que o marido diz, ela jamais se dará tempo para refletir na mesma; se o que ele diz está errado, ela não conseguirá fazê-lo ver a questão corretamente.

O emprego da crítica para modificar o que o cônjuge faz cria mais problemas do que os soluciona. Conforme vamos ver nos capítulos restantes, o casal pode aprender vários métodos para prevenir ou resolver problemas — sem ser crítico, exigente, e sem recorrer às investidas antecipadas.

Os Desmandos: Cometendo Excessos

Quando se justifica certa expressão de hostilidade, podemos nos irritar tanto que na realidade chegamos a lutar até a morte — embora nos limitemos a xingamentos ou a palavrões. Essa mobilização total nas brigas conjugais excede em muito o necessário, o que faz com que o parceiro mais calmo tire o mérito do outro chamando-o de “histérico” ou de “irracional”, ou fazendo com que recue por medo.

Um problema mais sério é que a mobilização total para o ataque oportuna talvez em épocas mais remotas da evolução de nossa espécie, pode fazer com que vençamos certas inibições e cheguemos ao abuso físico. Há alguns anos, fui procurado por um casal que, embora se amasse, queixava-se que vivia brigando. Em diversas ocasiões o marido se revelara tão violento que a esposa tivera de chamar a polícia. Descreveram-me o seguinte incidente:

Há dois dias, quando Gary estava saindo de casa, Beverly lhe disse: “A propósito, telefonei para o Bob’s [serviço particular de coleta de lixo] e eles vão tirar todo o lixo da garagem.” Gary nada respondeu, mas ficou ficando mais e mais furioso à medida que pensava no que a mulher lhe dissera. Acabou por desfechar-lhe um soco na boca. Beverly correu para o telefone e começou a chamar a polícia até que Gary a conteve. Depois de muita luta, seguida de uma discussão acalorada, concordaram em me consultar.

Segundo a história que inicialmente me contaram, a reação de Gary parecia inexplicável. Mas, com o desenredar da situação, o incidente tornou-se mais compreensível. Gary explicou por que a agredira:

— Ela de fato conseguiu me irritar — disse, como se a provocação da mulher fosse evidente.

No que lhe dizia respeito, *ela era culpada por ele lhe ter espancado*, já que o irritara por ter falado daquele jeito. Já que ela o irritara, raciocinou Gary, estava justificada a agressão. A premissa de que ele partia era a seguinte: não obstante a afirmação aparentemente inocente, o que Beverly insinuara era que ela não podia contar com ele para tirar o lixo da garagem, que ele era um irresponsável, e ela, moralmente superior.

Beverly, por outro lado, defendeu que “apenas o havia informado do que ia fazer”, e que não pretendia acusá-lo. Ela já lhe pedira várias vezes

para limpar a garagem e, como ele não atendera às solicitações, decidira ela própria tomar a iniciativa.

Para conseguir saber o que realmente havia acontecido, decidi fazer com que o casal recriasse o incidente em meu consultório. Solicitei a Beverly que refizesse o cenário de fundo, que recontasse os antecedentes e então repetisse o que dissera a Gary. Este, ao ouvir-lhe as palavras, enrubescceu, começou a respirar com força e cerrou os punhos. Parecia que ia atacá-la novamente. A essa altura intervim e perguntei-lhe a questão fundamental da psicoterapia cognitiva: “O que você está pensando *neste exato momento*? Ainda trêmulo de raiva, ele respondeu:

— Ela está sempre me *alfinetando*. Tenta me desmoralizar. Sabe que está me colocando contra a parede.” Por que ela não é sincera e diz o que de fato pensa — que ela é uma santa e que eu não presto?

Suspeitei de que a primeira reação de Gary (pensamento automático primário) ao que a mulher lhe dissera — que ele tomou como verdadeira afronta — fora o seguinte pensamento: “Sou um fracasso como marido.” Para ele essa mensagem estava implícita na afirmação da esposa. Mas afastou rapidamente essa idéia dolorosa, concentrando-se na afirmação que se lhe afigurou como “ofensa”. Embora ela tivesse repetido tal afirmação no consultório de forma calma, pensada, suspeitei que no dia do incidente poderia tê-la pronunciado em tom ligeiramente sarcástico.

No consultório ela admitiu que, ao falar, tivera um outro pensamento depreciativo: “*É, não conto com ele para nada — tenho que fazer tudo por conta própria.*” Embora não tivesse exprimido essa idéia explicitamente, claro que ou ela a expressou pelo tom de voz ou então ele estava de tal forma sensibilizado a essa mensagem pelas vivências anteriores que a leu na afirmação da esposa. Assim, a provocação pode se achar encoberta numa mensagem aparentemente inocente. Mas como poderíamos entender a *intensidade* da reação de Gary? A explicação se acha nas várias facetas de sua personalidade e também na história conjugal dos dois — uma história de acusações e de retaliações.

Antes de casar, Gary sempre fora auto-suficiente e via-se como pessoa muito bem-sucedida. De família pobre, com grande esforço conseguiu chegar à faculdade e formou-se engenheiro. Abriu uma firma própria de consultoria que prosperou desde o início. Tinha elevada imagem de si mesmo: era um forte, um vencedor.

Beverly sentiu-se atraída por Gary pela sua boa aparência e pela sua maneira de ser desinibido, independente. Ela fora criada numa família

que tinha "casa própria", onde a ênfase era dada às boas maneiras e a um educado comportamento social. Um tanto inibida, vira-se atraída por um homem que não parecia ligar para as convenções sociais, que tinha um pensamento independente e que, acima de tudo, parecia forte. Admirava-o pelo sucesso na carreira profissional e fantasiava nele um cavaleiro que com a sua reluzente armadura haveria de proteger-lhe pelo resto da vida. De fato, durante o namoro ele se responsabilizara por todos os planos que faziam nos períodos que passavam juntos. Como ela o considerava um ser superior, sentia-se bem nesse contexto. Gary fora atraído por Beverly porque ela era uma bela mulher, porque dependia dele e porque o admirava. Era também submissa: acomodava as próprias vontades dele.

Depois do casamento, Beverly viu-se inicialmente intimidada por Gary, mas gradualmente descobriu-lhe o calcanhar-de-aquiles: ele sempre adia as tarefas domésticas que lhe competiam. Além disso, não conseguia se relacionar bem com os filhos. Com o passar do tempo, ela amadureceu e adquiriu maior autoconfiança: não se considerava mais inferior a ele. Com efeito, de vez em quando tinha satisfação em demonstrar que — longe de ser uma "boneca perfeita" — era mais madura do que ele em vários aspectos. Prestava mais atenção aos detalhes, era mais conscienciosa com as crianças e sabia administrar melhor do que ele seus compromissos sociais.

Ao mesmo tempo, Gary passara a vivenciar breves episódios de ligeira depressão, quando então se via como mau pai e marido. Nessas ocasiões, aceitava como válidas as críticas de Beverly. Sentia-se magoado, mas não reagia agressivamente. No entanto, superada a depressão deixava de "tolerar as críticas" e atacava violentamente a mulher.

Por que Gary recorria ao abuso físico, em vez de limitar-se à retaliação verbal? Em primeiro lugar, fora criado num bairro de gente "dura" e humilde onde os conflitos não raro eram resolvidos mediante lutas corporais. Quando zangado, o pai de Gary espancava sua mãe, seus irmãos e o próprio Gary. Aparentemente, Gary aprendera muito cedo que "quando se está irritado, vai ter de sobrar para os outros".

Gary nunca tivera um modelo de quem aprender maneiras não-violentas para resolver problemas. Daí, nunca tivera muito controle em lidar com outras pessoas na vida, inclusive com os empregados e os clientes. Quando se sentia provocado pelos empregados, os demitia — para depois tentar contratá-los de novo. Quando não conseguia chegar a um acordo

de imediato com algum cliente — discutindo planos, custos etc. —, preferia suspender as negociações.

Essa falta de controle trouxe-lhe a reputação de pessoa tirânica. Isso, no entanto, curiosamente, atraía clientes, e não os afastava. Ele passava a imagem da autoridade última: soberbamente autoconfiante, decisivo e intolerante a qualquer oposição — em suma, um homem forte.

Embora o estilo autoritário lhe trouxesse êxito na área profissional, causava-lhe sérias dificuldades no casamento. No princípio, quando Beverly tentara fazer-lhe frente, ele gritava com ela. E quando ela tentara responder à agressão, gradualmente Gary passou à retaliação física. Por fim, sempre que Gary detectava algum tom de voz mais depreciativo ou insinuante, reagia imediatamente com o ataque físico.

Durante o período em que trabalhei com o casal, descobrimos que as questões referentes ao amor-próprio, à auto-estima, eram da maior relevância. Beverly continuamente tentava proteger o amor-próprio oferecendo resistência a Gary quando ele tentava dizer-lhe o que fazer. Para Gary, essa oposição significava, simbolicamente, que ela não o respeitava. Afinal, ele sabia o rumo certo da ação — os empregados e os clientes o escutavam e faziam o que ele lhes determinava. Assim, a resistência da mulher tinha para ele um significado mais profundo — talvez ele não fosse de fato competente como acreditava ser. Essa idéia lhe era dolorosa: as crises de rancor serviam, em parte, para afastá-la.

Mais tarde descobrimos que durante a infância o irmão mais velho de Gary costumava chamá-lo por um nome muito especial e secreto: "fraqueza". Não obstante o êxito profissional, ele nunca fora capaz de livrar-se completamente dessa imagem de fraco que fazia de si mesmo. Raramente no entanto era assediado pelo sentimento de ser uma "galinha-morta", já que quase sempre, sobretudo nos negócios, era delê a palavra final.

Com Beverly, porém, as coisas eram diferentes. Gary sentia-se vulnerável. Ao agredi-la, tentava afastar o sofrimento por ter o seu lado "fraco" exposto. Quando a ela cabia a palavra final, via ali a confirmação dolorosa, e nos pensamentos vinha-lhe a idéia de ser de fato um "fraqueza". Com efeito, quando ela às vezes o criticava, ele chegava a pensar, com grande sofrimento: "Se ela de fato me respeitasse, não falaria comigo desse jeito — ela me acha um fraco."

E assim o casal num determinado sentido procurava equalizar o relacionamento por sucessivos ataques mútuos — um tentando derrubar

o outro. Gary queria preservar o amor-próprio baseado no exercício do controle sobre as outras pessoas. O pensamento polarizado que tinha — “Se não sou um sucesso, sou um fracasso” — refletia-lhe o medo oculto de revelação de sua fraqueza. Beverly, por outro lado, tinha o amor-próprio ferido pela postura autoritária do marido e tentava derrubá-lo do pedestal para ver se restaurava a própria auto-estima. Tinha também um medo oculto: o de ser dominada por causa das próprias incertezas e inibições.

Assim, o que aparentemente era uma discussão sobre a distribuição das responsabilidades domésticas na realidade se transformava numa luta pela preservação do amor-próprio. A questão quem-vai-fazer-o-que-e- quando transformou-se no cenário de batalha em que os cônjuges lutam para manter uma imagem favorável de si próprios. Quando vence um, o outro perde; quando um se sente bem, o outro se sente mal. A combatividade e a competição mútuas pelo controle foram geradas por um problema real — a necessidade de proteger o próprio orgulho.

Empreguei um duplo enfoque terapêutico. Em primeiro lugar, estabelecemos as regras para a comunicação. Beverly e Gary teriam de evitar a discussão de questões mais delicadas que arrolamos num momento de maior calma. Em segundo lugar, fariam semanalmente uma discussão para resolver os problemas (a princípio no meu próprio consultório e depois em casa). Durante essa discussão, se esforçariam para trazer à tona todos os problemas do relacionamento. Sempre que entrassem numa “zona de perigo” — caso se irritassem e comesçassem a se criticar ou a se agredir —, os dois teriam de mudar para um tema mais neutro, diverso. (Consultar capítulo 17 para uma análise das “zonas de perigo”.) Caso essa conduta não funcionasse, teriam de se afastar, fisicamente, um do outro. Se Gary não esfriasse logo, teria de fazê-lo dando uma volta a pé.

Depois de instituído esse novo sistema de convívio, para o que foram necessárias quatro ou cinco consultas, comecei a conversar com eles separadamente. Aprenderam a técnica de identificação dos pensamentos automáticos a que teriam de responder com idéias racionais (ver capítulo 13). Gary, por exemplo, aprendeu a lidar com tais pensamentos da forma que mostrarei adiante. Numa ocasião, Beverly disse-lhe, com a voz tensa: “Você não pagou no mês passado a mensalidade da TV a cabo. Eles vão cortar o canal.” Gary irritou-se mas conseguiu pegar um caderno de notas e uma caneta, escrevendo:

Pensamento automático

Ela está tentando me humilhar.

Depois de algumas semanas, Gary já conseguia apreender os pensamentos automáticos primários que precediam os pensamentos indutores do rancor e que o impeliam a agredi-la.

Situação

Ela reclamou por eu ter chegado tarde em casa. Disse: “Por que você se atrasou?”

Respostas racionais

- 1) Não sei se isso é verdade. Ela pode simplesmente estar tentando me dizer alguma coisa.
- 2) Pode ter validade o que ela disse. Posso me concentrar na frase e ignorar o tom de voz ou o que esteja pensando.
- 3) Ela tem os seus problemas. Não tenho que mergulhar neles ficando irritado.

Pensamento imediato

- 1) Ela não me considera muito se fala comigo desse jeito. [Mágoa]
- 2) Ela deve me considerar um fraco. [Mágoa]
- 3) Se eu não fosse um fraco ela não falaria comigo desse jeito. [Sofrimento]
- 4) Não posso permitir que continue. [Rancor: vontade de agredi-la]

A idéia de ser humilhado pela esposa deslanchou a reação em cadeia que já se criara há décadas, durante as brigas de infância com o irmão. Ao sentir-se humilhado por Beverly, Gary pensou: “Não posso deixar que ela continue.” Sentiu vontade de agredi-la. Felizmente, porém, seguiu minhas instruções: procurou ignorar qualquer conotação negativa implícita na pergunta; controlou o impulso agressivo; concentrou-se apenas no conteúdo da pergunta. Dessa forma, conseguiu entender as perguntas de Beverly com o seu valor imediato. Quaisquer que fossem as perguntas feitas pelo outro, elas sempre representam uma genuína solicitação de informações. Não é necessário responder à mensagem oculta. Ao Beverly

perguntar: "Por que você chegou tarde em casa?", Gary respondeu: "Porque fiquei detido no escritório."

Com o casamento estabilizado, ao menos temporariamente, fomos capazes de dar atenção ao senso profundo de vulnerabilidade de cada um. Gary foi capaz de explorar essa vulnerabilidade convivendo com o medo oriundo da experiência da infância, de sentir-se fraco e inferior. Beverly explorou o próprio sentimento de impotência, originário das inibições da infância. Com o treinamento, aprendeu a afirmar-se sem ser hostil. Conseguiu falar diretamente com Gary, com firmeza e até com delicadeza sem necessidade de criticá-lo ou de aviltá-lo.

Por trás das Brigas: As Convicções Básicas

Para entendermos melhor o porquê do comportamento das pessoas, temos de olhar para o que se acha numa profundidade maior, por trás das atitudes, além dos pensamentos automáticos, pondo-lhes à luz as convicções mais básicas. Estas convicções, a partir do momento em que entram em operação, passam a influenciar a interpretação que se dá a várias situações e as atitudes e reações das pessoas a elas. Algumas dessas convicções são bastante superficiais e podem ser facilmente observadas, já outras se acham enterradas no mais profundo de nossos pensamentos. Entretanto, com uma certa dose de introspecção, as pessoas conseguem discerni-las.

Gary tinha várias convicções elementares que lhe refletiam a tendência de ver as outras pessoas como adversários:

- Tenho de ficar por cima para que os outros não descubram a minha fraqueza.
- Se os outros descobrirem a minha fraqueza, o meu ponto fraco, vão passar por cima de mim.
- Tenho de controlar os outros em todas as situações.

- Se minha mulher conseguir arrancar o que tenho de melhor em mim, não vai mais parar.

- Minha mulher adora me pôr para baixo.

- A única maneira de fazê-la compreender que não pode continuar é bater nela.

Beverly, por sua vez, tinha as seguintes convicções:

- Sou inibida demais.

- Se eu não me expressar, serei impotente.

- Se sou impotente, não sou nada.

- Tenho de manter Gary sempre em xeque, senão ele vai passar por cima de mim.

- A única maneira de eu fazer com que ele coopere em casa é demonstrando que ele não está fazendo bem o trabalho.

Quando comparamos a atitude de cada um deles, vemos que os choques e atritos são inevitáveis. O conflito mais elementar é exprimido pelo rancor e pela hostilidade de cada um — um elemento seriamente desagregador que requer grande modificação.

Controlando o Rancor

O caso de Beverly e de Gary é muito semelhante ao de muitos outros casais com relacionamento difícil e que *não* buscam auxílio profissional. Mesmo quando o casal não tem problemas de maior gravidade, há uma série de princípios que ajudam a minimizar os danos advindos de discussões mais acaloradas.

1) Os parceiros podem falar de forma muito provocadora a respeito do dia-a-dia doméstico, da criação dos filhos e de outras questões. Usam para

isso técnicas variadas; o sarcasmo, a ironia, a crítica, quando seria melhor que simplesmente se limitassem a dizer o que querem.

2) Muitas vezes acham que estão certos ao falarem desse jeito. Quase sempre aprenderam a agir assim de berço. O que surpreende é que, embora esse método seja contraproducente, o casal insiste nele: seja por não considerar algum outro enfoque, seja por estar convencido de sua eficácia. Esquecem-se do fato de que essa tática costuma ser contraproducente — causa ressentimento, oposição e retaliação.

3) Embora possam ter tido valor adaptativo em épocas primitivas, as emoções primitivas do rancor e da hostilidade não têm vez na vida doméstica. Assim, "matar ou ser morto" está fora de cogitação. É preciso aprender, a controlar ou a reduzir a hostilidade excessiva, em vez de exprimi-la.

4) As técnicas de controle têm por princípio o bom senso: refrear os atos rancorosos, tentar sair da zona perigosa para a zona mais amena (capítulo 7), pedir tempo — tentar uma pausa — quando a discussão esquenta muito.

5) Quando o casal consegue identificar os pensamentos automáticos e as convicções subjacentes a seu comportamento hostil, pode abrir caminho para soluções construtivas para os problemas mais imediatos, evitando novos disfarces para velhas questões psicológicas.

Muitos de nós defendem a noção de que a expressão do rancor é uma coisa favorável, positiva, pensando tão-somente em termos do alívio imediato e da satisfação também imediata assim obtidos: "Agora que tirei esse peso das costas, me sinto muito melhor." Mas se esquecem de levar em conta o efeito da atitude no outro. Quando Gary e Beverly brigavam, causavam sofrimento verdadeiro um ao outro, e a reação em cadeia se acelerava até culminar na violência física.

A hostilidade não pode ser expressa no vácuo. Ela tem um alvo — o companheiro ou a companheira —, que terá de reagir. Ademais, para que a hostilidade chegue "a bom termo", para que as palavras e as atitudes rancorosas "funcionem", temos de nos certificar de que o outro vai sofrer. Conseqüentemente, pode-se continuar atacando-o(a) até que se perceba a reação causada pelo sofrimento.

Se a nossa hostilidade funcionar e o parceiro fizer o que queremos, provavelmente continuaremos a empregar essa "estratégia" no futuro para puni-lo ou controlá-lo. Às vezes, porém, a hostilidade empregada poderá fugir ao controle, causando muito mais estragos do que pretendíamos. Assim como é difícil para as nações fazerem uma guerra limitada, também é difícil para os casais manifestarem as hostilidades dentro de certos limites.

Embora a manifestação do rancor tenha se transformado numa espécie de pedra de toque no casamento, descobri que costuma ser mais prejudicial do que benéfica. As mágoas acumuladas pelo xingamento, pelo aviltamento e pelas agressões levam a vítima a ver o outro não só como adversário mas também como inimigo.

O fato é que existem formas mais eficientes de se resolver os problemas do casamento do que através de brigas e xingamentos. Pessoas inibidas como Beverly, por exemplo, podem se limitar a dizer o que desejam de forma direta, com delicadeza, com clareza, sem partir para agressões. A atual tendência em prol da auto-afirmação e da libertação, no pior sentido desses termos, tem livrado muitas pessoas de inibições, mas ao preço de sérios prejuízos para os relacionamentos íntimos. Não percebem que é possível a auto-afirmação sem recorrer ao rancor para alimentá-la.

A Inibição, o Rancor e a Auto-afirmação

Não parece haver grande dúvida de que muita frustração, e portanto muito rancor, tem sua origem na dificuldade de expressão que as pessoas têm — na dificuldade de expressão eficaz. Parte do problema parece residir no medo de retaliação pelo outro e de causar-lhe maiores ressentimentos. Outra parte do problema parece estar na incapacidade de apontar a verdadeira fonte da frustração. Mas grande parcela da dificuldade, entretanto, está na falta de sensibilidade do indivíduo em pressentir o problema. É a dificuldade em criar um ambiente propício para a discussão dos conflitos. Há vários livros que ensinam a enfrentar o problema da auto-afirmação (consulte as referências no final deste livro). As formas específicas para o casal resolver conflitos são apresentadas nos capítulos 15, 16 e 17.

Às vezes, o problema da inibição e a dificuldade de auto-afirmação são tão sutis que a pessoa não percebe a sua existência — tem apenas consciência de uma leve depressão, irritabilidade, fadiga e vagos sintomas físicos. Por vezes, como no caso que descreverei a seguir, a sondagem acurada da dificuldade conduz rapidamente à resolução.

O CASO DA ESPOSA INIBIDA

Há alguns anos, mantive uma conversa informal com Susan, uma amiga que se queixava da mais absoluta falta de energia. Dizia-se incapaz de se envolver num projeto artístico que para ela tinha muita importância. Achava que tinha uma espécie de "bloqueio dos artistas" que lhe barrava o caminho.

Conversamos sobre vários aspectos de sua vida. Indaguei-lhe então sobre o relacionamento com o marido que ela, a princípio, descrevia como satisfatório. Falando sobre ele em termos elogiosos, acrescentou que viviam muito bem juntos, tinham interesses em comum e nunca tiveram desentendimentos.

Embora seja em tese possível que o casal tenha interesses idênticos e as mesmas convicções ao ponto de nunca ter desentendimentos, é um caso raro. Uma explicação mais provável é a de que um (ou possivelmente os dois) esteja cedendo tanto em relação aos desejos do outro que não chega a ter consciência dos próprios desejos pessoais, ou que um dos parceiros se empenhe tanto em preservar a noção idealizada de um relacionamento sem atritos que despreze todos os sentimentos de desacordo e ceda aos desejos do outro.

Nesse caso suspeitei que Susan talvez se enquadrasse nesse modelo e para descobrir a interoguei com mais minúcia:

ATB: Desde quando você começou a sentir maior fadiga?

SUSAN: Phil e eu fomos viajar, e, quando voltamos para casa, me sentia completamente esgotada — um trapo.

ATB: O que aconteceu durante a viagem?

SUSAN: Nada de incomum.

ATB: Quem dirigia o carro?

SUSAN: [começa a mostrar-se nervosa] Phil dirigia.

ATB: O que aconteceu, que você se lembre, durante o passeio?

SUSAN: Aconteceu uma coisa, mas não foi nada importante. Eu estava com frio porque o teto solar estava aberto. Pedi-lhe para fechar mas ele disse que estava bom. Disse também que o vento frio me faria bem.

ATB: O que você sentiu então?

SUSAN: [mostrando-se mais tensa] Acho que ele tinha razão.

ATB: Você pensou em alguma outra coisa no momento?

SUSAN: [agora falando com voz nitidamente irritada] Que ele nunca ouve o que eu tenho a dizer. Sempre quer fazer as coisas do jeito dele.

Susan admirou-se do que acabara de dizer. Não tinha percebido que ficara irritada com Phil. Depois de ter feito essa afirmação — que nunca dissera a ninguém, nem ao marido —, sorriu e parecia mais animada. Disse-me então: "Sabe, já me sinto melhor." Discutimos a seguir todo o seu ideal de casamento: o de querer aplainar as diferenças e subordinar-se a fim de preservar esse ideal — um relacionamento sem atritos. Por acaso esse ideal se enquadrava numa fantasia adolescente — a da vida cor-de-rosa, despreocupada, sem problemas —, uma fantasia que ela se esforçava por preservar.

Quando Susan tomou conhecimento de sua tendência à submissão, concordou que seria uma boa idéia tentar ser mais positiva com Phil sempre que houvesse o menor indício de que discordasse dele. Encenamos então o seguinte: eu era o marido, insistindo em meus pontos de vista em vários aspectos; ela então tentava retorquir o que eu dizia — mantendo-se firme em seus princípios. Durante a encenação, ela mostrou considerável rancor contra Phil, mas admitiu que ele de certo cooperaria se ela conversasse com ele, e sobretudo se partilhasse com ele seu problema em particular.

No decorrer do tempo, Susan teve bastante êxito em se acertar com o marido. Passou a se sentir realmente irritada quando ele tentava impor-lhe os desejos — e lhe dizia! A fadiga desapareceu durante a conversa comigo. Descobriu, ao chegar em casa, que o seu "bloqueio artístico" começava a desaparecer, e não existia mais depois de alguns dias.

A Anatomia do Rancor

Uma compreensão mais pormenorizada da natureza do rancor e do papel que ele desempenha em nossa adaptação perante ameaças ajuda a mostrar por que precisamos nos mostrar irredutíveis aos impulsos hostis na maioria das situações.

O sentimento de rancor envolve um sentimento coativo no sentido de *fazer alguma coisa*. Algo análogo às forças interiores que vivenciamos no despertar sexual. Da mesma forma que ocorre com o despertar sexual, a tensão tende a persistir até que o "ato consumatório" a dissipe. Tanto no caso da hostilidade quanto do sexo, a consumação traz não só um sentimento de alívio da tensão como também uma satisfação global e a dissipação da premência original. Em certo sentido, o rancor e a excitação sexual servem como catalisadores que nos impelem a uma ação específica. Mas os sentimentos são um prelúdio a esses dois comportamentos, e não parte constituinte deles. Exatamente como a fome nos leva a comer, embora não seja parte do ato da alimentação.

O termo *rancor* muitas vezes é empregado de forma indefinida, frouxa, aplicando-se a todo o processo dos sentimentos negativos, à mobilização para a luta e à própria luta. A expressão: "Ele manifestou todo o seu rancor", por exemplo, pode ser usada para descrever um cenário em que a pessoa ofendida agride fisicamente o ofensor. Mas, para nossa finalidade, esse conceito de rancor é ambíguo. O vocábulo deve ser reservado para uma *emoção* específica, e não para os atos violentos vinculados a ela.

Um termo melhor para o impulso no sentido de atacar, e também para o próprio ataque, é *hostilidade*. A pessoa pode atacar sem sentir rancor e pode, ao contrário, sentir rancor sem atacar. Podemos, por exemplo, dar um soco num saco de couro (desses de pugilista) ou lançar um dardo num alvo qualquer — sem sentirmos nada afora o prazer de usar os músculos. Além disso, podemos ser maldosos ou duros, até mesmo cruéis, para com outra pessoa não por rancor, mas pelo prazer sádico que nos dá. O *rancor*, conforme empregaremos aqui, é um sentimento que nos alerta para a possível necessidade de ação agressiva ou que nos prepara para nos defendermos.

Quando o casal briga, estabelece-se uma progressão: primeiro, percebem que algo estava errado de alguma forma; em seguida, sentem rancor; então, se vêem impelidos para o ataque; e, por fim, atacam. Essa

seqüência pode ser interrompida em qualquer um desses estágios: os pensamentos que indicam o abuso podem ser corrigidos; os sentimentos de rancor podem ser dissipados; e o impulso para atacar pode ser suprimido.

O conceito que as pessoas têm de rancor tem conseqüências diretas na forma como lidam com ele. Por exemplo, a noção de rancor como um tipo de substância que gradualmente vai subindo de nível num reservatório reproduz numerosas prescrições para enfrentá-lo. George Bach, por exemplo, recomenda que os casais "manifestem o rancor" e oferece uma série de técnicas para assim proceder. Muitos outros autores justificam a sua recomendação do comportamento hostil usando metáforas semelhantes, como a que compara o rancor à água fervente numa panela; a menos que se deixe o vapor escapar, a pressão fará saltar fora a tampa.

Essas prescrições foram criticadas por autores como os psicólogos Albert Ellis e Carol Tavris, que propõem a busca do fundamento cognitivo da hostilidade, e não a sua expressão em atos agressivos. Também creio que o rancor é, em grande medida, mais bem resolvido pelo entendimento do que pela ação. Às vezes, contudo, a ação com base no rancor pode ser essencial para a sobrevivência. A esposa submetida ao abuso pelo marido poderia usar a experiência do rancor para dar início a uma ação autoprotetora eficaz.

Como funciona o rancor? A própria emoção consiste no sentimento de desconforto e de tensão. As sensações que vêm da mobilização do sistema muscular e do sistema nervoso autônomo (repentina elevação da pressão arterial, aceleração do pulso, contração muscular) se misturam com o sentimento do próprio rancor, e pode ser difícil distingui-los. A mobilização física cria uma sensação de aumento de velocidade do motor, de aceleração. Mas essa mesma sensação ocorre sempre que a pessoa é mobilizada — seja para competir, seja para praticar exercícios, seja para atacar —, e não necessariamente se vincula a rancor.

Como estratégia de sobrevivência na evolução, o rancor é comparável à dor. De fato, o vocábulo deriva de raízes que denotam "problema, aflição, ou dor". De forma análoga à dor, o rancor parece destinado a perturbar nosso estado de equilíbrio e nos alertar quanto à existência de problemas. Acreditamos que ambos servem a um propósito, o de ativação de nossos sistemas para enfrentar ameaças ou perigos. Esse distúrbio — ou sinal — nos incita a parar o que estamos fazendo e nos desvia a atenção para o problema que causa o rancor.

Ao nos concentrarmos no que parece ser o fator responsável pelo

rancor, somos instigados a atacar a causa. Assim, o rancor pode ser considerado uma espécie de sinal irritante, que nos alerta para a ameaça. Assim como podemos eliminar a dor removendo o objeto agressor (um espinho, um cisco no olho), de forma semelhante eliminamos o rancor atacando-lhe a fonte. Depois que o agente nocivo é desviado ou destruído, o rancor desaparece, e se restaura o equilíbrio normal.

Como parte da primitiva reação de luta ou fuga, a hostilidade se acha enraizada nos mecanismos mais fundamentais de sobrevivência. Mas, na vida moderna, e particularmente no casamento moderno, quando se agisse nível primitivo, o resultado pode ser a destruição do relacionamento. Apesar da natureza imperativa do rancor e da pressão para aliviá-lo através das hostilidades contra o ofensor, não é preciso que cedamos a tendência de atacar. No decurso do tempo, o rancor se dissipa, e cede ao desejo de atacar.

DE QUE MODO INFLIGIMOS DOR PSICOLÓGICA

Nossas hostilidades têm por objetivo infligir dor física ou psicológica. Embora a sensação de dor física seja bem diversa da experiência da dor psicológica, são dois fenômenos um tanto paralelos. A dor física inicialmente surge da estimulação de terminais nervosos periféricos e se localiza na área da estimulação. Quando sofremos dor psicológica (por exemplo, tristeza ou ansiedade), não conseguimos apontar para uma área específica em que se localiza a sensação, embora a dor seja tão real quanto a dor física — e por vezes mais desagradável do que ela.

Apesar dessas diferenças, a dor física e a psicológica apresentam alguns efeitos semelhantes. Um insulto, por exemplo, pode evocar a mesma expressão dolorida, a mesma contração dos músculos faciais, que um tapa no rosto. Ao recebermos más notícias, podemos gerar o mesmo tipo de reação física que um choque físico — declínio brusco da pressão arterial, ou mesmo uma síncope (desmaio).

Quando Sybil disse a Max que pensava em deixá-lo, todo o seu corpo se enrijeceu, como se ela o tivesse agredido fisicamente. Muitas vezes usamos símiles ou metáforas corporais para exprimirmos o trauma psicológico ("foi uma bofetada", "foi um soco no estômago"). Ambas a bofetada figurada e a literal, traduzem uma mesma mensagem e despertam resposta semelhante. O que é crucial é o significado específico que as pessoas vinculam ao trauma físico ou psicológico.

SENSIBILIDADE À DOR

Quando paramos para considerar nossa sensibilidade às críticas, às repreensões e aos comentários sarcásticos, parece que temos receptores destinados a separar a mensagem depreciativa de todas as outras. Talvez tenhamos um circuito especializado no encéfalo destinado a captar as ameaças psicológicas, assim como os receptores da dor se destinam à percepção da dor física. Tal sistema nos alertaria quanto a ameaças ao nosso bem-estar ou à nossa segurança que podem representar — em casos de insulto ou de reprovação — o presságio de um ataque físico. Mediante uma reação imediata à dor psicológica, evitamos a lesão corporal. Assim, quando alguém nos agride com ofensas, demonstramos boa capacidade de adaptação nos mostrando rancorosos e nos preparando para desfechar um possível ataque físico.

Quando queremos que as pessoas façam o que dizemos, infligir-lhes dor física pode ser mais persuasivo do que simplesmente recriminá-las e criticá-las. Os animais empurram, arrancam e rosnam para a sua prole para moldar-lhe o comportamento. Mas os equivalentes humanos a esses atos primitivos — um tapa ou um insulto, por exemplo — são contraproducentes nos relacionamentos e, na realidade, são um tiro pela culatra. Essa espécie de "persuasão" é perigosa, considerando que nossa capacidade de mobilização física é mais apropriada para uma guerra na selva do que para a vida moderna. E há sempre a possibilidade de que o ataque verbal possa inesperadamente escalar para a guerra física declarada.

Seja uma ameaça de natureza física ou de natureza psicológica, a forma clássica de reação, descrita pelo fisiologista J. B. Cannon, consiste numa reação de luta ou fuga em que o animal ameaçado ora contra-ataca ora foge. Ordinariamente, nós seres humanos temos uma gama muito variada de opções: ora aquiescemos à ameaça e nos submetemos às exigências da outra pessoa, ora nos afastamos, ora nos defendemos. Se a ameaça for imediata ou muito intensa, podemos até desmaiar.

Cada uma dessas respostas parece derivar de um modelo primitivo que teve origem na vida selvagem. Seja o ataque físico ou psicológico, intencional ou não-intencional, nossa reação defensiva abrange quer a mobilização física, quer o colapso (como no caso do desmaio ou da síncope). E, se trocarmos agressões físicas ou verbais, experimentamos nos dois casos enrijecimento dos músculos.

Ainda mais importante para a compreensão dos conflitos é a percepção do que acontece no sistema cognitivo durante os confrontos. Não só

o nosso corpo se enrijece, mas também nossos pensamentos — condição conhecida como “rigidez cognitiva”. Nas brigas conjugais, por exemplo, nossa perspectiva do oponente se esfrija; formamos uma imagem negativa e eliminamos qualquer outra mensagem legítima que o parceiro nos queira transmitir. Além disso, atribuímos malícia ao parceiro, considerando-o duro, maldoso ou inflexível. Essas atribuições de malícia ou de mau caráter inevitavelmente se insinuam nas brigas pessoais. A pessoa que acredita ser a outra maliciosa reage mediante a defesa e o rancor.

Mas embora o parceiro possa ter de fato intenções malévolas durante uma briga, não se há de concluir por isso que seja uma pessoa maliciosa. Entretanto, ocorra a briga entre amigos ou inimigos, precisamos admitir que o mesmo aparelho mental e físico é mobilizado. No auge das hostilidades, cada um parece aos olhos do outro um inimigo mortal: seus traços e expressões podem se mostrar distorcidos pelo rancor, e ambos se encontram, de fato, fervilhando de malevolência.

O casal que quer reduzir as reações de defesa e o rancor pode tentar identificar, avaliar e modificar as imagens negativas que fazem um do outro. Verificarão que, à medida que tais imagens negativas se modificam, também desaparecerá o rancor. (As técnicas para isso são discutidas nos capítulos 13 e 17.)

Embora a luta tenha serventia adaptativa no ambiente selvagem, na vida contemporânea dificilmente nossa sobrevivência se acha ameaçada. Além do mais, somos perfeitamente capazes de adotar uma aparência civilizada em público, mesmo quando estamos zangados. Infelizmente, entretanto, a violência doméstica é mais comum do que qualquer outra em nossa sociedade. Somos muitas vezes incapazes — ou não nos mostramos dispostos a — de exercitar o controle junto ao cônjuge. Quando nossos freios internos falham por não conseguirem mais suportar tamanha pressão, o rancor pode evoluir a um ponto em que acaba por se manifestar pelo ataque físico. Curiosamente, nosso “adversário” é alguém que amamos — ou amávamos.

RETALIAÇÃO E CASTIGO

Depois de a briga conjugal deixar a pessoa se sentindo rejeitada ou insultada, ela automaticamente se mobiliza para corrigir o que está errado. Embora costumemos considerar o castigo e a retaliação atos voluntários,

a mobilização para o contra-ataque é uma resposta automática às ameaças, como piscar quando um corpo estranho entra no olho.

Naturalmente, a mobilização para a retaliação não necessariamente culmina em ação manifesta — simplesmente nos prepara para agir. Um intrincado sistema de controle interno atua como freio, de sorte que, embora a preparação para a ação seja automática, o controle da ação é, em grande medida, voluntário. Quando percebemos que a ameaça desapareceu — por exemplo, se descobrirmos o erro em nossas convicções pelo qual fomos criticados pelo cônjuge —, então tal mobilização se dissipa.

Essa mobilização para retaliar é freqüentemente desencadeada pela percepção de uma desagregação ou de uma injustiça no relacionamento. Assim, o parceiro que se sente rejeitado pelo outro pode retaliar, acreditando que o castigo evitará rejeições futuras. Mas a retaliação costuma ser contraproducente no relacionamento. Ted, por exemplo, “puniu” Karen por ter chegado atrasada, gritando com ela. Em vez de desculpar-se como ele esperava, ela partiu para a retaliação, afastando-se dele — um ato que fomentou em Ted o receio de abandono —, e ele reagiu a essa dolorosa rejeição ameaçando-a com o divórcio. Karen respondeu que: “Seria uma boa idéia” — o que deixou Ted desolado. Assim, a sua tentativa de puni-la teve efeito inverso ao pretendido: a retaliação de Karen agravou ainda mais as coisas.

Os parceiros caracteristicamente reagem ao desrespeito percebido com algum gesto de retaliação, resquício da juventude: os jovens acreditam que um insulto pede outro em resposta. A retaliação freqüentemente vai além do insulto original. No idioma pessoal do crime e castigo, a vingança requer mais do que apenas a restituição do *status quo*; como a restituição simplesmente significa que o elemento agressor não perdeu nada, a vingança exige mais. A vítima vai além dessa simples restituição e impõe uma outra penalidade.

A lógica que nos leva a infligir mais sofrimento do que o que recebemos é responsável pela “escalada da violência pessoal”. A expressão “violência gera violência”, que muitas vezes se aplica às relações em grupos e nações, serve igualmente para os relacionamentos interpessoais. A expressão de hostilidade por uma pessoa é, em si, um ativador muito poderoso, quase inevitável, de hostilidade na outra. Como essa expressão de hostilidade provavelmente provocará uma retaliação de inclusive maior magnitude, o que tem início como mera troca de críticas e palavras pode acabar evoluindo para uma troca de socos — mesmo entre pessoas

que se amam. Naturalmente é possível controlar esse tipo de reação, embora seja necessário inclusive um esforço maior, já que a pressão interna para a retaliação cresce cada vez mais à medida que a briga prossegue.

Uma reação que é tão reflexa e que está próxima das reações primitivas de sobrevivência muitas vezes vai além da capacidade do indivíduo de controlá-la. Apesar disso, as pessoas têm meios para controlar as hostilidades — obrigando-se a ficar em silêncio por um período de tempo, desviando o pensamento para outras coisas, mudando de assunto e/ou deixando o recinto. Embora essas técnicas *ad hoc* sejam úteis e recursos preventivos *contra* manifestações de hostilidades, elas não impedem, em si, a ativação inicial do padrão hostil reativo.

A psicoterapia cognitiva, como veremos, oferece recursos para cortar o problema pela raiz. Um dos sinais mais precoces do desencadeamento da reação hostil é o rancor. Se aprendemos a reconhecer o rancor bem no início e a agir de imediato para controlá-lo, podemos rever de pronto tudo o que se acha por trás desse sentimento — os pensamentos automáticos, as distorções cognitivas e as convicções elementares. Ao apreendermos e corrigirmos tais distorções no momento em que entram em atividade, conseguimos reduzir nossa hostilidade, conforme Beverly e Gary aprenderam a fazer. No capítulo 17, discutiremos em detalhes as formas de contornar as hostilidades conjugais, apontando as raízes do rancor e tomando as medidas necessárias nas fases mais precoces — antes de um pequeno ressentimento escalar para o conflito aberto entre os parceiros.

10

10

VOCÊ PODE MELHORAR O SEU RELACIONAMENTO?

Um sério problema nos casamentos atormentados é a forte convicção de que as coisas não vão melhorar. Esta convicção prejudica as mudanças: rouba do casal a motivação para tentar qualquer coisa construtiva, para modificar o pensamento e o comportamento. Por outro lado, já observei que se um cônjuge parte para uma mudança positiva, não só contribui para o relacionamento como também costuma induzir mudanças positivas no outro.

A ordem do restante dos capítulos deste livro reflete a progressão das mudanças que os casais podem almejar. O capítulo seguinte trata dos fundamentos de um relacionamento forte, sólido: o compromisso mútuo, a confiança e a lealdade. Você deve dirigir-se em primeiro lugar para esses elementos de seu casamento, talvez necessitados de escora. Se for este o caso, concentre-se nos pontos fracos desses pilares — procure fomentar a cooperação, a dedicação e a confiança — e descubra quais os atos ou as atitudes que talvez os estejam debilitando. Mesmo que você não confie, por exemplo, em seu companheiro, seria de grande utilidade — por ora, pelo menos — se você se comportasse “como se” confiasse em sua cooperação ou lealdade. Pelo menos até colocar em prática algumas das técnicas que descreverei.

Tendo adotado durante algum tempo uma atitude construtiva, de cooperação, você poderá começar a fazer coisas que ajudem a harmonizar o relacionamento. Talvez, por exemplo, concentrar-se nas atitudes cordiais de seu companheiro, reconhecendo-as. Além disso, procure pensar em coisas que dariam a ele maior satisfação e que, indiretamente, aumen-

tariam a sua própria — um enfoque de que tratarei em pormenores no capítulo 12.

Depois de criada uma atmosfera favorável, você estará em condições de atacar os seus próprios pensamentos improdutivos. No capítulo 13 mostrarei como. Embora essa atitude possa ser mais difícil do que minhas outras recomendações, pode trazer o enorme benefício da mitigação do sofrimento, ajudando a pessoa a lidar de forma mais eficiente com o cônjuge. Você então estaria em condições de aprimorar a comunicação e a colaboração com ele — objeto dos capítulos 14, 15 e 16. Ajudaria, decerto, se o cônjuge concordasse em participar dos esforços: entretanto, mesmo por conta própria você poderá elevar o nível do discurso se aperfeiçoar-lhe a clareza, passar a ouvir de forma mais ativa e assim por diante, mesmo quando o outro não colabora.

Ao eliminar a parte da interferência de fundo nas suas conversas, você poderá experimentar os métodos de defesa contra o rancor descritos no capítulo 17. O enfoque requer uma redução progressiva das hostilidades ao ponto de não serem prejudiciais. Essa meta pode ser alcançada mediante técnicas simples de "controle do rancor" e pela programação de sessões especiais para você e seu companheiro em que ambos exprimam o que os incomoda e, se necessário, manifestem o rancor retido. Outro enfoque, em que se explora as raízes do rancor, visa a reduzi-lo pela modificação das tendências de cada um de "amplificar", e de distorcer.

Por fim, você descobrirá ser de grande utilidade tentar algumas técnicas especiais para resolver problemas práticos do casamento e eliminar hábitos e modelos "indesejáveis". No capítulo 18, ensino a buscar soluções criativas para problemas especiais, como os vinculados ao estresse, ao sexo e às duplas carreiras profissionais.

A Resistência à Mudança

Ao considerarmos uma possível mudança, podemos nos defrontar com algumas atitudes ou convicções que debilitam nossa motivação. Tais atitudes podem se exprimir na forma de pensamentos automáticos, conforme descrevi nos capítulos 7 e 8. Depois de admitirmos essas resistên-

cias à transformação, poderemos superá-las mediante uma avaliação sensata e racional da situação, onde explicaremos por que elas são incorretas e exageradas.

Leia a lista a seguir com atenção. Verifique quais das seguintes convicções você ou o seu cônjuge apresentam:

Convicções Ante a Transformação

Convicções ou idéias derrotistas

- _____ Meu marido (mulher) é incapaz de se modificar.
- _____ Nada pode melhorar nosso relacionamento.
- _____ As coisas só vão piorar.
- _____ As pessoas seguem o seu trilho e não conseguem mudar.
- _____ Ele (ela) nunca vai cooperar e nada pode ser feito sem a sua cooperação
- _____ Já sofri demais. Não tenho mais forças para continuar tentando.
- _____ Se precisamos elaborar alguns problemas em nosso relacionamento, é sinal de que há alguma coisa de muito errado com ele.
- _____ A elaboração de certas questões do relacionamento só o faz piorar.
- _____ Só estamos adiando o inevitável.
- _____ Agora os estragos já são muito grandes.
- _____ Meu casamento está morto.
- _____ Não me sinto capaz de mudar.
- _____ Se não conseguimos nos entender até agora, por que achar que conseguiremos no futuro?
- _____ Não importa que ele (ela) comece a agir de forma mais positiva, o problema está na sua *atitude*.

Convicções e idéias com que nos justificamos

- _____ É normal eu me comportar desse jeito.
- _____ Está certo pensar do meu jeito.
- _____ Qualquer outra pessoa na minha posição reagiria dessa forma.
- _____ Ele (ela) me magoa. Merece ser magoado (a).

A exigência da reciprocidade

- _____ Eu me esforço. Se ele se esforçar primeiro.
- _____ Tango se dança a dois — não vejo por que devo ser só eu a me modificar.
- _____ Não é justo que eu faça todo o trabalho.
- _____ Depois de todo o meu esforço, agora é a vez dele (dela) se virar.
- _____ O que é que eu ganho com isso?
- _____ Ele (ela) já me magoou muito no passado; agora vai ter de fazer por onde.
- _____ Como vou saber se ele está ainda a fim de manter o relacionamento?

O problema está nele (nela)

- _____ Se começarmos a explorar nosso relacionamento, ele (ela) vai piorar.
- _____ Não tem nada de errado comigo. Se ele (ela) se modificasse, tudo ficaria bem.
- _____ Ele (ela) não se preocupa em melhorar nosso relacionamento.
- _____ Ele (ela) é impossível.
- _____ Ele (ela) é maluco(a).
- _____ Ela (ele) só sabe ser daquele jeito.
- _____ Ele (ela) está cheio de ódio — esse é o problema.
- _____ Nunca tive problemas na vida até nos casarmos.

Se você respondeu afirmativamente a alguma dessas perguntas, convém examinar o quanto significam. Podem surgir como pensamentos automáticos no momento em que você contemplan a mudança. Assim, você poderá tentar um sem-número de argumentos contrários, analisados resumidamente, para enfocá-los.

Constatai que as convicções derrotistas não são válidas com facilidade. Sem dúvida, em alguns casos há cônjuges que não estão dispostos a mudar — se ela estiver apaixonada por alguma outra pessoa, por exemplo, ou se ele estiver absolutamente disposto a conseguir o divórcio. Nestes casos pode ser difícil, senão impossível, salvar o relacionamento. Mas os casais já comprometidos com o divórcio não buscam mais formas de melhorar o casamento.

No entanto, os que gostariam de reviver um relacionamento, e também os que gostariam de ter um casamento mais gratificante, poderiam começar a refutar as convicções derrotistas que fossem possíveis. Descrevo a seguir várias atitudes desse tipo para dar uma idéia de como avaliá-las e lidar com elas.

CONVICÇÕES DERROTISTAS

"Meu companheiro é incapaz de mudar." Trata-se de uma afirmativa quase sempre equivocada. Mesmo a mais resistente couraça psicológica pode ser vencida pelo aconselhamento. As pessoas aparentemente impermeáveis a sugestões valiosas podem, para surpresa de todos (inclusive para a sua própria), levá-las a sério e mudar para melhor. Se o seu cônjuge está disposto a mudar ou não é outra questão. Mas se você se modificar de alguma forma, a mudança poderá desencadear mudanças nele (ou nela) — acontece com muita freqüência. Além disso, você talvez descubra que o seu companheiro não tem que se modificar muito para se revelar mais afim ou de mais fácil convívio.

É importante reconhecer que as pessoas se modificam constantemente, durante toda a vida. Nosso sistema nervoso central é organizado para estimular nosso aprendizado de novas e melhores perspectivas e estratégias. Novos modelos de pensamentos ou de conduta que aumentam o prazer por um lado ou que mitigam o sofrimento por outro são reforçados e, por isso, persistem. Logo, se você e seu companheiro desenvolverem modelos mais recompensadores de se verem mutuamente e de agir, tais modelos acabarão por ser incorporados aos seus

hábitos. Descreverei exemplos de tais aperfeiçoamentos nos capítulos seguintes.

"*Nada pode melhorar nosso relacionamento.*" Esta convicção pode ser testada. Uma maneira está em definirmos os problemas específicos de nosso relacionamento para depois selecionarmos um deles — o que pareça mais propenso à modificação — e aplicarmos os remédios necessários. Isso não requer "trabalho" necessariamente. Podem ser medidas simples como jantar fora uma vez por semana juntos ou concordar em partilhar um caso ou história pessoal e interessante todos os dias. Tais atividades podem introduzir um pequeno e novo ingrediente de satisfação que começa a desviar o equilíbrio no sentido da felicidade.

Os capítulos restantes concentram-se nas estratégias que ajudaram muitos casais em dificuldades a aperfeiçoarem seus relacionamentos. Você será capaz de testar a validade de sua atitude pessimista — "*nada pode melhorar nosso relacionamento*" — através dessas técnicas. Poderá conduzir uma espécie de experimento para ver quais os métodos mais indicados ao seu caso. Mesmo que os métodos que descrevo não produzam resultados extraordinários para o seu caso, a ajuda de um psicoterapeuta poderá ser decisiva em seu casamento.

"*As coisas só vão piorar.*" Há casais que já sofreram tanto por causa de conflitos dolorosos que se sentem aturdidos. Às vezes relutam em se envolver mais no relacionamento por receio de se magoarem de novo.

Wendy disse: "Agora não espero nada de Hal. Tentei muitas vezes e ele sempre me deixou mal. Acabei em depressão. Não quero passar por isso de novo. Sempre que recupero as esperanças, acabo me magoando. É melhor não esperar nada — não desfruto das coisas, mas pelo menos não me deprimos."

Wendy e Hal, namorados desde a adolescência e que se casaram logo depois de terminarem a faculdade, ficaram durante sete anos convivendo com conflitos e amarguras crescentes. À primeira vista, o medo de sentir-se pior parecia uma razão válida para Wendy não querer buscar ajuda para o relacionamento. Há, entretanto, bons motivos para ela se beneficiar de um novo envolvimento com o marido, apesar dos receios.

Eu disse a ela: "No passado, você tentou várias vezes melhorar a situação e, como você mesma disse, sempre acabou se dando mal. Mas

agora você conta com algumas ferramentas para lidar com os seus aborrecimentos." Em seguida ressaltéi-lhe o seguinte:

- Segundo ela própria, Hal era "gentil" para com ela quase o tempo todo.
- Depois de alguma discussão, ele costumava dizer que sentia muito e se mostrava sincero.
- Durante seus períodos de calma, mostrava-se disposto a discutir os problemas.

Em seguida, ajudei-a a ver o exagero em que incorria — em seus pensamentos — depois de uma briga e de que modo poderia lidar com seus pensamentos automáticos (ver capítulos 8 e 13). Ela se lembrava, por exemplo, dos seguintes pensamentos depois de um conflito anterior: "*Vai começar tudo de novo. É terrível. Não suporto mais. Ele está sempre me agredindo.*"

Depois de analisar seus pensamentos automáticos, Wendy percebeu que representavam uma acentuada distorção da verdadeira "situação de combate". Percebeu que *conseguia* suportar, que tinha a tendência de ver tudo com pessimismo e que os rompantes na realidade não eram assim tão terríveis. As explosões de raiva de Hal só ocorriam de vez em quando — cerca de uma ou duas vezes ao mês. Ela então chegou à conclusão de que, embora seu afastamento emocional fosse compreensível, era desnecessário. Se ela combatesse as suas atitudes generalizadoras com reações racionais, conseguiria resistir aos rompantes do marido *até que conseguisse eliminá-los*.

Wendy decidiu dar uma outra chance. Embora a história se repetisse, foi capaz de manipular seus próprios pensamentos automáticos negativos. Por fim, acabaram chegando a um acordo para controlar os rompantes de Hal (descrito no capítulo 17), e seu casamento começou a melhorar. A técnica do casal consistia em adiar as discussões calorosas, reconhecer quando Hal estava prestes a explodir e determinar quando trazer à tona assuntos delicados e quando recuar.

Judy, uma talentosa artista casada com um gerente de vendas muito atormentado, também relutava em desenvolver um programa que ajudasse o casamento por receio de depois ficar muito desapontada. Ela disse: "Cliff nunca presta atenção às minhas necessidades. Só se preocupa com as dele, e é incapaz de prestar atenção às minhas."

Como no caso de Wendy, ela também tinha um ponto cego ao que era positivo, às ocasiões em que o marido lhe *atendia* as necessidades. Depois de perceber isso, descobriu que, quando se magoava com o egoísmo de Cliff, conseguia identificar as próprias generalizações que fazia e portanto mitigar o próprio sofrimento. Judy acabou motivada a superar a resistência a um programa de ajuda conjugal e, por fim, constatou que o casamento — longe de piorar como temia — na realidade melhorou.

"Ele não vai cooperar, e nada pode ser feito sem a sua cooperação." Mesmo quando o companheiro é cético ou passivo, você pode dar início ao processo de transformação. Depois que o companheiro relutante ou passivo vê a possibilidade de melhora, é capaz de sair do seu estado de inércia. Além disso, a demonstração tangível de boa vontade pode instigá-lo a ter uma atitude recíproca.

"Já sofri demais." Embora possa ser verdade que você já sofreu demais, o que proponho tem por objetivo aliviar esse sofrimento. Em princípio, pelo menos, é preciso pouco esforço. Com efeito, muitos casais acham intrigante a idéia de buscar novas formas para fugirem aos conflitos. Os métodos que proponho podem ser vistos como um desafio, uma oportunidade para tomarem medidas que mitiguem o sofrimento e melhorem a satisfação. Você vai descobrir, pela aplicação desses métodos, que conseguirá o controle sobre a sua vida.

"Se precisarmos trabalhar com isso, há algo de seriamente errado com o relacionamento." Apesar de algumas semelhanças de gosto e de personalidade, a maioria das pessoas entra no casamento com importantes diferenças de estilo, hábitos e atitudes. Poucos são os casais que sabem como conciliar essas diferenças. Em geral não viram os pais preocupados em solucionar os problemas íntimos e nunca receberam uma educação formal em questões conjugais, análoga à que receberam para terem uma profissão na vida.

Assim, você pode considerar o relacionamento falho se ainda tiver de desenvolver certa habilidade para adaptar-se melhor ao seu cônjuge. Ao contrário, deverão ser esperados alguns problemas. Faz sentido lutar para aparar as arestas e aumentar a satisfação quando se considera que nenhum casal — por mais adoráveis e dedicados que sejam — harmoniza em todos os aspectos. Ao considerar as dificuldades do casamento como sinal de que o relacionamento vai "mal" ou está "doente", os casais perdem a oportunidade para ajudar no crescimento da relação.

Essa convicção impede a mudança de muitos casais, que às vezes

nem chegam a tentá-la. É fácil apaixonar-se. Mas é preciso pensar muito e ter muita diligência para que um relacionamento se desenvolva e floresça. Ao amadurecerem, os cônjuges muitas vezes passam a se modificar de forma natural, mas o processo pode ser acelerado pela aplicação de certos princípios.

"Já houve muito estrago." A visão pessimista de que o casamento esteja além da possibilidade de reparação deve ser considerada de modo realista. Certamente é verdade que muitos companheiros ultrapassam o ponto de onde seria possível retornar ao considerarem que precisam fazer algo pelo relacionamento. Entretanto, você não pode saber ao certo se o seu casamento está prejudicado até ter tentado alguns remédios elementares. Muitas vezes me surpreendi com o resultado sobre aparentemente péssimos relacionamentos da atitude de um casal, quando trabalham juntos para corrigir as deficiências e reforçar os pontos fortes da relação.

"Meu casamento está morto." Muitos casais chegam a essa convicção depois de anos de brigas ou de afastamento. Às vezes já tentaram ler livros sobre o casamento, ou um aconselhamento, ou até conversar com um padre — sem qualquer melhora. Ao olharem à frente, só conseguem ver a continuidade de um relacionamento vazio. Esses casais devem centrar sua atenção no fenômeno natural em curso. Parece se desenvolver, com o decorrer dos anos, uma tendenciosidade negativa, fazendo com que excluam as partes boas ou favoráveis da relação — passadas e presentes. Essa tendenciosidade os faz lembrar só do sofrimento, da dor, sem que tenham uma só reminiscência dos momentos de prazer; todas as derrotas e nenhuma vitória. Ao serem instruídos para redirecionarem a atenção para os aspectos positivos da relação, muitas vezes reconhecem que não estavam tão incomodados quanto pensavam.

Embora os seus próprios esforços para melhorar o relacionamento não tenham tido êxito no passado, pode ser que você não tenha empregado os métodos apropriados. Os capítulos deste livro trazem uma ampla variedade de sugestões, e talvez você descubra que se apertar os botões certos o seu relacionamento pode voltar à vida.

"Trabalhar num relacionamento só faz as coisas piorarem." Há casais que têm esse receio, mas descobri que ele não tem qualquer fundamento — desde que trabalhem no relacionamento de forma adequada. É verdade que se pode fazer as coisas piorarem, como ao entregarmos ao cônjuge uma lista de "suas faltas" ou ao ameaçá-lo de deixá-lo a menos que se modifique. As acusações, as ameaças e ultimatos frequentemente

agravam as situações tensas. Por outro lado, se você empregar os métodos descritos nos capítulos seguintes, provavelmente as coisas melhorarão, e não piorarão.

A noção de que o trabalho no relacionamento só adiará o inevitável abismo é outra profecia sombria. Atitude de maior utilidade é a empírica — tentar as diversas técnicas que descreverei e testar o quanto funcionam no caso específico. Só depois de ter conduzido algum experimento com uma ampla variedade de métodos é que você conseguirá determinar se seu relacionamento pode se tornar mais satisfatório.

AS NOSSAS AUTOJUSTIFICATIVAS

Nossas autojustificativas criam verdadeiro obstáculo por conferirem uma aura de sensatez e correção a nossas atitudes sem que tentemos mudar. Pode ser verdade, naturalmente, que outras pessoas possam reagir como você reage ao seu cônjuge. Mas você tem de fazer o que for melhor para *você*, e não pode ser guiado pelo que os outros fazem.

Se as suas reações contribuírem para um impasse em seu casamento, elas são automaticamente derrotistas, mesmo que "pareçam" justificadas. O fato de que outros possam reagir da mesma forma não é uma razão válida para perpetuar o que só o magoa — sobretudo quando você puder mudá-la. Mesmo que você acredite firmemente que está certo e que seu cônjuge esteja errado, há maneiras de mudar a atitude dele.

A idéia de que você está justificado em perseguir uma modalidade contraproducente de ação porque foi magoado só garante que você continuará magoado. O ciclo da mágoa e da retaliação não termina nunca. Alguém tem de tomar a iniciativa para romper o ciclo — e este alguém pode muito bem ser você.

A RECIPROCIDADE

Você a essa altura poderá ter pensamentos automáticos como: "*Por que devo ser eu a mudar?*" Para ajudar você a encontrar uma solução, tento oferecer algumas respostas que você poderá usar para combater essas idéias:

"*Não farei qualquer esforço, a menos que meu parceiro também faça.*" A resposta a esse pensamento é que ambos os parceiros não precisam começar ao mesmo tempo. Um dos dois precisa tomar a iniciativa para injetar nova vida no relacionamento ou para deter a queda de nível. Depois que se estiver no rumo certo, há uma boa chance de que o parceiro também o adote. Mesmo que ele não participe ativamente, você pode descobrir que, à medida que fizer mudanças, elas terão um efeito positivo sobre ele.

"*Não é justo que eu tenha de fazer todo o esforço sozinho.*" Ao trazer a doutrina da justiça em consideração, talvez você esteja operando num pressuposto irreal ou irrelevante. A razão mais provável que talvez você não esteja considerando é a de que vocês dois diferem na motivação, na percepção dos problemas e na capacidade de promover mudanças. Por exemplo, talvez você esteja mais bem qualificado do que seu companheiro para tomar iniciativas simplesmente porque está mais otimista. Ou talvez esteja experimentando mais sofrimento, o que o motiva mais do que a seu parceiro. Em qualquer caso, você por certo se beneficiará de qualquer melhora em seus próprios esforços. A esperança é a de que o relacionamento melhore, e que com isso seu cônjuge melhore, que acabe por assumir um papel mais ativo.

Não é absolutamente necessário que ambos trabalhem ao mesmo tempo no relacionamento. Aconselhei várias pessoas cujos cônjuges eram incapazes ou não estavam dispostos a tentar a terapia conjugal. Pois estas pessoas foram capazes de induzir mudanças favoráveis nos companheiros graças aos benefícios que receberam da própria terapia. Isso se deu sobretudo nos casos em que as pessoas tratadas, a princípio, tinham necessidade de auto-afirmação. Depois de meus conselhos, os inibidos conseguiam modificar significativamente os companheiros.

Em suma, o argumento do "não é justo" é contraproducente porque ignora a realidade de cada um do casal. Um quase sempre está mais bem preparado para dar início a modificações no outro. Se o mais preparado esperar pelo outro, o momento oportuno pode nunca ocorrer. É bem melhor aceitar a "desigualdade" e realizar alguma coisa do que se ater a doutrinas abstratas de justiça e ver o casamento continuar a se deteriorar.

"Comigo não há nada de errado. Se ele (ela) assumisse o que tem de fazer, tudo estaria bem." A concentração nas faltas do outro pode, em si, representar um sintoma de distúrbio do relacionamento. As pesquisas indicam que quando os parceiros, de forma contínua e irrealista, se culpam, o casamento entra em decadência. O melhor enfoque não está em determinar a falta — quem está certo e quem está errado —, mas em desenvolver novas estratégias que ajudarão no relacionamento.

Mesmo que você acreditasse que ele(ela) é o(a) principal responsável pelos seus problemas, ao trabalhar no relacionamento você estará pensando — se não revertendo — algumas das qualidades indesejáveis do parceiro. Se houver muito atrito, por exemplo, em virtude de má comunicação, seu parceiro poderá estar reagindo de uma maneira ríspida ou explosiva que lhe é dolorosa. No entanto, se você conseguir melhorar a comunicação, esses modos desagradáveis poderão ser substituídos por alguns mais agradáveis.

"Meu companheiro é maluco." Pensamentos pejorativos como "Minha mulher é impossível" ou "Meu marido é doente" podem refletir mais a sua percepção do que uma avaliação objetiva. Embora seja verdadeiro que quando as pessoas se angustiam ou se enraivecem às vezes parecem irracionais, isso não quer dizer que sejam "malucas". Qualquer irracionalidade observada pode decorrer da angústia, um sinal de distúrbio. O cônjuge que vocifera e usa de palavreado bombástico durante discussões domésticas em geral costuma ser absolutamente racional com as outras pessoas. Assim, o melhor enfoque é ignorar a racionalidade — pelo menos a princípio — e concentrar-se no que se pode fazer para reduzir o distúrbio: concentrar-se na causa, não no efeito. A modificação das causas, a seu turno, pode levar o outro a tornar-se mais racional.

Outro fato a ter em mente é que a sua visão do que parece ser o mais detestável na maneira do seu cônjuge pode ser grandemente ampliada ou distorcida. Abordaremos o assunto no capítulo 8. O que um observador imparcial rotula como apenas peculiar ou excessivo pode lhe parecer grotesco ou bizarro.

"Meu marido (minha esposa) é impossível." A convicção de que o marido ou a mulher é impossível pode refletir apenas a luta que se trava entre vocês. Quando as pessoas estão presas a um combate, quando nenhuma quer ceder uma polegada, cada uma pode parecer uma pessoa

impossível para a outra. Mas quando você resolve o impasse, tem boa chance de ver o outro bem mais flexível e razoável.

Por certo, vi alguns maridos e esposas cujos conflitos internos ou cujas personalidades são de tal feitio que eles *são* de difícil convívio. Essas pessoas muitas vezes se beneficiam de psicoterapia. No entanto, o juízo que você deve fazer a respeito de seu cônjuge, nesse particular, deve ser emitido por profissional — não por você.

Em qualquer caso, fazer um esforço para mudar o casamento vai determinar se a sua percepção de que o parceiro não pode mudar é correta.

O que Deve Ser Mudado?

Depois que você decidiu mudar, poderia se perguntar o que deve ser modificado primeiro: os modelos de pensamento ou os de comportamento? Quando vejo um casal em terapia, concentro-me em primeiro lugar em seu comportamento. É muito mais fácil mudar ações concretas ou criar novas do que modificar modelos de pensamento. E, quando se modificou as ações, as atitudes, costuma haver uma recompensa imediata, como o elogio de quem recebe um agrado ou por ter deixado de incomodar o outro.

As recompensas podem demorar mais a vir quando se começa a mudar a forma de pensar. Talvez, por exemplo, você se sinta menos zangada ou menos triste, com menos propensão a retaliar, mas já não sente tanto controle sobre o relacionamento como quando o cônjuge admite um gesto positivo de sua parte com um sorriso ou um beijo. A longo prazo, contudo, ao reduzir o seu próprio grau de aborrecimento, você diminui a temperatura dos rompantes do outro. Ele (ou ela) terá maior probabilidade de reagir de modo amigável, simpático, quando você estiver aborrecido.

Surge outra questão pertinente: é mais importante aumentar os elementos positivos e diminuir os negativos? Embora as atitudes negativas num casamento costumem ser menos freqüentes do que as positivas, elas exibem maior efeito sobre o grau de felicidade. Às vezes parece que o ato negativo (um xingamento, por exemplo) ultrapassa todo um conjunto de atitudes amigáveis ou generosas.

Pareceria, então, que eliminar as posturas negativas deve ter precedência sobre a insistência nas positivas. Na prática, contudo, se você começar a concentrar-se nos hábitos abrasivos do marido, poderá parecer que o está criticando ou culpando, e portanto agravando a situação. Desde o início, é melhor trabalhar para tornar as coisas mais positivas. Depois, quando ambos estiverem operando em equipe, você poderá lidar com o que lhe parece que deveria ser mudado (ver capítulo 16).

Criando Problemas em Vez de Resolvê-los

- "Ele é um patife."
- "Ela é uma chata."
- "Ele nunca faz nada para me ajudar."
- "Ela está sempre no meu pé."

Um dos obstáculos que ocorre nos casamentos é quando os problemas não são definidos como problemas, mas sim como amplas caricaturas do marido (ou da mulher). Os problemas nos relacionamentos são vistos como uma falta do outro. Se você o vir como *problema*, poderá concluir que não há nada a fazer. Para agravar as coisas, a pessoa ainda é capaz de ampliar tanto o problema e de torná-lo tão impossível que chega a parecer fútil qualquer tentativa de solução.

Nas queixas previamente arroladas ("Ele é um patife", "Ela é uma chata"), parece que o parceiro já se encontra rotulado negativamente (capítulo 3). Embora a dificuldade inicial possa ter sido a desatenção dele ou o afastamento ou um excesso de queixas, tais aspectos negativos são de tal forma exacerbados — quando verdadeiros — que pareceriam insolúveis. O fato é que esses supostos traços do outro decorrem da *interação* entre marido e mulher. Digamos que a sua mulher se comporte de forma particularmente incômoda. Você então reage de uma forma que a perturba e que a faz reagir de imediato de forma negativa. Assim, o problema reside não em cada um, mas na própria relação.

Nos casamentos perturbados, um importante obstáculo à mudança está na inclinação de cada um de atribuir ao outro todos os traços desagradáveis e negativos de personalidade (egoísmo, por exemplo, arrogância, crueldade) e a tirar o crédito das atitudes positivas do outro. A tendência a generalizar é discutida em alguns livros sobre relações íntimas. Ali, os problemas são erigidos sobre as personalidades de cada sexo — "os homens que odeiam as mulheres" ou "as mulheres que amam demais". Essas noções são enganadoras e desestimulam os parceiros de tentar melhorar o relacionamento.

Uma visão mais realista é a de que algumas pessoas possuem certos hábitos e sensibilidade que as tornam vulneráveis ou as levam a magoar outras pessoas. Num nível mais profundo, apresentam atitudes que se expressam de maneira derrotista *a priori*. A esposa dependente típica — que tem sérias dúvidas sobre a própria aceitação, o próprio valor ou a própria competência — adere em demasia por causa de suas *atitudes fora da realidade*. O marido "odioso" que de forma irreal teme ser dominado ou se ver numa armadilha ataca de forma violenta o controle que tentam exercer — vocifera contra a proteção e a manipulação.

Além disso, a maneira como as personalidades de cada um se mesclam é capaz de determinar se seus traços são vistos como positivos ou como negativos. Se você se casar com uma mulher que anseia pela intimidade com um homem que a apóie em todos os sentidos, não costuma haver problema. O mesmo se dá com o marido autônomo que se casa com uma mulher auto-suficiente, que leva a vida com leveza. Podem viver muito bem. Os problemas surgem quando a harmonia entre ambos não se faz muito bem. Entretanto, mesmo neste caso, tais problemas se vinculam ao *relacionamento*, à interação entre o casal, e não a deficiências individuais.

Caso consigamos modificar um dos lados da equação, a transformação pode ser efetuada também do outro lado. Consideremos o caso de Hal e Wendy, o antigo casal de namorados que já apresentamos. Hal tinha uma maneira de falar com Wendy que a fazia "sentir-se esnobada". Essa forma autoritária de falar simulava a que seu pai usava para falar com sua mãe, e a de seus irmãos mais velhos com as esposas. Mas Hal não sabia disso. Nem que isso a incomodava. Quando toquei no assunto com ele, não acreditou a princípio e pediu a Wendy que lhe mostrasse quando assim procedia. Depois de descobrir o seu tom

autoritário, foi capaz de ver a si mesmo sempre que repetia aquele discurso.

O tom de Hal não incomodaria a maioria das pessoas, mas, por causa da sensibilidade da esposa, magoava-a. Como ela expressou: "Ele me coloca fora de mim!" Embora seus irmãos adotassem o mesmo tom de voz, suas esposas não se preocupavam com isso, conforme Wendy, surpresa, descobriu quando perguntou a elas.

De forma similar, ela não percebia que tinha um hábito — um tom reprovador ao perguntar — que fazia Hal sentir-se culpado. Se ele chegasse em casa, por exemplo, um pouco mais tarde do aeroporto, ela cobraria: "Por que você não telefonou?", em vez de dizer apenas que estava feliz em vê-lo de volta. Hal e Wendy adotaram o sistema de pagar na mesma moeda todas as tentativas de mudança: ele abandonava seu tom autoritário; ela desistia do tom de reprovação que costumava injetar em suas perguntas.

Redefinindo o Problema

Quando só se exprime um problema vagamente, ou através de um nome, ou como traço imutável do outro (o cônjuge), qualquer tentativa de modificar uma situação aparentemente sem esperança vai parecer sem sentido. Para piorar, os ataques ao caráter de um fomentam os contra-ataques por parte do outro, e esse antagonismo pode gerar ainda maior oposição.

Quando Wendy diz, por exemplo: "Ele é um cara relaxado", ou quando ele diz: "Ela junto às crianças é uma mosca morta — eles fazem o que querem", os problemas parecem insuportáveis naquele momento. Mas, ao traduzir essas queixas em problemas solúveis, você poderá tomar atitudes específicas para resolvê-los. Um ponto de partida para Hal foi passar a deixar suas roupas sujas num cesto e não na cadeira ou no chão. O caminho para Wendy foi ser firme em estabelecer uma hora de dormir para as crianças.

Essas atitudes simples podem ter um efeito apreciável sobre cada um. Pode modificar uma atitude sem esperança numa mais moderada: "Ele pode mudar se quiser", ou "Ela não é uma completa mosca morta." Assim, se você puder definir seus problemas conjugais nos termos mais

concretos possíveis, mesmo pequenas mudanças poderão fornecer o ímpeto para melhorar o relacionamento. Esse enfoque é discutido em mais detalhes no capítulo 16.

Como as Pessoas se Transformam?

Como ocorrem as transformações? Desde que cada um esteja disposto a se transformar, qual a garantia de que conseguirão? Para responder a essas perguntas, temos de nos aprofundar um pouco em certos elementos teóricos. Há muitas técnicas conjugais relativamente fáceis de aprender. Outras, sobretudo as que requerem a intuição para interpretar o comportamento do companheiro, são mais difíceis. Por exemplo, é mais fácil adotar um novo hábito de discurso, como por exemplo, dar respostas mais completas às perguntas do companheiro, do que deixar de interpretar as sugestões que ele faz como tentativa de controle.

Ao crescermos, adquirimos hábitos de interpretação e de trato com as outras pessoas, um jeito de nos relacionarmos com elas — como reagir ao gesto amigo, como ignorar uma desfeita implícita, como atender a uma exigência. Esses hábitos acabam por se refinar ao longo dos anos e compreendem o que chamamos de "repertório das funções sociais". As pessoas que aprendem bem a desempenhar tais funções são polidas, têm bom desempenho ante a sociedade, e assim por diante.

Mas para a maioria de nós, nossas atitudes sociais nem sempre são flexíveis ou condizentes. Quando tiramos conclusões erradas sobre as pessoas — exagerando as suas qualidades ou ampliando as suas faltas, por exemplo —, podemos ser demasiadamente confiantes ou demasiadamente cínicos. De forma similar, se somos muito bruscos ou ultrapassamos nossos limites, podemos magoar ou nos desentendermos com os outros, ou podemos ser muito inibidos ou subservientes e assim não obtermos o que merecemos.

Conforme vimos no capítulo 1, nossos códigos decodificam de maneira automática um determinado evento — uma careta, um sorriso, uma expressão facial neutra, por exemplo. Assim como aprendemos certas formas de interpretar adequadamente tais eventos, também aprendemos a interpretá-los de maneira equivocada.

Durante a infância, nossos pais, irmãos e outras pessoas que nos estão próximas tendem a exagerar muito nossos atributos, fixando rótulos incorretos noutras pessoas — ou em nós. Quando crianças, captamos essas descrições exageradas e as elaboramos em nossos sistemas de codificação.

Nossa interpretação de um determinado evento envolve uma delicada harmonia entre o evento e nosso código para ele. Se nosso código é peculiar, nossa interpretação será peculiar. Um homem que acredita que as mulheres o rejeitam está propenso a crer que o mal humor da esposa significa que ela não o ama. A mulher que acredita serem os homens manipuladores pode concluir que o marido a está usando quando quer fazer sexo.

Esses métodos de interpretação ou de relacionamento com as outras pessoas acabam por se constituir em hábitos ou modelos de conduta. Sua derivação é muito complexa para ser analisada aqui em pormenores, mas basta dizer que tais modelos são adquiridos pela observação de pessoas que nos são relevantes, como os pais ou os irmãos mais velhos, das vivências passivas, como a leitura, a televisão, o cinema. Por fim, certas vivências específicas que envolvam qualquer pessoa de nosso "ambiente social" — membros da família, colegas, professores etc. — podem implantar determinadas convicções e atitudes que traremos conosco durante a maturidade.

Certas vivências específicas pregressas podem nos levar a atitudes e modelos cognitivos que diferem, ao menos em grau, das reações da maioria das outras pessoas. Assim, o menino que foi ridicularizado e provocado por irmãs mais velhas tende, na vida adulta, a ser muito cauteloso e inibido em seus encontros e por fim com a própria esposa — por medo de ser ridicularizado. Ele adota o código "*As mulheres são desdenhosas e hipercríticas*".

A mulher que se rebelou contra o pai autoritário, um militar, tende a ver todos os homens com quem se relaciona como dominadores. Acabou casando com um vários anos mais velho do que ela e viu-se a rejeitar constantemente as suas sugestões, como se fossem todas ordens expressas ou exigências implacáveis. Depois de algum aconselhamento, ela admitiu que projetava a imagem do pai no marido, que não era um tirano.

Embora esses modelos de reação pareçam naturais, eles costumam causar dificuldades no casamento. Decorrentes dos eventos dolorosos vivenciados durante os primeiros anos, os mais vulneráveis, causam no

indivíduo uma impressão muito forte. E quem tiver sensibilidade específica à rejeição, ao controle ou à frustração desenvolverá hábitos defensivos para fugir à mágoa.

Esses modelos defensivos — hipervigilância e inibição no caso do jovem temeroso do ridículo; rebeldia no caso da mulher com medo de ser dominada — são bem mais fortes do que os modelos baseados só na imitação dos pais. Os modelos mais fortes são os que mesclam as atitudes de pessoas significativas na infância com as vivências dolorosas daquele período. Por exemplo, Gary (que agrediu fisicamente a mulher, conforme descrevemos no capítulo 9) reagiu à violência e tirania do irmão assumindo o papel dos outros homens da família — e tornou-se tirânico e violento.

Tais sensibilidades não são fáceis de ser superadas por completo, mas você pode mantê-las sob controle reconhecendo-as e corrigindo-lhes a expressão sob a forma de conclusões precipitadas ou erros de julgamento. No capítulo 13, analisaremos a maneira pela qual captamos e modificamos os pensamentos automáticos, que devem ajudar a diluir-lhes a força. Se os modelos forem muito fortes ou intratáveis, contudo, talvez convenha recorrer a um psicoterapeuta, além do trabalho de auto-análise.

Voltemos à questão das transformações pessoais. As pessoas podem se modificar, ou pelo menos modular as próprias reações, se tiverem motivação suficiente ou se empregarem as técnicas adequadas. Algumas mudanças são relativamente fáceis — ligar para a esposa quando vai chegar tarde, ajudar nas tarefas domésticas, dedicar tempo suficiente para ouvir o que o outro tem a dizer. Já outras mudanças são mais difíceis e demoradas: não explodir quando o cônjuge tenta nos corrigir, não sentir ciúmes quando ela ou ele conversa com outras pessoas.

Dadas as técnicas apropriadas, você poderá desencadear as transformações básicas de várias maneiras. Por exemplo, se notar que ele é sensível às críticas, reduza os seus comentários críticos ou mesmo as sugestões que podem ser tomadas como crítica. Saber que certas datas especiais (aniversários etc.) são importantes para ele ou ela, e que nesses dias convém dar-lhe uma lembrança. Quem pratica essas técnicas acaba por incorporá-las aos hábitos.

Leva muito mais tempo, porém, para modificarmos nossas sensibilidades, atitudes e modelos de reação. Parte da transformação ocorre de vivências corretivas que contradizem a convicção subjacente. Suponha,

por exemplo, que você esteja lacônica com seu marido por medo de ser desdenhada ao apontar uma falta. Se você se abrir com ele e ele gostar de sua atitude, essa experiência poderá conduzir a uma nova atitude — *"Minha mulher me aceita com as minhas falhas."* A nova atitude pode competir com a convicção existente: *"Ela me desprezaria se me conhecesse de fato."* De modo similar, ao aprender a captar os seus erros de interpretação ou interpretações exageradas (conforme descrevo no capítulo 13), você poderá começar a ajustar o seu sistema de códigos.

Um Programa para as Transformações

Ao considerar as melhorias que você gostaria de implementar em seu relacionamento, é preciso decidir quais as transformações que se quer realizar primeiro. Se você está lendo este livro por conta própria e o seu marido ainda não participou até aqui, talvez você prefira prosseguir os capítulos restantes e começar a transformar os seus próprios erros de juízo e modelos de reação (capítulo 13). Se o marido está colaborando com você, os dois podem começar a fazer transformações na comunicação (capítulos 14 e 15), a reduzir o rancor (capítulo 17) e a criar novos métodos para solucionar os problemas (capítulo 16). Se você conseguir determinar com precisão o que o seu marido quer ou não quer, o que gosta e o que não gosta, estará em melhores condições para fazer essas mudanças (capítulos 12 e 16).

A espécie de programa que recomendo não se destina a produzir uma transformação pela própria transformação, e sim a gerar mais satisfação e prazer na vida conjugal e a aliviar grande parcela do desprazer e dos sofrimentos desnecessários. Para chegar-se a isso são necessárias algumas etapas.

Em primeiro lugar, é preciso um estado de espírito apropriado — de abertura ao aprendizado do que esses capítulos têm a oferecer. Se você estiver assim preparada, será capaz de se beneficiar das experiências com o seu marido — mesmo das angustiantes —, observando com maior objetividade o que parece estar errado e assinalando a causa provável. Além disso, você estará mais bem preparada para descobrir o lado positivo e agradável de seu marido e assim garantir os alicerces para a transformação futura.

Em segundo lugar, é preciso ter motivação para *aplicar* os princípios aqui traçados. Isso não exige que você seja tremendamente otimista ou que se sinta motivada a modificar-se ou a modificar a natureza de seu relacionamento. Basta que esteja disposta a tentar algumas das técnicas aqui indicadas e ver como funcionam. Ao começar a ver os resultados tangíveis em decorrência do trabalho, você naturalmente se tornará mais otimista e desejará trabalhar mais. Ao receber um maior número de recompensas pelos seus esforços, há de começar a andar com maior velocidade no sentido da transformação.

REFORÇANDO AS BASES

O amor, a afeição e o carinho, que propiciam prazer, êxtase e enriquecimento da relação, podem flutuar no decorrer do tempo. Embora o casal possa penhorar dedicação eterna durante o período do fascínio — acreditando que seu amor há de durar para sempre —, o amor pode começar a diminuir e a sua dedicação a se dissipar.

A paixão, por certo, aproxima o casal e cria o clima para um relacionamento duradouro, estável. Além disso, o amor e o afeto podem amainar muitas das tensões que surgem nos casais e superar o egoísmo natural que eclode de vez em quando. Apesar disso, só o amor não é suficiente para assegurar o tecido conjuntivo de um relacionamento. As outras qualidades elementares que fortalecem os laços conjugais e que asseguram a durabilidade de uma relação surgem gradual e espontaneamente. Caso não se desenvolvam, os casais precisarão fazer um esforço para construí-las em seu relacionamento.

Uma vez desenvolvidas, as forças da estabilidade — o compromisso, a lealdade, a confiança — protegem a intimidade, a proximidade e a segurança do laço amoroso. Saber que o seu marido nunca a abandonará, por exemplo, proporciona um sentido de segurança e de confiança ao relacionamento.

Embora o fascínio da paixão seja um ímã poderoso a aproximar as pessoas, também contém o núcleo das forças que podem afastá-las. Sob a magia da paixão, muitos são os que exageram as qualidades um do outro e que descobrem potencialidades onde não há — daí a desilusão quando os companheiros percebem mais tarde o erro.

A princípio, os casais imaginam que seguirão na crista de uma onda de euforia já no início do casamento e que cada um será sempre dedicado

e disposto a se sacrificar. Uma série de grandes e de pequenos choques os aguarda, ao descobrirem mais tarde que suas expectativas são infundadas. As sensibilidades, o mau humor e os ritmos diferentes, por exemplo, para o sexo podem gerar um ciclo de frustração e de culpa.

Muitos casais descobrem que existem inúmeras exigências que requerem solução conjunta, embora tenham pouca experiência na solução conjunta de problemas. O processo de atender a pormenores pragmáticos pode levar a problemas psicológicos. Por exemplo, quando tomam alguma decisão, um poderá exercer o papel dominante e o outro o submisso. O dominante poderá queixar-se de ter de tomar decisões e assumir a responsabilidade por tudo, enquanto que o na posição submissa protesta por ficar sempre por baixo.

O amor e a afeição em si não dissolvem essas dificuldades, mas podem oferecer incentivos poderosos para que ambos descubram formas de superá-los. Eis a seguir uma série de ingredientes que compõem os fundamentos do casamento. Ao passá-los em revista, você poderá avaliar sua eficácia para a construção de um relacionamento. Talvez você se surpreenda ao perceber que tais valores são mais fortes do que imaginava. Por outro lado, poderá encontrar áreas em que será necessário se cuidar.

Cooperação: Trabalhar para preencher os objetivos comuns como casal e família. Atitudes básicas: "Tomaremos as decisões importantes em conjunto." "Coordenaremos nossas atividades em conjunto." "Cada um cumprirá com suas próprias responsabilidades."

Compromisso: A expectativa de que você permanecerá casada por piores que sejam as dificuldades. Não questionar a continuidade do relacionamento conjugal mais do que questionaria a continuidade de seu relacionamento com os filhos ou com os pais ou irmãos. Atitudes: "Se tivermos dificuldades, trabalharemos juntos para resolvê-las." "Não me afastarei dele (dela) quando as coisas ficarem difíceis."

Confiança Básica: O pressuposto da dependência e da disponibilidade por parte de cada um. A confiança básica consiste nas seguintes atitudes: "Posso depender dele (dela) pois sei que ele (ela) cuidará dos meus interesses." "Sei que não pretendia me magoar." "Sei que posso depender dela (dele) para me ajudar em situações comuns ou numa emergência." "Sei que estará ao meu alcance quando eu precisar dele (dela)." "Posso pressupor boa vontade por parte dele (dela)."

Lealdade: A dedicação aos interesses do outro. Ficar ao lado dele (dela) em épocas de dificuldade. Atitudes básicas: "Em primeiro lugar

com o relacionamento
superar as dificuldades
nas dificuldades
por se casar

TEM OS INTERESSES dele (dela): "Sou uma aliada dele (dela)." "Eu o(a) defenderei."

Fidelidade: Lealdade sexual e sinceridade. "Não mantereirelações sexuais fora do casamento."

Cooperação

Como podemos esperar qualquer melhora num relacionamento em que os dois se encontram em meio a conflitos, têm imagens negativas um do outro e estão cheios de rancor? Quando o casamento está indo mesmo por água abaixo, o casal vai necessitar dos serviços de um conselheiro conjugal experiente. Mas pode, como também os casais com problemas de menor gravidade, se beneficiar das revelações que obtiverem ao ler esses capítulos.

Primeiro, considere os obstáculos à cooperação genuína. Em vista da força da tendenciosidade, do egocentrismo e da hostilidade, como podemos esperar uma mudança fundamental? Felizmente, nascemos não apenas com a tendência para o egocentrismo como também com uma capacidade para a cooperação e o sacrifício. Vemos claramente a empatia nas relações pai-filhos; com umas poucas e notáveis exceções, os pais automaticamente reagem com carinho e amor às necessidades dos lactentes. Além disso, em seu estágio mais inicial, a maioria dos casais mostra entusiástica cooperação na construção de seu relacionamento. O senso de gratificação oriundo da unidade é uma potente força coligadora nas relações humanas, seja essa organização composta de apenas duas pessoas — como num casamento — ou de muitas, como uma equipe ou clube social.

A cooperação no casamento maduro difere daquela no fascínio da paixão, onde a negação de si mesmo e a fusão de interesses são proeminentes. No casamento maduro, os interesses e metas podem divergir, mas o casal consegue negociar ou mesclar os próprios interesses em prol de uma meta a longo prazo: um relacionamento estável, gratificante. Por exemplo, o casal pode solucionar o problema da divisão das tarefas domésticas ou de atitudes diferentes quanto à educação dos filhos.

Por certo, há também recompensas imediatas. O espírito de cooperação, de agradecer o outro e de resolver problemas é basicamente gratifi-

cante. Muitos são os que se identificam com o outro — de sorte que os prazeres de um sejam partilhados pelo outro; e os sofrimentos de um sentidos pelo outro. Essas forças positivas devem ser colocadas em ação se o casal quiser vencer a divisão produzida por conflito de interesses, choque de perspectivas e hostilidade acumulada.

Compromisso

Como as paixões declinam após o fascínio inicial, a dedicação ao bem-estar e à felicidade do outro emerge como uma importante força de ligação no relacionamento. Esses sentimentos mais ou menos coincidem com os papéis conjugais e depois com o papel de pai e mãe. Os parceiros assumem a responsabilidade um pelo outro "para o melhor e para o pior; para a riqueza e para a pobreza; na saúde e na doença..." A responsabilidade, a marca do compromisso, é um modelo pelo qual cada um avalia a si mesmo e ao outro.

Embora algumas pessoas acreditem que, a princípio, estejam comprometidas com o relacionamento, seu compromisso pode não ser suficientemente robusto para suportar as tempestades inevitáveis do casamento. Outros podem considerar o compromisso forte, embora ainda tenham reservas mais importantes que persistem durante muitas décadas — mesmo durante todo o casamento.

Essas pessoas que "não assumem" um compromisso total perdem algo de grande valor. Podem, por exemplo, ficar atentas para falhas no casamento em virtude do receio de se verem em permanente prisão, ou podem se isolar e evitar a proximidade emocional por medo de rejeição de parte do outro. Ainda outros podem querer os benefícios de um relacionamento íntimo sem fazer um esforço sincero para assegurar a sua continuidade e seu crescimento.

A infelicidade que o compromisso incompleto pode trazer é ilustrada pelo caso de Marjorie (ver Introdução), que me procurou depois de casada há vários anos. Tivera uma infância infeliz, sobretudo por causa de brigas constantes entre os pais. Seu pai costumava ser dominador, crítico e explosivo. A mãe, que criticava um pouco o pai, era a vítima de seus ataques. Marjorie identificou-se com a mãe e desenvolveu o medo de que se se casasse estaria sujeita às mesmas agressões que a mãe sofrera.

Depois de um romance impetuoso, Marjorie se casou com Ken, ex-atleta da faculdade. Apesar da evidente dedicação de Ken a ela, Marjorie sempre desconfiou de que talvez um dia ele viesse a se comportar como seu pai.

Antes do casamento, ela conseguiu de Ken o compromisso de que ele concordaria em se divorciar se ela viesse a querer o divórcio. Para "agradá-la", concordou. Ken esperava que ela ficasse feliz e que era apenas nervosismo ante a perspectiva de uma mudança importante na vida. Marjorie, entretanto, nunca se entregara de todo ao casamento. Sempre ficou com um "pé atrás" e nunca esteve totalmente envolvida no relacionamento. Ela se distanciava, e no decorrer dos anos passou a vigiar as falhas de Ken.

Pelo receio de que uma pequena falha dele se tornasse grave deficiência, Marjorie examinava as menores falhas microscopicamente e as aumentava. Logo, se mostrava em eterna vigilância e em silêncio, sempre crítica dos defeitos que identificava. Ken interpretava-lhe o silêncio crítico como sinal de falta de afeto e a repreendia — um gesto que ela, por seu turno, interpretava como confirmação de sua hostilidade básica.

Quando o casal me procurou, era notório que um dos problemas prementes era a postura hipercrítica de Marjorie. Consegui discernir o medo subjacente que ela apresentava de assumir por completo o envolvimento. Fizemos então um lista dos prós e dos contras perante o compromisso total:

*A favor do
compromisso incompleto*

Eu me magoaria menos com as falhas dele.

Sairei do casamento mais facilmente.

Posso ser mais independente.

*Contra o
compromisso incompleto*

Eu o criticaria mais.

Eu me sentiria mais ameaçada pelas suas reprimendas.

Vivenciaria menos intimidade e portanto menos satisfação.

Estaria sempre à espreita, por medo de que ele me abandonasse.

Por certo era difícil para Marjorie afirmar as vantagens reais de um compromisso total já que nunca dera esse passo. Como incentivo, entre-

tanto, arrotei para ela algumas vantagens *potenciais* — maior segurança e participação num relacionamento mais franco. Foi só depois de ver as vantagens e desvantagens do compromisso incompleto que ela percebeu o quanto perdia por não se dedicar completamente ao relacionamento.

Marjorie passou em revista comigo todos os indícios pregressos da durabilidade do relacionamento: as muitas crises que haviam enfrentado juntos, como trabalhavam em conjunto para criar os filhos. Depois de fazê-la ver com clareza os fatos e o desempenho de Ken, a persuadi da solidez do casamento. Ela também percebeu que, embora ele se zangasse de vez em quando, não apresentava a característica explosiva de seu pai. Descobriu que bastava repetir para si mesma: "*Esse relacionamento vai durar*" e parte de sua insegurança era aliviada.

Para fomentar essa convicção, entretanto, ela teve de mudar o hábito de concentrar-se nas falhas do marido. Afinal, ele era humano. Ken às vezes criticava, noutras negligenciava as promessas feitas, e não raro as adiava. Mas em vez de deter-se nessas falhas, ela passou a concentrar-se em cada um dos sinais que apontavam para um casamento estável e feliz: a expressão do marido de dedicação a ela, sua preocupação com o seu bem-estar e sua ânsia em melhorar o relacionamento. Aos poucos ela foi se permitindo confiar em Ken, embora as recompensas emergissem quase que de imediato. Descobriu-se mais espontânea e capaz de dar mais — além de receber mais do relacionamento. Ao relaxar, viu que Ken tornou-se mais amoroso e atento.

Ao analisar a profunda transformação que ocorreu, observei que a habilidade de Marjorie em concentrar-se nos aspectos positivos do casamento, e não nos defeitos, deu-lhe uma perspectiva mais equilibrada de si própria e do marido. Essa mudança de perspectiva neutralizou-lhe o medo de que Ken algum dia se parecesse com seu pai. Ao mudar a perspectiva e ao dissipar o medo, ela conseguiu entregar-se e fazer com que o relacionamento funcionasse: planejou *permanecer* no casamento, e não *sair* dele.

Uma regra importante pode ser inferida desse caso: os receios podem bloquear o envolvimento das pessoas, mas o afastamento mantém vivos esses receios. Vem o corolário: ao confiarmos e nos entregarmos ao outro, podemos a princípio aumentar nosso senso de vulnerabilidade, mas acabamos descobrindo que podemos aprender a correr esse risco: vale a pena.

Marjorie vira o seu distanciamento como forma de manter Ken na

*manter de evid
med de comp*

linha e também de proteger-se. Parte do meu aconselhamento envolveu a elaboração de seu medo de assumir os riscos:

ATB: Por que você não assume esse envolvimento?

MARJORIE: Não estou certa de que possa confiar nele.

ATB: Suponha que descubra que não pode confiar nele, e daí?

MARJORIE: Ficaria magoada.

ATB: E então o que acontece?

MARJORIE: Se ele me magoar, vou me sentir péssima.

ATB: O que você faria?

MARJORIE: Pensaria em sair do casamento.

ATB: Mas você tem pensado em sair desde o dia em que se casou. O que você perderia se o seu casamento funcionasse de fato?

MARJORIE: Acho que descobriria que não posso confiar nele.

ATB: Portanto você já tem certeza de que ele não é digno de confiança. Mas suponha que você se envolva e que ele passe no teste?

MARJORIE: Imagino que descobrirei que ele é legal afinal de contas... e me sentirei mais segura.

Planejei com ela uma experiência de três meses para vê-la testar a seguinte hipótese: "Se eu me entregar ao relacionamento, se buscar os aspectos positivos e não os negativos, me sentirei mais segura." Depois de três meses, ela descobriu que de fato estava mais segura e pensava cada vez menos em afastar-se do marido.

Esse caso ilustra a importância do questionamento das premissas mais profundas de cada um, por exemplo, a de que nunca devemos ser vulneráveis. Ao procurarmos evitar o risco indefinido — de nos vermos presos a um casamento infeliz —, pagamos um preço definido (o que Marjorie fez), o de nunca sermos totalmente felizes ou seguros. Ela se viu num ciclo vicioso: "proteger-se" olhando sempre para uma via de escape

que criava uma instabilidade no relacionamento; essa incerteza aumentava-lhe mais a insegurança e a necessidade de autoproteção. O custo da eterna vigilância era uma insegurança contínua.

De forma similar, Marjorie desconfiava do compromisso sério com o trabalho ou com os amigos por medo de se magoar em função da rejeição. O seu senso de vulnerabilidade e a necessidade de proteger-se do risco eram também expressos por sua insistência em manter sempre uma grande reserva em sua conta bancária — embora o dinheiro tivesse um melhor retorno se o investisse de outra forma. Em certo sentido, a política conjugal de Marjorie ilustra o valor de se fazer um investimento mais substancial no casamento em vez de se manter uma grande reserva emocional.

O COMPROMISSO COM A FIDELIDADE

Muitas vezes a pessoa não está disposta a assumir um compromisso com determinada coisa porque requer a desistência de algo mais. Algumas pessoas, por exemplo, desfrutam do casamento mas não se mostram dispostas a sacrificarem-se por ele. Querem ter o melhor de dois mundos — por exemplo, a segurança e a amor oferecidos pelo casamento, mas também a liberdade e a falta de responsabilidade da vida de solteiro.

Terry e Ruth, um casal que aparentemente teve tudo a seu favor, me procuraram porque Ruth suspeitava de que ele a estivesse traindo. Profissional muito ocupado (analista de sistemas para fábricas em fase de automação), Terry viajava com frequência. Ruth ficava atormentada pelo medo de o marido encontrar-se com outras mulheres durante essas viagens.

Quando o entrevistei em separado, descobri que, de fato, ele tivera um sem-número de relações íntimas com outras mulheres enquanto fora de casa. Como ele colocou: "Para mim dois proveitos cabem num saco só." Era muito auto-indulgente e não via por que privar-se de qualquer prazer, mesmo que essa falta de restrição viesse a magoar a esposa e prejudicar o seu relacionamento.

Conforme fiz com Marjorie, avalei os prós e os contras com Terry. A princípio, ele afirmou que queria manter o relacionamento com a esposa "mais do que qualquer coisa no mundo". Mas, ao ponderar as vantagens e os riscos possíveis de querer ter tudo da sua maneira, sentiu que estava sendo privado de seus "direitos". Insisti que para garantir um relaciona-

mento duradouro temos de limitar as satisfações às coisas que são compatíveis com o casamento e desistir das que ameaçam a relação. Nesses casos, o parceiro descompromissado tem de olhar com seriedade para o que está perdendo ao não fazer sacrifícios. Certa ocasião, Terry e eu tivemos o seguinte diálogo:

ATB: Você parece perseguir o sonho de que ao pegar tudo será capaz de ter tudo.

TERRY: É verdade. O que há de errado nisso?

ATB: Mas será que você de fato está tendo tudo? Ruth está ameaçando deixá-lo.

TERRY: Não creio que ela faça isso.

ATB: Mas suponha que faça, o que você terá?

TERRY: Acho que me casarei de novo.

ATB: É isso o que de fato quer?

TERRY: Não... ão.

ATB: Em ordem de importância, o que tem mais valor para você — as suas escapadas ou o seu casamento?

TERRY: O meu casamento, sem dúvida.

ATB: Se você tivesse de escolher, com que ficaria?

TERRY: Já lhe disse.

ATB: E o que você perde se desistir das escapadas?

TERRY: Não me divertirei muito nas viagens.

ATB: E o que você vai ganhar?

TERRY: Acho que ela vai largar do meu pé.

Era essencial apontar para Terry o óbvio: ele teria de desistir de alguma coisa para preservar o casamento, mas perderia muito mais se continuasse a tentar ter tudo o que queria. Terry nunca enfrentara o fato de que teria de fazer uma escolha. De fato, durante a maior parte de sua vida, ele conseguira tudo o que quis e escapara impune. Pela primeira vez, confrontava-se com o fato de que a sua atitude "de ter tudo" perante a vida não era mais cabível. Depois de muita consideração, Terry viu que, apesar da tentação dos outros prazeres, a vitalidade de seu relacionamento era de maior importância.

Claro que, ao eliminarmos um só problema não estamos fomentando o envolvimento conjugal. O verdadeiro compromisso requer mais: a pessoa tem de mergulhar no casamento e aprender, pela *experiência*, a satisfação de viver mais como uma unidade, um casal, e menos como duas pessoas que partilham a mesma casa.

Um importante aspecto do compromisso — que muitos observadores acreditam ter se tornado mais raro em décadas recentes — é a determinação de manter o relacionamento mesmo após dificuldades, desapontamentos e desilusão. É um truísmo que muito mais casamentos poderiam ser salvos e melhorados se os casais colocassem energia na solução de seus problemas, em vez de fugir deles. Os capítulos seguintes servem de orientação para a busca dessas soluções.

A Confiança Básica

Mesmo comprometido pelo casamento, o casal pode não desenvolver um senso sólido de confiança mútua. A confiança da esposa, por exemplo, engloba a convicção firme de que o marido é sincero, de que ele não pretende magoá-la e de que estará a seu lado quando ela precisar dele. A confiança durável e duradoura é difícil de desenvolver e fácil de balançar.

Segundo muitos autores, as raízes da confiança básica são estabelecidas bem antes do casamento. Erik Erikson observou que essa atitude começa a se desenvolver nas vivências da infância com os membros mais importantes da família. Essa confiança vai além da dependência cega do bebê, originando-se dos sentimentos da criança perante os pais e os irmãos. A confiança básica da criança envolve os seguintes aspectos:

- Conto com a minha família quando preciso dela — não importa o que aconteça.
- Os de fora podem me magoar, mas minha família me respeita e vai me proteger.
- As pessoas importantes na minha vida não vão ultrapassar os limites, não vão tirar vantagem de mim e não vão me magoar intencionalmente.

Essa primeira confiança pode não resistir nas relações com os amigos. A criança que confia pode descobrir que os amigos podem ser cruéis, traiçoeiros e não-confiáveis. Com a maturidade, ela poderá adquirir a noção de que os membros do sexo oposto são manipuladores, exploradores e indignos de confiança. Essas atitudes subjacentes de desconfiança podem ser trazidas para o casamento, apesar de mascaradas pelo relacionamento amoroso. Embora o cônjuge possa ser confiável e digno de confiança, essa corrente de desconfiança pode continuar a existir, aguardando por um incidente que a traga à tona.

Muitos são os que confiam no cônjuge durante parte do tempo, mas não todo o tempo. Em certas áreas — por exemplo, gastos, relações com os cunhados, tempo passado fora de casa — podem sentir desconfiança. O outro pode sentir a falta de confiança e ficar magoado. Ou a desconfiança pode levar à rebeldia e aos atos impulsivos.

Os casais podem entender melhor a desconfiança admitindo que nas esferas mais profundas de seu relacionamento tendem a pensar em termos absolutos. Assim, se a esposa mente certa ocasião, o marido pode pensar: "Eu não posso nunca confiar nela." Se o marido não cumpre o que prometeu, a esposa pode concluir: "Ele não é confiável." Claro que é bem melhor ver a confiança e a dependência como algo contínuo, e não absoluto: como pontos numa escala, e não como uma categoria fixa. Assim, a esposa magoada pode rever a lorota do marido como um sinal de imperfeição: não um homem absolutamente honesto, mas também não um mentiroso crônico. E o marido com gosto pela estatística pode rotular a esposa como 75 por cento dependente, e não como absolutamente não-confiável.

Como costuma acontecer, ninguém é de uma honestidade absoluta o tempo todo. Assim como não existe uma verdade absoluta. Há muitas facetas para uma mesma situação, e por necessidade temos de escolher algumas e excluir outras para darmos uma resposta honesta à questão. Ao tentarmos fazer uma avaliação honesta de nossos motivos, por exemplo,

temos de admitir que são muitas vezes ambíguos e que é impossível separá-los com plena objetividade. Além disso, nossos sentimentos e nossas atitudes podem se modificar de um minuto para o outro, e algo em que acreditávamos piamente quando estávamos zangados pode não persistir mais do que alguns minutos depois, quando nos acalmamos. Além disso, o tato e a sensibilidade muitas vezes requerem um certo encobrimento de fatos desagradáveis.

Assumindo a Boa Vontade

Mesmo nos casamentos em que ambos têm boas intenções, em que querem ser úteis e bondosos, a má comunicação e a leitura equivocada dos sinais podem fazer com que essas boas intenções se percam, permitindo que um desconfie das intenções do outro. E depois que um marido, por exemplo, presume que a esposa esteja motivada apenas por interesses mesquinhos, suas observações a respeito dela serão matizadas por esse pressuposto.

Imagine, entretanto, que a esposa ofendida seja capaz de dizer a si mesma: "Embora os atos do meu marido possam me magoar, presumo que ele não teve a intenção, que ele não quis fazer isso." Isso a ajuda a ver os atos do marido de uma perspectiva diversa. Comparando-a com o juízo negativo que faz de seu marido, ela poderá chegar a uma explicação mais condescendente para o aparente desrespeito.

Por certo, o pressuposto da boa intenção não pode ser considerado absoluto. Nem todas as intenções são boas. Com efeito, a esposa pode ser capaz de oferecer exemplos válidos dos atos hostis ou egoístas do marido. Mas ao rever *todo* o seu comportamento no passado — o que foi "bom" (preocupação e altruísmo) e o que foi "mau" (indiferença e egoísmo) —, ela terá um panorama mais equilibrado.

Se o casal se vir num ciclo de ataques e contra-ataques, de luta pelo domínio, então é preciso focar primeiro a hostilidade. As estratégias esboçadas no capítulo 17 podem ser úteis a princípio. E depois que a hostilidade ceder um pouco, os dois poderão concordar pelo menos num ponto: que *têm* boa vontade um para com o outro e que se darão muito melhor se atribuírem essa boa vontade um ao outro. Esse pressuposto operacional ajudará a neutralizar a hostilidade que surge da atribuição

mútua de más intenções que tantas vezes ocorre nos casamentos em dificuldade.

O Benefício da Dúvida

O casal aprende a sensibilidade específica de cada um e reconhece que o respeito evita aborrecimentos desnecessários. Entretanto, o que fazer quando um dos dois age de forma suspeita? Supunha que, bem em desacordo com a própria índole, uma esposa chegou em casa bem depois da hora que avisara ao marido. Ao chegar, dá uma explicação insustentável — teve de ir ao banco descontar um cheque. A explicação pode ser verdadeira, mas para o marido é implausível. Ele desconfia que ela tenha ido visitar a mãe, um ponto de conflito no passado.

O marido tem duas opções: concede-lhe o benefício da dúvida ou pode confrontá-la com as suas suspeitas. O que deve fazer? Em geral, o melhor seria aceitar a explicação da esposa e esquecer o assunto. Se a explicação for verdadeira, então a dúvida só irá esvaziar o estoque de boa vontade entre ambos e fazê-la sentir-se acusada injustamente. Se for verdade que ela foi visitar a mãe, então o melhor será que ele a deixe manter o segredo — ela provavelmente dirá uma mentira inofensiva para evitar o confronto potencialmente destrutivo. Assim, ele deve aceitar a explicação — mesmo com o risco de deixá-la passar impune com alguma coisa.

A expectativa de total honestidade é contraproducente num casamento entre dois seres humanos falíveis, assediados de sensibilidades, de orgulho e de defesas. Claro que as pessoas muitas vezes têm motivos ambíguos para o que querem — alguns menos benignos do que outros. Mas os motivos de cada um tendem a ser mais inócuos do que parecem. E ao adotar uma explicação mais benigna para o atraso da esposa, o marido provavelmente se sentirá mais afetuoso em relação a ela.

Dar ao outro o benefício da dúvida é algo que se aplica a uma ampla variedade de situações em que cada um pode ou não ser passível de culpa. O marido pode esquecer de dar um recado porque estava preocupado com o trabalho — e não porque não se importa com a esposa. A esposa pode convidar alguns amigos novos para virem em casa sem consultá-lo previamente por achar que ele gostaria — não por agir "sem pensar".

Depois de tudo isso, tenho que admitir que, nos casamentos ideais, os dois devem sentir-se livres para colocar todas as dúvidas e até para questionar os motivos do outro. No entanto, esse ideal é difícil e não deve ser usado para desvalorizar um relacionamento recompensador sob outros aspectos.

Lealdade e Fidelidade

A lealdade e a fidelidade diferem do compromisso pelo fato de que um do casal pode se dedicar a manter o casamento — contribuindo com muito entusiasmo e dinheiro para o casamento — e ainda ser desleal. A lealdade, nesse sentido, refere-se ao parceiro colocar os interesses do outro acima dos interesses de outras pessoas. Por exemplo, quando o marido é criticado, ele espera que a esposa o defenda. De modo similar, a lealdade envolve não ficar do lado dos outros contra o cônjuge.

Às vezes, as expectativas de lealdades podem se tornar extremas: entretanto, é importante para cada um reconhecer a definição de lealdade do outro e levá-la em consideração. Uma mulher, por exemplo, ficou muito magoada com a irmã do marido. Contava com ela para ajudá-la em algumas tarefas domésticas, e um desentendimento levou a uma briga. A esposa acreditava que o marido deveria ficar a seu lado. Quando ele tentou ser imparcial, ela o acusou de deslealdade. Conforme ela colocou: "Preciso de um aliado e não de um juiz."

No casamento, o senso de *aliança* tem um enorme significado simbólico. "*Minha esposa (ou marido)... certa ou errada*" supõe que cada um possa sempre contar com a proteção e o apoio do outro. E o apoio e proteção não dependem do julgamento do outro — de quem está certo ou errado. No relacionamento íntimo, a neutralidade é muitas vezes percebida como deslealdade. De um modo geral, é melhor errar do lado da lealdade do que no da justiça imparcial.

A questão da lealdade muitas vezes surge em situações públicas. O marido, por exemplo, pode aceitar a crítica da esposa em particular, mas sentir-se arrasado se ela o criticar na frente de outras pessoas. O maior significado dessas críticas em público é que: "*Ela não me apoia.*"

O marido se sente *vulnerável* em virtude da "deslealdade" da esposa. Segundo alguma espécie de lógica primitiva, se o susposto aliado o critica

em público, isso dá direito aos outros de fazerem o mesmo. Assim, todo o rancor da exposição em público — o embaraço, a vergonha e a humilhação — é trazido à tona.

O desafio em público pelo marido ou pela esposa é muitas vezes interpretado como uma espécie de traição. Às vezes o marido é obcecado pela exatidão e contradiz todas as pequenas imprecisões da esposa. Como ela está tentando causar uma boa impressão, pode facilmente considerar-se "apunhalada pelas costas".

Ted e Karen, por exemplo, conversavam com outro casal numa praia. Ao serem interpelados por eles, Karen respondeu: "Adoramos vir aqui. É tão bom que viemos aqui sempre." Ted, vendo que a afirmação não era correta, interrompeu para dizer que aquela era só a segunda vez que iam ali. Karen prosseguiu, dizendo que outro motivo para terem ido lá era a inclusão da viagem num pacote turístico. Ted voltou a corrigi-la. "Não é bem por isso que viemos. Queríamos vir de qualquer maneira e teríamos pago toda a viagem. Aconteceu de meu agente de viagens me oferecer um bom negócio." Karen achou que as correções de Ted eram uma afronta à sua credibilidade aos olhos do outro casal.

Ted era obcecado pela exatidão e não queria que os outros o apanhassem fazendo afirmações vagas. Seu pavor de ter um erro exposto obrigava-o a corrigir os "erros" de Karen. Ela, por outro lado, gostava de ser espontânea e tecia as suas próprias histórias sem ter de ser precisa com todos os detalhes. Além disso, queria preservar uma frente unida ao falar com as outras pessoas — para criar a impressão de que os dois viviam bem juntos. Para ela, o franco desacordo de Ted enfraquecia-lhe a credibilidade. Ela o via como desleal.

INFIDELIDADE

Em certos casamentos, alguns cônjuges podem estar dispostos a aceitar a infidelidade do outro; já em outros, a infidelidade é tolerada em silêncio, embora seja fonte de angústia; mas na maioria a infidelidade é considerada o máximo da deslealdade, não só inaceitável como causadora de cisão permanente, que justifica o divórcio. Se o casamento sobreviver à infidelidade, as mágoas poderão persistir indefinidamente. Muitas vezes descobri que, mesmo quando a infidelidade ocorre há muitos anos, o cônjuge magoado continuará a fazer alusões agudas ao evento mesmo décadas depois.

Por que a infidelidade é tão destrutiva para o casamento? Para entender o enorme impacto de mesmo um caso extraconjugal isolado, temos de retornar ao tópico dos significados simbólicos. Enquanto para o ofensor ser infiel pode apenas significar o desfrute de uma "experiência diferente" antes do casamento, para o ofendido a infidelidade é um ataque direto à própria relação, a zombaria do suposto compromisso mútuo.

Terry, por exemplo, queria continuar a ter casos extraconjugais. Afirmava que os casos não interferiam em seu relacionamento com a esposa. Disse: "Eu a amo, tendo ou não um caso." Mas acreditou que, já que os seus casos incomodariam Ruth, era melhor que ela não soubesse nada a respeito. Seguiu o velho ditado: "O que ela desconhece não a magoa." Como sabia que esses outros relacionamentos eram transitórios e não envolviam qualquer compromisso de sua parte, não via mérito algum em desistir deles e nem a ameaça que representavam para o seu casamento.

O que ele não percebia eram as questões cruciais da confiança básica envolvida. Sua esposa interpretava-lhe o comportamento como sinal de que ele não merecia confiança, não estava verdadeiramente comprometido com ela e nem a amava.

Além das implicações morais da infidelidade, o ato de ser infiel atinge fundo o tecido de um relacionamento, na própria auto-imagem e na confiança do parceiro, que podem ser destrutivas mesmo para o relacionamento que tem bases sólidas sob outros aspectos. Num relacionamento já abalado, a infidelidade pode ser o golpe final. As maneiras de lidar com a infidelidade do cônjuge são muito complexas e foram descritas numa seção especial (ver capítulo 18).



AJUSTANDO O RELACIONAMENTO

Talvez você se lembre de que Karen era romântica: adorava fazer tudo impulsivamente, ao contrário do marido, Ted, que era sistemático e "racional". Um de meus primeiros projetos terapêuticos nesse caso foi o de encorajá-los a olhar para os aspectos agradáveis de seu relacionamento — tentar recapturar o que encontravam de cativante um no outro. Também sugeri que procurassem sentir as necessidades de cada um e atendê-las, se possível. Em parte, eu seguia o seguinte princípio: os casais se esquecem do que gostam um no outro quando estão passando por uma fase difícil.

Como se descobriu, Ted saiu-se melhor em implementar a minha sugestão do que Karen; saiu-se melhor em seguir o plano a ser complementado pelo seu enfoque geral às exigências da vida. Na sessão seguinte Karen declarou: "Ted foi muito carinhoso essa semana. Ligou para minha mãe diversas vezes e conversou muito com ela... isso fez com que eu me sentisse calma e delicada com ele."

Karen achou mais difícil telefonar para a mãe, que tinha uma enfermidade grave e progressiva. Quando telefonava, ela às vezes ficava prostrada e chorava. Quando ficava à beira do choro a mãe se sentia mal também e a conversa entre as duas se tornava muito difícil. Assim, quando Ted tomou a iniciativa e ofereceu-se para falar com a mãe de Karen, ela sentiu-se agradecida.

Este episódio foi crucial. O gesto de Ted desenterrou os sentimentos calorosos que Karen sentira por ele antes. Ela disse: "Esqueci o que era amar o Ted", e recomeçou a vê-lo como uma pessoa constante, em quem podia confiar, uma pessoa com cujo apoio e ajuda contava. "Sei que sou

volúvel e até fraca às vezes — mas Ted é como uma rocha. Sei que conto com ele sempre que precisar." Esse traço de Ted fora perdido por ela durante os períodos de crise.

O que talvez seja óbvio neste episódio é que os telefonemas de Ted tiveram um enorme significado simbólico para Karen. Ela disse: "Ele fez isso por mim", e considerou o gesto um enorme favor — sobretudo porque não pedira especificamente a ele. Karen percebeu que Ted era capaz de sentir-lhe a necessidade e responder a ela sem ser solicitado, e que de fato se importava com ela. Para ele, não era tarefa agradável. Gostava da sogra e agradava-lhe prestar esse favor a Karen.

O princípio importante é que se você sentir as necessidades de seu companheiro e atendê-las de alguma forma, será capaz de propiciar um enorme reforço para o relacionamento. Atender às necessidades do parceiro muitas vezes só requer um mínimo esforço de sua parte — embora sentir as necessidades possa ser algo mais difícil. Um dos motivos para isso é que muitas pessoas não desenvolveram formas de deixar o parceiro saber especificamente quais são as suas necessidades, ou preferem deixar que ele as descubra sem as explicitarem.

As reações de Karen aos esforços do marido o gratificaram. Ele ficou feliz em saber que podia fazer alguma coisa para agradá-la e que ela o apreciava por isso. Ainda mais importante para Ted no entanto foi o contato que teve com Karen depois: carinhoso e afetivo.

Embora Ted tivesse consciência de seu esforço extra para demonstrar a Karen que podia ser sensível ao que ela sentia, sua motivação para agir assim era genuína. Antes do período das discussões, ele muitas vezes fizera coisas que a agradavam. E não lhe foi difícil retomar a iniciativa depois de perceber o sinal em que ela lhe dizia o que queria.

Naturalmente, o relacionamento não se modificou da noite para o dia, mas esse episódio foi crucial para que dessem a eles nova direção. Apesar disso, ainda tinham receio de se magoarem: não confiavam um no outro plenamente. Karen ainda tinha medo de ser controlada por Ted e ele continuava sensível ao menor sinal de rejeição por parte dela.

Como parte da terapia, perguntei-lhes o que haviam apreciado um do outro no início do relacionamento. Karen descreveu os prazeres de fazer coisas com Ted no impulso do momento. Ted falou do prazer em ter longas e variadas conversas com ela.

Na consulta seguinte, relataram o progresso. Karen descreveu o quanto gostara de dar uma longa caminhada com Ted aquela semana, coisa que não faziam há muitos anos. Durante a caminhada, Karen

perguntou-lhe o que ele andava lendo. Ele falou com entusiasmo, analisando a situação política e econômica descrita no texto em que lera. Karen admirou o raciocínio do marido e gostou de ouvi-lo. Sua admiração o agradou.

Muitos casais em situação de conflito desenvolvem pontos cegos e deixam de ver o que é bom em seu relacionamento. Ao olharem só para o que não gostam, deixam de ver como melhorar aquilo de que gostam. Se você estiver em dificuldades conjugais, conviria olhar a lista ao final deste capítulo para analisar seu relacionamento. Tenha em mente que se ele for pedregoso, talvez você subestime alguns aspectos positivos em virtude da tendenciosidade negativa. Isso pode cegar-lhe para o que está funcionando bem ou o que você não gosta em seu companheiro. (Mesmo sem essa tendenciosidade, é fácil nos atolarmos na seriedade da vida — equilibrar o orçamento, tomar conta dos filhos, administrar a casa — a ponto de deixarmos de desfrutar das alegrias do casamento.) Para combater essa tendenciosidade, talvez você pudesse fazer o seguinte exercício: olhar para os aspectos positivos e fazer uma lista diária deles durante umas duas semanas.

Algumas pessoas têm forte tendência a desqualificar tudo o que é bom no companheiro e no casamento em função de uns poucos aspectos negativos. Um marido, por exemplo, se queixava: "Posso fazer dez coisas certas... aí me esqueço de fazer uma e — bam! — ela pega no meu pé. Foi-se tudo de bom que aconteceu." A força de um só momento desagradável apagando os momentos positivos é um elemento importante que contribui para os problemas de má interpretação, de falta de comunicação e de rancor. Discutiremos o assunto nos capítulos seguintes.

Amar e Ser Amado

Como muitos casais parecem perder a noção dos blocos de construção de um casamento sólido, é importante especificá-los. A informação precisa pode, por exemplo, orientar o marido que se queixa: "Não sei o que fazer para saber o que minha esposa quer. Ela diz que eu deveria lhe dar mais atenção e compreensão — mas eu *dou*. O que mais ela quer? O que mais pretende que eu faça?"

As emoções da fascinação passional podem dar início ao amor

maduro no casamento de longa duração. A esposa sente um calor ao dizer: "Eu te amo", e o marido sente um frêmito ao ouvi-lo, porque a afeição e a atração mútuas tecem um tecido de lealdade, de confiança e de fidelidade — criando um amor mais profundo, mais forte.

São diversos os ingredientes fundamentais para o amor maduro:

Os *sentimentos de ardor* substituem a intensidade do fascínio (o pensamento obsessivo sobre o ser amado, a idealização, o intenso desejo de estarem juntos, os altos e baixos, os picos e os vales, o júbilo quando estão juntos e o desespero quando estão separados) com o correr do tempo. Mas, a menos que se rompa, o laço amoroso persiste. Casais casados há mais de quarenta anos me disseram que se sentem tocados emocionalmente quando se vêem, como ocorria há décadas.

O *desvelo* é acreditar e deixar que o parceiro saiba que "você é importante para mim. Preocupo-me com o que aconteça a você. Vou zelar por você". Dois grandes aspectos desse desvelo estão em se preocupar com o bem-estar do companheiro e estar pronto para ajudá-lo ou protegê-lo. Ao contrário da governanta assalariada, que tem um trabalho a fazer, você ajuda o seu companheiro porque gosta dele e porque sente algo especial por ele. Assim, a preocupação e a afeição são essenciais para o desvelo.

Expressões de afeto são formas óbvias de fomentar sentimentos de ardor no companheiro, tão óbvias que discuti-las pareceria supérfluo. Entretanto, com o evoluir do casamento, os gestos de afeto como abraçar, cochichar palavras de amor cada vez mais se limitam ao quarto de dormir. E, nos casamentos em conflito, podem desaparecer por completo.

Ted e Karen foram muito carinhosos um com o outro durante o namoro e durante a maior parte do primeiro ano de casamento. Mas ao surgirem as situações de tensão, suas manifestações de amor, carinho e afeição foram rareando. Depois de algumas sessões de aconselhamento, contudo, descobriram que o gesto delicado ou um sorriso terno podiam romper a tensão entre ambos, e começaram uma vez mais a exprimir seu afeto sempre que o sentiam de forma genuína.

A *aceitação* tende a ser incondicional no relacionamento amoroso maduro. Você consegue reconhecer as diferenças nas idéias sobre religião, política, e sobre as pessoas sem que se façam críticas ásperas nos pontos de divergência; você consegue aceitar as fraquezas do companheiro sem agir como juiz. Essa aceitação é profundamente tranquilizadora. Dá a cada um uma sensação de aceitação de si mesmos. Se o casal puder se aceitar totalmente — seja o que for —, pode relaxar e baixar a guarda.

À medida que Ted e Karen aperfeiçoaram seu relacionamento, Ted descreveu o sentimento de aceitação: "Posso ser eu mesmo com ela. Não tenho de impressioná-la. Ela me vê como eu sou." A atitude de Karen de aceitação contrastava com a dos pais de Ted, que o elogiavam por seus méritos intelectuais e o criticavam pelos lapsos.

Claro que aceitação não significa fechar os olhos para as falhas do outro, mas, numa atmosfera de aceitação, você consegue elaborar com o seu companheiro tudo o que vem contra e interfere no relacionamento. Note que se o amor for condicionado ao "bom comportamento", você nunca conseguirá a intimidade que é possível quando o amor é gratuito e o bom comportamento, uma meta a ser elaborada pelos dois juntos.

Empatia é a capacidade de sintonizar com os sentimentos do parceiro — de experimentar, em certa medida, o seu sofrimento ou prazer, a sua dor ou alegria. Quando as pessoas se atormentam com preocupações ou fortes emoções, sejam de tristeza ou de euforia, podem temporariamente perder a faculdade empática. No caso relatado ao início do livro, Ted se preocupava tanto com os problemas do trabalho que se esquecia da euforia de Karen por ter conseguido um novo cliente. Mas Karen, na sua felicidade, também se mostrava igualmente insensível, sem perceber o sofrimento de Ted e sua necessidade de apoio.

Depois do aconselhamento, Karen passou a ser mais sensível às preocupações de Ted — sobretudo a seus receios de rejeição e de abandono. Por isso, conseguia fazer um esforço especial para não deixá-lo esperando, ou telefonar-lhe quando ia se atrasar. Ted, por outro lado, tornou-se mais consciente do desejo de Karen de ter liberdade, e logo refreou seu impulso de organizarem a vida juntos. Procurou relaxar para reagir de forma mais espontânea às sugestões imprevisíveis de Karen.

Sensibilidade às preocupações e aos pontos vulneráveis do parceiro — como o medo de Ted de abandono, o medo de Karen de ser controlada — é elemento essencial quando se quer reduzir os sofrimentos desnecessários. Embora algumas pessoas tenham mais sensibilidade do que outras, trata-se de uma qualidade que pode ser cultivada. Se o parceiro reagir de forma exagerada a certas coisas que você faz, por exemplo, em vez de ser crítico ou defensivo, pare para considerar qual o problema que subjaz à reação. Explore com delicadeza os temores e as preocupações mais íntimas dele. Resista à tentação de atribuir a reação exagerada a um traço indesejável de caráter, como impulsividade ou necessidade de controle. Perceba que tais reações são sinais de vulnerabilidades ocultas.

Karen, por exemplo, aprendeu que a insistência de Ted para que não

se atrasasse se devia ao seu medo de que algo pudesse lhe acontecer. E Ted descobriu que o rancor de Karen perante suas tentativas de organizar-lhe a vida decorria do medo de ser controlada.

A identificação dos problemas não significa que eles não possam ser modificados. Com efeito, durante o aconselhamento, Ted superou em grande medida os receios de rejeição ou de abandono por parte de Karen. E Karen desvencilhou-se da convicção de que a adaptação a algumas das limitações de Ted não acarretaria uma perda de liberdade e de espontaneidade.

A *compreensão* é semelhante à sensibilidade mas acarreta outra qualidade. Quando o parceiro fala de um problema, ele pode sentir-se compreendido sem ter de especificar todos os pormenores. Além disso, compreender significa ver os episódios com os olhos do outro. Quando Karen se aborrecia com certas atitudes antipáticas dos clientes, Ted conseguia ver a dificuldade como ela a via — não necessariamente como ele a veria.

A compreensão mútua é uma das primeiras vítimas dos conflitos conjugais, manifestando-se pelo lamento: "Simplesmente não entendo por que ele (ela) age dessa forma." Parte das dificuldades está em que os casais em conflito atuam em desacordo com o seu lado mais amoroso: assumem posturas rígidas ou tentam desprezar as atitudes do outro. Um problema mais sério é que, ao se intensificar o conflito, começam a interpretar mal as ações do outro. Logo os erros de interpretação acumulados liquidam com toda e qualquer compreensão possível.

Há várias maneiras de nos precavermos contra essas incompreensões. Uma delas está em examinarmos nossos pensamentos automáticos diante do outro para ver se são sensatos, lógicos e válidos (ver capítulo 13). Outra forma está em verificar a leitura do pensamento que fazemos das intenções do outro, conforme descrito no capítulo 8.

O *companheirismo* é muito apreciado no início do relacionamento mas parece se dissipar com o passar do tempo. À medida que os dois se preocupam mais com problemas práticos como a renda familiar, o cuidado dos filhos ou a arrumação da casa, tendem a passar menos tempo juntos, e a qualidade do tempo que passam juntos também sofre. No capítulo 14, você lerá sobre Cliff e Judy, cujo sentimento de companheirismo foi debilitado pelo envolvimento de Cliff com o emprego. Ao reavaliar o peso daquele envolvimento sobre o casamento, Cliff conseguiu reacender a chama que havia morrido em seu relacionamento.

O *companheirismo* é componente essencial do bom casamento que

se pode aperfeiçoar pelo simples planejamento. Exige que se considerem atividades de que os dois gostem — viajar juntos, decorar a casa, ir ao teatro — e determinar com antecedência os programas. Há também camaradagem na satisfação de estarem juntos durante certos momentos do dia-a-dia. Sentar juntos para ver televisão, fazer passeios, partilhar da rotina doméstica como lavar pratos e limpar a casa juntos são atos que fomentam o companheirismo.

A *intimidade* oscila da discussão de pormenores da vida diária, à confiança de sentimentos íntimos que não partilharíamos com mais ninguém, ao relacionamento sexual.

Em certo sentido, a intimidade é um subproduto do desvelo, da aceitação, da sensibilidade e da compreensão. Ao mesmo tempo, é debilitada pelos desentendimentos, pelas críticas indiscriminadas e pelas acusações e insensibilidade. Quando os casais resolvem ser críticos, punitivos ou controladores, têm de considerar o que perdem em intimidade. Quando se perde a intimidade por causa de brigas, com ela se perde uma importante força no casamento.

Amizade se refere ao interesse genuíno que você tem no outro como pessoa. Essa qualidade parece tornar-se ora unilateral, ora abafada em muitos, se não na maioria, dos casamentos. Algumas pesquisas demonstraram que muitas mulheres não consideram o marido seu melhor amigo, e sim alguma outra mulher é que desempenha esse papel. A maioria dos homens, por outro lado, considera a esposa a sua melhor amiga.

Você pode cultivar a amizade concentrando-se no seu companheiro como pessoa. Procure extrair dele ou dela o que interessa mais a ele ou a ela. Muitas vezes, para construirmos a ponte da amizade é necessária muita delicadeza. No capítulo 14, por exemplo, descrevo o "método das questões de acompanhamento", uma forma de você conseguir que seu marido discuta com você as suas experiências.

As *cortesias* e os *agrados* são, por certo, cruciais para um casamento feliz. Mas o prazer deve ser mútuo; não só você pode propiciar satisfação ao seu marido pelo que você faz mas pode também partilhar dela. Às vezes, você tem de se livrar de hábitos há muito cultivados para fazer alguma coisa especial. Por exemplo, Ted agradava Karen enormemente ao falar com a mãe dela ao telefone, e Karen então queria retribuir-lhe o favor. Numa livraria, ela comprou um exemplar de *Cincinnatus: George Washington and the Enlightenment*, de Garry Wills, pois sabia que Ted adoraria o presente.

Mais adiante neste capítulo, descreverei de que modo os casais

podem desenvolver um programa regular para fazer coisas que agradem um ao outro. Essas considerações podem ajudar muito na revitalização do relacionamento em conflito.

O *apoio mútuo* dá um senso de que se é digno de confiança, uma rocha de Gibraltar em que o outro pode se firmar em épocas difíceis. Você talvez subestime o significado simbólico de estimular o parceiro quando ele está sem ânimo, ou de ajudá-lo a classificar e elucidar problemas quando estes parecem tornar-se insuportáveis. Ir em ajuda do outro nesses momentos de necessidade pode ter um significado enorme, demonstrando-lhe que você está sempre prestes a ajudá-lo como esteio ou apoio.

Algumas pessoas, por exemplo, são muito neutras quando o cônjuge quer partir para um novo empreendimento ou assumir uma nova responsabilidade. Sua hesitação em assumir uma postura positiva pode debilitar o senso de iniciativa e de capacidade do parceiro. Consideremos o caso hipotético do marido que está tentando ser objetivo e que, para a esposa, acaba se mostrando indiferente:

ESPOSA: Surgiu a oportunidade de eu ser promovida a gerente. O que você acha que devo fazer?

MARIDO: Ora, o que você quer fazer?

ESPOSA: Não sei. Por isso estou lhe perguntando.

MARIDO: Bem, você tem que decidir o que quer. Eu não posso decidir por você.

A esposa vê o marido como indiferente. Mas numa situação real semelhante, Ken (que se aconselhara comigo depois dos diálogos mostrados em capítulos anteriores) reagiu a Marjorie de forma mais positiva.

MARJORIE: Surgiu a oportunidade de eu ser promovida a gerente. O que você acha que devo fazer?

KEN: Ora, sem dúvida é um grande elogio. Você deve estar agradecida a Helen [chefe] por ter tanta confiança em você.

MARJORIE: Pois é. Ela pode ter, mas eu é que não tenho.

KEN: É por isso que não sabe ao certo o que fazer?

MARJORIE: É. Se eu tivesse mais confiança, assumiria a função.

KEN: Com todos os seus empregos antes não aconteceu a mesma coisa? A princípio você sentia insegurança para depois, e só depois, sentir-se melhor — depois de assumir os cargos?

MARJORIE: Você tem razão... você acha então que a minha falta de confiança é apenas de fundo emocional e que eu deveria assumir o emprego se essa é a única coisa que me impede?

KEN: É isso aí.

Ken conseguiu identificar o problema de Marjorie — falta de confiança. Através de perguntas criteriosas, ele a orientou para o problema "emocional" subjacente e indiretamente deu-lhe apoio, insinuando que achava que ela deveria assumir o cargo.

Ken poderia ter pulado de entusiasmo e tentado persuadi-la a assumir o cargo, mas esse enfoque seria prematuro e ineficaz até que ela pudesse confrontar o problema real — a sua falta de confiança. A técnica que ele usou — primeiro a exploração e depois a tranquilização — pode ser muito eficaz no apoio ao companheiro, não só através da compreensão como também do encorajamento.

A forma pela qual um dá apoio ao outro varia muito de casal para casal. O que para um significa apoio para outro significa o contrário. Embora todos possamos empregar às vezes as sessões de encorajamento, a forma do encorajamento vai depender da personalidade e do estado de espírito de cada um. Na maioria das vezes, é através de perguntas que se traz o problema à baila. Em seguida, observando-se os sinais de aceitação ou de rejeição, consegue-se ir adiante. Em geral, para acertarmos a melhor forma de darmos apoio exige certo grau de tentativa e erro.

Intimidade, naturalmente, significa muito mais do que a mera proximidade física — embora muitos casais se queixem de que não chegam nem a se ver com frequência. Para resolver essa questão, uma esposa telefonou para a secretária do marido e marcou uma consulta para poder vê-lo.

Mesmo quando o casal passa muito tempo junto, a qualidade desse tempo pode não ser gratificante. Judy, por exemplo, queixava-se de que, mesmo quando o marido Clíff estava em casa, "não estava de fato lá", e

sim ficava pensando noutras coisas. Preocupação com problemas no trabalho, com dificuldades financeiras ou com os filhos podem causar um distanciamento artificial entre os parceiros. O maior repelente de todos é a hostilidade, capaz de cavar um abismo entre ambos.

Os sentimentos de intimidade, entretanto, não precisam desaparecer permanentemente. Podem ser recapturados com um pouco de intuição ou de previsão. Por exemplo, o tempo que passam juntos discutindo problemas do trabalho ou de casa, dividindo planos e objetivos, ou refletindo sobre os triunfos ou as tragédias do dia, propicia uma intimidade espontânea. Além disso, gestos de amor que revelam afeição, aceitação e apoio podem se combinar para fazer com que ambos se sintam mais próximos.

Para Não Perder de Vista o Comportamento Positivo

É importante que os casais tenham ciência do que seus companheiros fazem e de como reagem a tais atitudes. A leitura do capítulo 11 provavelmente a fez lembrar das coisas que o seu marido poderia fazer e que são significativas para você. Lembre-se que ele pode já ter feito algumas delas, e talvez você não tenha consciência disso. Para começar, procure observar de forma metódica o que ele já fez que a agrada. Depois, quando vocês começarem a fazer "sessões", você pode informar-lhe a respeito e também insinuar-lhe outras coisas que seriam de grande significado para você (ver capítulo 14). Ajuda muitas vezes anotar todas as ocasiões que ele faz uma coisa que a agrada.

Depois que propus essa conduta a Karen e Ted, ela me contou o seguinte:

1) Ted foi fantástico. Eu estava muito aborrecida por causa de meus clientes. São uma chatice. Todos têm opinião sobre o que deveriam ter em casa e nada sabem sobre decoração. Eles me dão trabalho, e dois já cancelaram os pedidos — depois de tudo o que fiz, tiveram a coragem de mudar de idéia! De qualquer modo, conversei com Ted sobre isso. Ele foi muito simpático. Não tentou me dizer o que fazer. Disse que, se estivesse no meu lugar, é bem provável que se sentisse frustrado também. Disse que meus clientes são difíceis de lidar. Senti-me muito melhor.

2) Quando voltei para casa, a casa estava uma bagunça. Não tive tempo de arrumar as coisas. Em vez de queixar-se da bagunça, ele trocou de roupa e começou a arrumar tudo sem dizer uma palavra.

3) Ted ficou conversando comigo enquanto eu dobrava a roupa lavada. Assim não ficou chato.

4) Ele se ofereceu para fazer uma caminhada, o que gostei.

Cada uma dessas atitudes de Ted agradou a Karen, que assinalou "Foram como presentes." Embora ele fizesse coisas semelhantes no passado, elas haviam sido apagadas da memória em virtude da visão negativa que ela fazia do marido.

Apenas ouvir as queixas de Karen e manifestar simpatia com elas foi uma grande conquista para Ted — sua tendência natural era fazer o oposto. Antes, em vez de ouvi-la, ele descartava as preocupações dizendo-lhe que não precisava se aborrecer, que os clientes sempre atuavam daquele jeito e que ela devia tentar deixar para lá.

Quando chegava em casa e via a bagunça, seu senso de ordem era ferido e ele queria repreender Karen. No entanto, em decorrência do aconselhamento, ele suprimiu sua tendência à queixa. Em vez disso, perguntou-se: "Qual a atitude madura a tomar?" Rapidamente decidiu começar a limpar as coisas — sem mesmo perguntar a Karen se deveria fazer aquilo. O importante não foi aliviar Karen de uma sobrecarga física, mas que suas ações tiveram um efeito simbólico para ela: ele era sensível à situação da mulher (de estar sobrecarregada com o trabalho), mostrou-se cooperativo e zeloso, e não fez qualquer crítica.

Ted contou-me o seguinte:

1) Na noite de quinta-feira cheguei em casa realmente exausto. Sentia-me oprimido por todos os problemas no escritório. Karen me disse: "Vamos sair hoje." Jantamos rapidamente num restaurante e fomos ao cinema, o que de fato afastou meus pensamentos dos problemas do trabalho.

2) Karen foi amorosa várias vezes durante essa semana.

3) Karen levou meu terno para a lavanderia.

Estes incidentes tiveram grande significado para Ted. Demonstraram para ele que ela se dedicava e estava ansiosa para agradá-lo.

Len e Harriet também tiveram conflitos em diversas áreas (Len: não falar durante as refeições e não ser romântico ao fazer sexo; Harriet: preocupada com as suas turmas). Pedi-lhe que comessem a fazer coisas para agradar um ao outro e que as anotassem:

Harriet

1) Ele me perguntou como passei o dia.

2) Me fez massagem nas costas.

3) Disse-me que eu estava linda quando fomos ao teatro.

4) Foi romântico antes de fazermos sexo.

5) Largou o jornal e sentou junto de mim enquanto eu via TV.

Len

1) Ela me perguntou quais os amigos que eu gostaria de convidar. Preparou um excelente jantar para a nossa festa.

2) Comprou os bilhetes para a peça que eu queria ver.

3) Fizemos sexo esta semana.

4) Ela estava em casa para jantarmos todas as noites.

Depois dessa semana, Harriet e Len passaram a se aceitar muito mais. Esses pequenos gestos valeram a pena em virtude de seu grande significado simbólico.

Levantando os Antolhos

Mark Kane Goldstein, psicólogo da Universidade da Flórida, tem empregado um expediente simples para ajudar maridos e esposas a não perderem de vista as atitudes agradáveis do companheiro. Cada um recebe

várias folhas de papel milimetrado onde vai anotar todas as atitudes do outro que são do seu agrado. Cada atitude é classificada numa escala de 10 pontos, indicando o grau de satisfação. O Dr. Goldstein descobriu que 70 por cento dos casais que tentaram esse método simples relataram uma melhora em seu relacionamento.

A atenção a esses pequenos prazeres da vida de casados torna o casal mais ciente do grau real de satisfação. Antes de fazer essas observações sistemáticas, os casais classificavam a sua satisfação conjugal num plano inferior ao que faziam depois de utilizarem a escala sistemática. Tudo o que mudou foi a sua *percepção* do que estava acontecendo. Antes de fazer a classificação, haviam subestimado os prazeres de seu casamento.

Você pode tentar o método do Dr. Goldstein como forma de determinar se você pode estar subestimando a satisfação em seu casamento. Talvez descubra, como aconteceu com muitos de seus clientes, que vocês têm mais momentos de satisfação juntos do que imaginava. E, à medida que o seu relacionamento começa a mudar para melhor, terá na anotação das experiências agradáveis um modelo para comparação futura.

O Dr. Goldstein me mostrou outra técnica que depois verifiquei ser de grande utilidade para muitos casais. A técnica de remover os antolhos que impedem muitos cônjuges rancorosos de ver, ou de pelo menos apreciar, os atos agradáveis do outro. Com esse método, tanto o marido quanto a esposa (ou qualquer um) colocam diversos rótulos adesivos em algum lugar na roupa do companheiro, na lapela da jaqueta ou no colarinho. Cada vez que o marido faz alguma coisa que agrada a esposa, por exemplo, ela tira um dos rótulos. Os casais não deixam de ver o número de rótulos removidos por dia. Em geral, a maioria ou todos foram removidos por ocasião da hora de ir para a cama.

Embora a técnica possa parecer simplista para alguns, traz resultados nítidos. A fim de anotar as ações de agrado, os dois passam de fato a *olhar* um para o outro. (Quando estavam com raiva, costumavam não olhar um para o outro.) Esse método os obriga a vencer as barreiras que lhes obstruíam a visão das boas ações um do outro. Têm de observar as boas atitudes e então fazer alguma coisa para mostrar que as viram. Essa postura, por seu turno, ajuda a reforçar as atitudes, de sorte que serão repetidas e realçadas no intelecto de cada um. Por fim, a técnica de aplicar e remover rótulos põe o casal em conflito em maior contato físico.

Depois de você ter observado durante algum tempo o comportamento favorável de seu marido, deve começar a dizer-lhe o que mais seria do seu agrado. Isso deve ser feito de maneira direta, sem sarcasmo, acusações

ou indiretas. Por exemplo, evitar fazer solicitações condicionais — ataques velados, na realidade — como: “Eu gostaria que você me ajudasse com os pratos, mas tire essa expressão de dor do rosto” ou: “Eu gostaria que você conversasse comigo quando vem para casa do escritório em vez de entrar como um raio para ver o noticiário das sete na TV.” O pedido simples tem muito mais chance de surtir o efeito esperado.

Você poderia fazer essas solicitações durante “encontros conjugais” — se conseguir que ele concorde em participar deles. (Essas sessões serão ainda analisadas no capítulo 16.) Em qualquer caso, a principal estratégia nesta altura é *ressaltar os aspectos positivos* do casamento. Eliminar os negativos, embora muito importante, é coisa para se fazer depois de já se ter criado uma atmosfera mais positiva. Aplicar os princípios neste capítulo vai ajudar.

Se você estiver relutante em ter um encontro conjugal, ou se for prematuro mas você ainda quer que seu marido faça certas tarefas ou outras coisas de seu agrado, convém preparar listas por escrito. Uma mulher, por exemplo, queixou-se a mim: “Já estou cansada de pedir a meu marido que faça as coisas.” Por minha sugestão, ela fez uma lista do que queria que ele fizesse e afixou-a na porta da geladeira. Dentro de pouco tempo, ele checara todos os itens da lista. Outra mulher escrevia um ou dois pedidos por dia num papel adesivo e o colava no espelho do banheiro, onde o marido o visse ao se barbear.

Mas não basta pedir. Sempre que ele fizer algo que a agrade, deverá seguir-se alguma forma de retribuição — uma nota de apreciação, ou um beijo, por exemplo. Recompensas são uma forma bem melhor do que o castigo para mudar os atos do marido (ou da mulher).

A lista a seguir pode ter utilidade para que você e seu marido identifiquem as formas como manifestam afeição e carinho. A escala é útil como guia para avaliação de sua situação atual e para determinar possíveis áreas de melhora. Não há valores absolutos para classificar o seu relacionamento.

Expressões de Amor

Leia cada questão. Determine a frequência com que poderia responder sim para cada item e escreva o número apropriado no espaço indicado:

- (0) nunca (1) raramente (2) às vezes (3) muitas vezes
(4) quase sempre (5) sempre

Se uma determinada pergunta não se aplicar a seu caso, salte-a e vá para a seguinte.

Manifestações de Calor Humano

- _____ 1) Você sente um calor por dentro quando vê ou pensa em seu companheiro?
- _____ 2) Você tem sentimentos de ternura quando estão juntos?
- _____ 3) Você sente falta dele quando estão afastados?

Expressões de Afeição

- _____ 1) Você usa termos de ternura com ele?
- _____ 2) Você manifesta afeição em seu tom de voz?
- _____ 3) Você demonstra afeição pelo contato físico — tocar, segurar a mão etc.?

Desvelo

- _____ 1) Você se preocupa
 - _____ a) com o bem-estar dele?
 - _____ b) com o prazer dele?
 - _____ c) com o sofrimento dele?
- _____ 2) Você procura demonstrar que se importa com ele?
- _____ 3) Você evita dizer ou fazer coisas que o magoam?

Aceitação e Tolerância

- _____ 1) Você aceita diferenças de opinião, de gostos ou de estilos?
- _____ 2) Você o aceita na totalidade, como alguém com pontos fracos e também com pontos fortes?
- _____ 3) Você evita ser juiz ou punir o parceiro pelos erros que comete?

Empatia e Sensibilidade

- _____ 1) Quando o parceiro se sente deprimido, você se considera capaz de partilhar desse sentimento?
- _____ 2) Você é capaz de sentir que ele está se sentindo mal sem que ele diga?
- _____ 3) Você é capaz de determinar e de respeitar as áreas de maior sensibilidade dele?

Compreensão

- _____ 1) Você acha que consegue compreender por que ele está aborrecido?
- _____ 2) Você consegue ver coisas através dos olhos dele mesmo quando não concorda?
- _____ 3) Você consegue dizer com que ele está aborrecido quando se queixa?

Companheirismo

- _____ 1) Você gosta de fazer coisas interessantes junto com ele?
- _____ 2) Você gosta da companhia dele ao fazer tarefas de rotina?
- _____ 3) Você gosta de tê-lo por perto quando não está fazendo nada em particular?

Intimidade

- _____ 1) Você partilha dos pensamentos e desejos íntimos dele?
- _____ 2) Você se sente livre para dizer-lhe coisas que não diria a mais ninguém?
- _____ 3) Você gosta que ele lhe faça confidências?

Amizade

- _____ 1) Você sente interesse nele como pessoa?
- _____ 2) Você gosta de saber o que ele pensa ou como está passando?
- _____ 3) Você gosta de solicitar a opinião dele sobre os seus problemas?

Agrados

- _____ 1) Você procura pensar em coisas que os dois podem fazer que o farão feliz?
- _____ 2) Você procura fazer-se mais atraente?
- _____ 3) Você diz ou faz coisas para agradá-lo?

Apoio

- _____ 1) Você procura estimulá-lo quando está desencorajado?
- _____ 2) Você o ajuda quando ele está sobrecarregado?
- _____ 3) Você o encoraja quando ele quer dar início a um novo empreendimento?

Proximidade

- _____ 1) Você se sente emocionalmente próxima dele?
- _____ 2) Você tem uma sensação de proximidade mesmo quando estão longe um do outro?
- _____ 3) Você gosta da proximidade física dele?

13

13

MUDANDO AS PRÓPRIAS DISTRORÇÕES

Vimos nos capítulos precedentes de que modo as interpretações erradas causam desentendimentos, os quais, a seu turno, contribuem para o declínio do relacionamento. Mas os erros de interpretação e o exagero no significado atribuído às atitudes que se acham por trás dos conflitos conjugais podem ser corrigidos mediante a aplicação de vários expedientes da psicoterapia cognitiva. Conforme já mencionei, esses recursos podem ser aprendidos. Ao praticá-los, você poderá ter certeza de que conseguirá maior proficiência.

Alguns podem ser usados por cada cônjuge separadamente; outros dão melhores resultados quando os dois os empregam juntos. Os de uso pessoal são os seguintes: reconhecimento e correção dos próprios pensamentos automáticos, teste das predições e reformulação da perspectiva que você tem do companheiro. Depois de rever a estratégia global a ser empregada no plano pessoal, esboçarei nove etapas para a sua aplicação. Nos capítulos subseqüentes, descreverei como o casal pode trabalhar junto para resolver os problemas conjugais e aumentar a satisfação mútua.

Diretrizes Gerais

Como ponto de partida, procure identificar as situações problemáticas e o significado que você atribui a elas. Suponha, por exemplo, que seu

marido fale com você em tom ríspido. O seu pensamento automático poderá ser: "Eu não agrado a ele." Você tem de ser particularmente vigilante para identificar o receio oculto ou a dúvida sobre si mesmo como, por exemplo: "Será que fiz algo errado?", ou: "Será que ele (ela) vai me xingar?" Em seguida sintonize toda a reação em cadeia:

Será que fiz algo errado? (ansiedade)

Ele não tem o direito de se zangar comigo. (rancor)

Ele sempre age como inimigo.

Ele é uma pessoa odiosa, hostil.

Vai tornar a minha vida miserável.

Não suporto isso.

Nosso casamento é um fracasso.

Nunca mais serei feliz novamente.

Resista à tendência natural de aceitar esses pensamentos como verdadeiros por simplesmente parecerem "certos" ou razoáveis. Examine-os e procure provas, provas contraditórias, outras explicações e inferências mais lógicas.

Combata a tentação de deslizar para as reações estereotipadas de derrotismo inerente — retaliação, defesa ou afastamento. Ao ceder à tentação de reagir por um desses caminhos, você está validando a sua interpretação negativa. Ao contra-atacar, por exemplo, você está agindo no pressuposto de que ele está errado ou é uma pessoa má, um pressuposto que justifica a sua reação punitiva. A interpretação negativa costuma tornar-se fixa quando você age de acordo com essa premissa. Então, da próxima vez em que ocorrer episódio semelhante, você provavelmente chegará à mesma conclusão negativa, que será menos suscetível de correção — mesmo que esteja errada.

Claro que nem sempre é possível ou mesmo desejável evitar a manifestação de hostilidade perante ele. Algumas pessoas sentem tanto rancor que se sentem pressionadas a aliviá-lo. Nessas circunstâncias,

pode ajudar estipular técnicas específicas para manifestá-lo: em determinada hora, preparar uma agenda, estabelecer limites de tempo, predeterminar pausas (ver "Opção 5: Horário das Sessões Conjugais", no capítulo 17).

As Nove Etapas

A seguir dou as diretrizes pormenorizadas para você avaliar a correção de suas interpretações e elaborações. Você encontrará as regras para decidir se elas representam problemas cognitivos ou não (generalização excessiva, pensamento polarizado, leitura de pensamentos).

Há numerosas etapas para aplicar os princípios da psicoterapia cognitiva a fim de melhorar o casamento. Cada etapa envolve práticas que os casais que já me consultaram consideram muito úteis para lidar com suas convicções enganosas e que levam diretamente ao fracasso da relação.

ETAPA I: VINCULAR AS REAÇÕES EMOCIONAIS AOS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

A principal estratégia aqui é identificar uma reação emocional desagradável, relacioná-la à situação ou ao episódio específico e determinar o elo de conexão oculto — o pensamento automático — que vincula as duas.

Considere os seguintes incidentes relatados por Wendy e Hal:

- Wendy olha para o relógio e se aborrece.
- Hal está voltando de carro para casa e de repente se sente ansioso.
- Hal depois conversa com Wendy e de repente sente-se triste.

Essas emoções — ansiedade, rancor e tristeza — não surgem do nada, embora às vezes possa parecer. Ocorrem num contexto específico. Wendy, por exemplo, se aborrece ao ver as horas e perceber que o marido

atrasado a deixou esperando. Para demonstrar o contexto da reação emocional dela, podemos anotar o seguinte:

<i>Episódio ou situação relevante</i>	<i>Reação emocional</i>
Wendy repara que o marido está atrasado.	Rancor.

Embora pareça plausível que a esposa pudesse se zangar ou ficar ansiosa quando o marido não chega em casa na hora, *é como ela interpreta a situação, e não a situação em si que determina o que ela sente*. Nesta situação, ela pode experimentar qualquer variedade de emoções, dependendo do significado pessoal do evento. Outra esposa, por exemplo, poderia experimentar alívio perante o atraso do marido por conseguir mais tempo para concluir seus afazeres pessoais.

Considere o seguinte cenário: Hal volta de carro para casa, percebe que está atrasado e se sente ansioso.

<i>Episódio ou situação relevante</i>	<i>Reação emocional</i>
Hal vê que está voltando tarde para casa.	Ansiedade.

Conforme vemos, a observação de Hal leva a um pensamento específico, que então conduz à ansiedade.

Na terceira cena, Hal, depois de chegar em casa, de repente sente-se triste ao conversar com Wendy. O episódio relevante é que Wendy sugere que saiam para jantar em vez de jantarem em casa.

<i>Situação relevante</i>	<i>Reação emocional</i>
Hal percebe que Wendy não quer fazer o jantar.	Tristeza.

Se você estivesse descrevendo estes quadros por conta própria, seria relativamente fácil completar até aqui, pela simples determinação da sua reação emocional e a correspondente situação ou episódio relevante. A parte mais difícil vem a seguir: identificar o elo que falta — a sua interpretação da situação relevante (pensamento automático) — e o

significado simbólico que você dá a ela. Só para praticar, procure identificar o pensamento automático de cada um deles nestes cenários que acabei de descrever. Agora verifique a seguir para ver se os adivinhou corretamente.

<i>Situação ou episódio relevante</i>	<i>Pensamento automático</i>	<i>Reação emocional</i>
Wendy percebe o atraso de Hal.	Ele não quer voltar para casa.	Rancor.
Hal percebe que está atrasado.	Minha mulher vai se zangar.	Ansiedade.
Wendy decide não fazer o jantar.	Ela não se importa comigo.	Tristeza.

Embora cada um desses pensamentos pudesse estar correto, eles são na realidade apenas hipóteses. Como essas interpretações têm um impacto crucial sobre o relacionamento, e também sobre a adequação de sua reação, elas precisam ser legitimadas, conforme mostramos no capítulo 5.

ETAPA 2: USAR A IMAGINAÇÃO PARA IDENTIFICAR OS PENSAMENTOS

Você pode experimentar essas emoções e pensamentos automáticos não apenas quando ocorre um evento problemático mas também quando você *imagina* esse evento. Imagine, por exemplo, a seguinte cena da forma mais vívida que puder. Ao imaginá-la, escreva o que sente e os pensamentos que lhe atravessam a mente a respeito. Às vezes fechar os olhos depois de ler o quadro descrito ajuda a se concentrar nos pensamentos e nas emoções.

Você esteve ocupada o dia inteiro na cidade e o seu marido ficou de apanhá-la às cinco da tarde em ponto. Você chega na hora, mas não o vê em lugar algum. Passam os segundos, os minutos, e ele ainda não chegou. Você continua a olhar para o relógio: 5:10, 5:15, 5:20.

Depois de imaginar bem a cena, escreva as suas reações emocionais e os pensamentos automáticos numa folha de papel separada.

<i>Pensamento automático (interpretação)</i>	<i>Reação emocional</i>
--	-------------------------

- | | |
|----|----|
| 1) | 1) |
| 2) | 2) |
| 3) | 3) |

As pessoas que visualizam esse cenário têm pensamentos e emoções muito diversas. Um homem ficou ansioso e identificou o pensamento "Talvez tenha lhe acontecido alguma coisa." Ao contrário, uma mulher ficou triste ao fazer o exercício. Seus pensamentos foram: "Estou aqui sozinha. É a história da minha vida. Todos me abandonam." Outro homem constatou ficar zangado, pensando: "É típico dela. Ela nunca chega aos encontros na hora!"

Continuemos com a cena:

Você torna a olhar para o relógio: 5:25. Então percebe um carro que lhe é familiar dobrando a esquina. Você reconhece o seu marido, que diz alegre: "Você sabe, me esqueci que tinha que vir buscar você... Só me lembrei quando estava a caminho do barbeiro."

Agora escreva a sua reação emocional e os pensamentos automáticos numa folha de papel separada.

<i>Pensamento automático</i>	<i>Reação emocional</i>
------------------------------	-------------------------

- | | |
|----|----|
| 1) | 1) |
| 2) | 2) |
| 3) | 3) |

Provavelmente você não terá muita dificuldade em descrever os seus pensamentos e emoções perante a situação. Muitos a essa altura do exercício ficam zangados e indignados e têm pensamentos como: "Ele tem muita cara de pau", ou: "Ela não tem direito de me tratar desse jeito."

É relativamente fácil identificar as suas reações quando pensa nelas, sem distração. Numa situação real, talvez você tenha os mesmos pensamentos, mas como ocorrem muito depressa — muitas vezes encobertos pelo rancor —, talvez você nem os perceba no calor do momento.

ETAPA 3: IDENTIFICAR OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Se você observar seus pensamentos, poderá identificar os pensamentos automáticos ao atravessarem rapidamente o horizonte de sua consciência ou percepção. Essas mensagens internas desencadeiam reações emocionais, como rancor ou tristeza, e desejos, como o de xingar o outro — e então desaparecem, enquanto a emoção ou desejo persiste. Mas a maioria das pessoas acredita que a emoção decorre diretamente da situação; não prestam atenção aos pensamentos fugazes que vinculam a situação às emoções e aos desejos.

Aprender a reconhecer os pensamentos automáticos é uma habilidade que pode ser dominada, embora a proficiência requeira prática e persistência. Mas os esforços trarão uma grande recompensa, pois você perceberá o funcionamento interior de seu pensamento, descobrindo o que o faz se emocionar, reagir etc. E com essa introspecção reveladora você poderá tornar-se mais senhor das próprias emoções e menos escravo delas. Você poderá adquirir algum controle sobre as circunstâncias de seu casamento, e não ser controlado por elas.

Alguns dos pensamentos automáticos mais comuns no casamento são arrolados a seguir. Qualquer um dos dois pode apresentá-los. Veja quantos deles você já experimentou numa ou noutra ocasião.

- Ela não tem jeito.
- Ele é completamente egocêntrico.
- Ela é desajeitada.
- Ele é fraco.
- Ela nunca vai me deixar sozinho.
- Ele nunca cumpre o que promete.

- Ela é preguiçosa.
- Ele é irresponsável.
- Nada do que faço a agrada.
- Ele nunca faz nada certo.

Naturalmente, não basta reconhecer os pensamentos automáticos para que se abra o caminho para a utopia. Mas esse reconhecimento serve de instrumento para modular-lhe as emoções e assim lidar de forma mais eficaz com o problema real. É importante praticar o reconhecimento dos pensamentos automáticos. Para isso, mantenha caneta e papel à mão e, quando vivenciar uma experiência desagradável com o companheiro — ou com qualquer pessoa —, anote resumidamente a situação relevante, a sua reação emocional e o seu pensamento automático, usando colunas como faço neste capítulo.

Depois de um breve período de instrução, Tom e Sally, que descreverei com mais pormenores no capítulo 16, compilaram a seguinte lista:

Situação relevante	Pensamento automático	Reação emocional
Tom está dirigindo rápido.	E se tivermos um acidente.	Nervosismo
	Ele está fazendo isso para me aborrecer. Não liga para o que eu sinto.	Aborrecimento.
Sally não estava em casa quando cheguei.	Ficarei sozinho nessa casa vazia.	Tristeza e solidão.
	Ela que vá para o diabo! Sempre sai para se encontrar com outra pessoa. Que droga de esposa!	Rancor.

ETAPA 4: USAR A TÉCNICA DO REPLAY

Se você tiver dificuldade em identificar os seus pensamentos automáticos numa situação difícil, conforme descrito na etapa anterior, procure reviver mentalmente o episódio que a aborreceu. Imagine a cena de forma mais vívida que puder. Agora tente capturar o pensamento automático perguntando-se a questão-chave: "O que se passa em seus pensamentos agora?"

Muitas pessoas que não reconhecem os pensamentos automáticos no calor de uma discussão são capazes de identificá-los depois, ao reviverem o episódio mentalmente. A imaginação ou imagética, em certo sentido, reconstrói a cena em câmera lenta e permite que você capte os pensamentos que se perderam na situação original.

ETAPA 5: QUESTIONE SEUS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

A esta altura, talvez você se pergunte de que modo o simples ato de reconhecer os pensamentos automáticos negativos em reação ao comportamento aparentemente agressivo do marido poderá melhorar o seu relacionamento. A resposta é que, conforme vimos, nossas reações emocionais são muitas vezes desproporcionais à situação real — sobretudo no casamento. Para determinar se os seus pensamentos automáticos estão exagerados ou distorcidos, você precisa submetê-los a um teste.

Embora possam parecer "plausíveis" e corretos, seus pensamentos automáticos podem não resistir a maior escrutínio. Para checar-lhes a validade, faça-se as seguintes perguntas:

- Quais as evidências a favor da minha interpretação?
- Quais as evidências contrárias a ela?
- Pelas atitudes dele, são conclusão lógica os motivos que atribuo a elas?
- Há alguma outra explicação para o seu comportamento?

Pegue o exemplo do marido que fala rispidamente com você ou que fala de alguma outra forma que a aborrece. Pergunte-se:

- 1) Como falou com rispidez comigo, logo está zangado comigo. Será essa a conclusão lógica?

2) Haverá outra explicação para o seu tom de voz (ele poderia, por exemplo, estar rouco ou resfriado)?

3) Mesmo que estivesse zangado, é possível concluir que:

- a) Ele não me ama?
- b) Ele é sempre hostil?
- c) Vai tornar minha vida uma droga?
- d) Fiz alguma coisa errado?

4) Quais as evidências de que ele também tem se comportado de outra forma? Recentemente ele tem se mostrado amoroso ou amigo?

ETAPA 6: USANDO AS RESPOSTAS RACIONAIS

Num exemplo anterior, apresentei o conflito entre Wendy e Hal. Hal sentia-se ansioso por estar atrasado e telefonou para a esposa dizendo que ainda estava trabalhando no escritório. Pensou: "Ela vai ficar zangada porque estou atrasado e vai criar uma tempestade. Isso vai prejudicar nosso relacionamento." Wendy pensou: "Ele sempre se atrasa. Não tem consideração comigo. Ele sabe que também trabalha mas que eu sempre chego em casa na hora."

Quando Hal chegou em casa, Wendy sugeriu que, por ser muito tarde para preparar o jantar, poderiam sair ou fazer um pedido num restaurante. Hal se aborreceu, pensando: "Ela está me dando o troco por ter chegado tarde", e irritou-se. Então pensou: "Ela não se importa mesmo comigo ou com nossa casa. Só está interessada na sua carreira." E ficou ainda mais zangado.

Mais tarde, os dois anotaram seus pensamentos automáticos. Também haviam aprendido a reagir a eles — dar-lhes uma resposta racional através de uma espécie de diálogo interior. Aqui alguns de seus pensamentos e as respostas racionais a eles:

Registro dos pensamentos automáticos de Wendy

Reação emocional	Pensamento automático	Resposta racional
Rancor.	Não é justo — também tenho que trabalhar. Se ele quisesse, chegaria em casa na hora.	Seu trabalho é diferente. Muitos dos seus clientes chegam depois do trabalho.

Ele não se importa comigo.

Ele telefonou para dizer que se atrasaria. Isso não quer dizer que não liga para mim. Além disso, a maior parte do tempo ele demonstra carinho e afeição.

Registro dos pensamentos automáticos de Hal

Reação emocional	Pensamento automático	Resposta racional
Rancor.	Ela está me dando o troco. Vai estragar a noite.	Mesmo que esteja aborrecida, sempre se acalma depois de alguns minutos.
	Ela não liga para mim e para a nossa casa.	Só porque não quer cozinhar não quer dizer que não ligue para mim ou para a casa. É excelente dona-de-casa e atende a muitas das minhas necessidades.
	Ela só se importa com a sua carreira.	Ela quer fazer carreira, mas diz que nosso relacionamento é muito importante. Por que não acreditar nela?

A resposta racional avalia a sensatez do pensamento automático. Por exemplo, ao avaliar o pensamento automático: "Não é justo", Wendy usou a noção de que, já que Hal tinha emprego diferente do dela, era mais difícil para ele chegar cedo em casa. Reconheceu assim que aquele

pensamento se baseava em uma premissa falsa. De modo semelhante, refutou o pensamento: "Ele não liga para mim" com prova contrária — "Ele telefonou", mais: "Chegar atrasado não significa que ele não liga para mim. Além disso, na maior parte do tempo demonstra real preocupação e afecção." A descoberta da resposta racional vai lhe ajudar a colocar o pensamento automático em perspectiva — como uma reação e uma interpretação, não como "uma verdade".

EXTRAINDO O SIGNIFICADO

Wendy se aborreceu porque Hal, normalmente falante, ficou em silêncio depois que chegou em casa. Achou difícil descobrir o motivo de seu silêncio. Quando Wendy usou da técnica do *replay* instantâneo, conseguiu ter uma vaga idéia do motivo de seu aborrecimento. Ajudei-a então através da seguinte seqüência:

1) Qual o significado de seu comportamento?

Está cheio de mim.

2) O que isso significa para mim?

Que talvez queira se divorciar.

Quando elaboramos esses significados ocultos ela disse: "Faz sentido. É isso mesmo que penso sobre o assunto."

Revendando a seqüência dessa forma, conseguimos determinar os significados ocultos por trás das reações. Isso explica por que a reação é tão intensa e também ajuda a pessoa a captar os pensamentos automáticos mais facilmente da próxima vez que estiver aborrecida.

ETAPA 7: TESTE AS SUAS PREDIÇÕES

Wendy se aborrecia com as intrusões dos pais de Wal. Tivemos a seguinte discussão:

WENDY: Minha sogra me telefona o tempo todo. Ela está sempre me checando. Acho que ela não acredita que tome conta direito de seu filho querido e de seus netos.

ATB: Há outra explicação para o comportamento dela?

WENDY: Ah, sei onde você quer chegar. Talvez ela só demonstre que está preocupada e que quer ajudar. Ora, eu gostaria de falar a respeito com Hal, mas tenho medo.

ATB: De quê?

WENDY: Se eu disser alguma coisa contra a sua mãe, poderemos brigar. Tenho sempre medo de ter uma briga com ele.

ATB: Vamos anotar a sua convicção e então poderemos testá-la. A sua convicção é "Se eu falar ao meu marido sobre a sua mãe causarei uma briga". Quais as evidências para isso?

WENDY: Acho que não há qualquer evidência. Ele sempre fica do meu lado quando discuto com meus sogros.

ATB: Façamos uma predição e testemos então a sua convicção: "Se eu falar ao meu marido sobre a sua mãe causarei uma briga."

WENDY: Ele provavelmente se aborrecerá, mas não acho que de forma definitiva.

Wendy concordou em testar a predição conversando com o marido sobre a sogra. Ao considerar a predição da briga mais objetivamente, o seu receio de uma conseqüência funesta arrefeceu. No entanto, para que ela se convencesse, foi importante submeter-se a uma experiência corretiva real. Além disso, para melhorar o relacionamento com o marido, foi essencial que ela se sentisse mais livre para discutir assuntos delicados com ele.

Conforme ela mesma antecipara, Hal se aborreceu por ela trazer à tona o assunto da mãe. Ele disse: "Sinto-me como se tivesse sido laçado." Mas percebeu que os sentimentos de Wendy tinham de ser respeitados. E resolveu falar com a mãe sobre as suas intrusões. Wendy gostou dessa atitude importante em favor dela e, por isso, sentiu-se muito mais próxima de Hal.

Conforme descrevi no capítulo 3, quando um relacionamento começa a declinar, os parceiros começam a se ver em moldes negativos — um composto dos traços desagradáveis de cada um (“Ele é medíocre e manipulador”; “Ela é irresponsável”). Essas atribuições desfavoráveis matizam a maneira como cada um vê o outro: as ações negativas são exageradas, e as ações neutras são vistas como negativas. Mesmo os gestos positivos podem ganhar matiz negativo.

É preciso então *rever essas qualidades negativas* sob um foco diferente. Às vezes, por exemplo, as mesmas qualidades que atraíram o casal passam a ser vistas, mais tarde, como negativas. Os atributos que uma vez eram admirados ainda estão ali. O problema é que a visão negativa da situação só permite que se veja a “outra face” dessas qualidades, e não suas vantagens.

É importante ter conhecimento de que, quando os dois entram em choque, os aspectos menos desejáveis da personalidade de cada um se acentuam, levando a um ciclo vicioso em que as boas qualidades passam a ser vistas como desagradáveis. Sharon, por exemplo, sentiu-se atraída por Paul pela sua leveza de espírito, pela sua alegria e pela sua total aceitação. Paul, um escritor *free-lance* sempre prestes a “vencer”, foi atraído por Sharon por ela ser segura de si como advogada competente e por não permitir que seus colegas ou clientes mandassem nela. Depois de alguns anos de casamento, a imagem que cada um fazia do outro se modificou. Paul passou a ser “preguiçoso, irresponsável e passivo”; Sharon era vista como “exigente, crítica e controladora”.

O que aconteceu? Quando Paul fracassou em atender as expectativas de Sharon perante seu trabalho, ela o pressionou para batalhar mais. Paul percebeu essa atitude como controladora e recolheu-se a uma passividade maior. Sharon interpretou seu afastamento como sinal de preguiça e se tornou ainda mais crítica, o que fez Paul recuar ainda mais. A interação das personalidades é crucial para gerar esse ciclo vicioso.

Ao trabalhar com cada um deles, descobri que suas qualidades negativas eram a outra face da moeda de sua percepção original. Ao reexaminar esse lado positivo, Sharon e Paul conseguiram recapturar parte dos bons sentimentos que a princípio nutriam um pelo outro.

A análise reversa de Sharon feita por Paul:

Visão negativa

Ela é controladora.

Ela é crítica.

A análise reversa de Paul feita por Sharon:

Visão negativa

Ele é preguiçoso.

Ele é muito passivo.

Ele é irresponsável.

Ele faz piada de tudo. Não é suficientemente sério.

Quando Sharon foi capaz de rever Paul nesse quadro, as qualidades negativas perderam sua força. Ela escreveu a seguinte refutação da sua perspectiva:

Posso agora aceitar o fato de que ele não é tão bem-sucedido quanto eu esperava. Mas eu me safo muito bem e portanto não precisamos de mais dinheiro. Acho que agora o importante é que ele me ama e me aceita. Nunca me exige como minha mãe o fazia e nunca me critica. Se eu parasse de exigir dele, poderíamos ter melhores momentos, pois ele é mesmo divertido. Sei que não é muito responsável com dinheiro, e também com a casa, mas posso compensar isso.

Anoto: Não é necessário que você e seu marido mudem a personalidade para promover um relacionamento harmonioso. Em geral, pequenas mudanças de comportamento bastam para reverter o ciclo vicioso. À medida que Paul mostrou-se mais ativo perante as responsabilidades, Sharon parou de pressioná-lo. Então, Paul começou a conseguir mais naturalmente a entender os desejos de Sharon. Essas mudanças podem ocorrer mais facilmente num clima de amizade e de aceitação. Através da

Reverso

Ela é determinada, batalha muito e contribui para a renda familiar.

Ela é sagaz e incisiva; é muito bem-sucedida; não pretende me magoar.

Reverso

Gentil, tolerante, não se aborrece à toa.

Ele me aceita completamente.

Ele me admira pelo que eu faço.

Ele tem um grande senso de humor. Sempre me faz rir quando estou deprimida.

melhor interpretação possível do comportamento de cada um, o casal consegue reformular a sua perspectiva.

A visão que Sharon fazia de Paul tornou-se menos negativa, e a visão que ele tinha dela também se modificou. Ele começou a sentir-se grato por ela conseguir compensar suas próprias fraquezas. Começou a se orgulhar mais da carreira dela. Além disso, quando ela parou de pressioná-lo, ele começou a cumprir com suas obrigações mais espontaneamente.

Essas mudanças não ocorrem da noite para o dia, mas através de uma mudança de perspectiva que cada um tem do outro. Assim conseguem readquirir os sentimentos positivos que cada um nutria pelo outro. Também conseguem fomentar maior apoio e mais amizade, o que em si fortalece o renascer da perspectiva positiva.

ENCONTRANDO OUTRAS EXPLICAÇÕES

A queixa de Marjorie de que Ken "a provocava o tempo todo" serve de ponto de partida para outro exemplo de reformulação das perspectivas. Por minha sugestão, ela notou, em seqüência, a interpretação que fazia das atitudes do marido:

Ele não tem respeito por mim.

Ele adora me aborrecer.

Ele não me ama.

Ele odeia as mulheres.

Marjorie tentou descobrir uma explicação benigna para a irritabilidade de Ken, mas não foi capaz. Considerou a possibilidade de que talvez ele estivesse sob estresse no trabalho, mas descartou essa hipótese ao ver que a irritação do marido persistiu depois de vencido o período de estresse no trabalho. Começou a acreditar que aquele era seu verdadeiro e constante "estado de espírito", o seu "eu verdadeiro". Leu então o livro *Men Who Hated Women and The Women Who Love Them* e tudo se cristalizou: o seu marido, que ela tanto amava, "odiava as mulheres".

Felizmente, Marjorie decidiu explorar suas convicções junto ao

marido. Quando lhe falou sobre isso, seus olhos ficaram úmidos e ele lhe disse que não tinha percebido que andava tão irritável, embora admitisse andar de "pavio curto" ultimamente.

Ken explicou que, ao voltar à noite para casa, sentia-se cheio de ressentimentos que haviam crescido durante as horas de trabalho. Embora a hostilidade fosse na realidade contra o patrão e alguns colegas de trabalho, persistia quando chegava em casa — daí sua baixa tolerância a qualquer atitude da esposa que o desagradasse. Alguns hábitos de Marjorie, que nunca o haviam incomodado no passado, agora desencadeavam hostilidade. Como ele já estava irritado — mobilizado para o ataque —, qualquer pequena frustração, como atraso para o jantar ou falta de cerveja na geladeira, era suficiente para ele explodir. Marjorie tornou-se assim o alvo da hostilidade que era engendrada por outros.

Depois de conversarem, quando então ela checkou as próprias convicções (capítulo 12), Marjorie conseguiu ver o marido sob um foco diferente — mais realista. Deixou de vê-lo como "indiferente e odioso" e passou a considerá-lo "estressado e aborrecido", o que era muito mais fácil de aceitar.

ETAPA 9: ROTULANDO AS PRÓPRIAS DISTORÇÕES

Muitas vezes é de grande ajuda para o casal rotular os diversos problemas em seus pensamentos, conforme descrevi no capítulo 8. Uma das distorções mais comuns é o pensamento *polarizado*, "tudo ou nada", oito ou oitenta. Se seu marido é menos carinhoso do que o habitual, por exemplo, você poderia concluir que ele não a ama mais. Nesse pensamento polarizado, tudo o que é menos do que desejável é considerado indesejável. Ou há o amor total ou a rejeição total, ou a consideração total ou a desconsideração total — nada no meio.

A *generalização excessiva* refere-se à formulação de uma afirmação genérica baseada em pequeno número de episódios. Se ele a interrompe, ele "sempre" a interrompe. Se mostra algum desrespeito, "nunca" é respeitoso.

A *visão em túnel* aplica-se à seleção de algum pormenor de determinada vivência e à exclusão de tudo o mais — interpretar todo um episódio com base em um só detalhe. Exemplo: "Meu marido odiou a refeição que eu preparei — queixou-se de que a sopa não estava quente."

A *personalização* se dá quando você se considera a causa do com-

comportamento do marido ou da esposa, apesar dele nada ter a ver com você. Exemplo: "Ele está de mau humor. Deve estar zangado comigo."

Rótulos negativos globais ocorrem quando você aplica um rótulo negativo global a uma pessoa, e não só à atitude dela. Exemplo: "Ele é covarde porque não pediu um aumento." "Ela é uma chata porque quer que eu pare de beber." "Ele é desleixado porque não guarda as suas roupas." As pessoas também podem usar do mesmo tipo de raciocínio falho para avaliar a si próprias: "Nunca faço nada certo. Sempre vou contra as pessoas. Sou um fracasso."

EXERCÍCIO PRÁTICO

Para desenvolver o hábito de usar esses rótulos com seus próprios pensamentos, convém praticar. Em cada afirmação abaixo, indique o problema cognitivo em operação*:

- | | |
|---|-----|
| 1) Desde que ela mentiu para mim, nunca mais confiei nela. | 1) |
| 2) Meu marido ou vive para mim ou para os pais. | 2) |
| 3) Quando ele está zangado, acho que é por minha causa. | 3) |
| 4) Quando ela me olha, sei que está me criticando. | 4) |
| 5) Eu teria me divertido na festa, mas ele chegou atrasado. | 5) |
| 6) Ele não tem falado muito ultimamente. É sinal de que o relacionamento está indo por água abaixo. | 6) |
| 7) Ele não gostou do filme como eu gostei — não temos nada em comum. | 7) |
| 8) Ele me contesta. Logo não me respeita. | 8) |
| 9) Tivemos outra briga. Isso é terrível. | 9) |
| 10) Ela é uma imbecil por me deixar esperando. | 10) |

*Respostas corretas: (1) generalização, (2) pensamento polarizado, (3) personalização, (4) leitura de pensamentos, (5) visão em túnel, (6) "catastrofização", (7) generalização, (8) leitura de pensamentos, (9) pensamento "terrificante", (10) rótulo negativo.

Esses rótulos podem ser úteis para você fazer suas listas de pensamentos automáticos. Muitas vezes convém fazer uma terceira coluna onde apontar o rótulo do problema cognitivo em questão. Ao tentar aplicar esses termos, talvez você perceba o quanto exagera ou interpreta mal o comportamento de seu companheiro. E, discutindo o assunto para testar a verdadeira aplicabilidade desses termos, você adquirirá maior objetividade e corrigirá os erros cognitivos que alimentam as brigas conjugais.

Veja o seguinte exemplo de registro dos pensamentos automáticos:

<i>Situação relevante</i>	<i>Pensamento automático</i>	<i>Problema cognitivo</i>
Hal zangou-se comigo enquanto fazíamos sexo.	Ele é maluco.	Rótulo negativo.
	Ele sempre se aborrece	Generalização.
	Nunca daremos certo.	"Catastrofização".

Depois de você ter tido experiência suficiente em analisar suas próprias reações, pode trabalhar junto com seu parceiro no relacionamento. Nos dois capítulos seguintes discutirei a forma de os dois trabalharem juntos para melhorar a comunicação e o entendimento e colocar o relacionamento numa rota construtiva.



A ARTE DO DIÁLOGO

Poucas experiências são mais gratificantes do que aquela em que conseguimos dizer algo vago ou difícil de exprimir e saber que nosso(a) companheiro(a) compreende exatamente o que queríamos dizer. A capacidade de conversar em linguagem particular — com referências obscuras, insinuações veladas, olhares de entendimento, menear de ombros e piscar de olhos — representa um tipo muito especial de intimidade.

A conversa bem afinada exprime a essência do *rapport*. Cada um sabe o que o outro está dizendo e sente o prazer que se acumula por conseguir falar livremente, por ser entendido e por ver que o companheiro concorre para isso. O diálogo flui com suavidade, com um ritmo característico, algo como uma dança em que cada um alternadamente conduz ou se deixa conduzir em harmonia.

Mas, nos casais em conflito, os prazeres da conversa se perdem numa névoa de queixas rancorosas, de insinuações omitidas e desentendimentos. Em lugar do piscar de olhos, das indiretas e do código íntimo, ocorrem os olhares de rancor, as referências críticas e as ameaças veladas.

Como se perde o diálogo suave? O ritmo é gradualmente perturbado quando, no curso do relacionamento, diferentes estilos de conversação, interesses e perspectivas conflitantes e desentendimentos se acumulam. Mesmo os casais que eram bem afinados um com o outro nos primeiros anos descobrem que as conversas mais simples estão eivadas de desentendimentos que levam à queixa do: "Não foi isso que eu quis dizer."

Sempre que Ken e Marjorie começavam a falar, sua conversa parecia descarrilar, apesar das boas intenções. Em vez de conseguirem uma discussão amena, as engrenagens da conversa se voltavam ora contra um, ora contra

o outro. Se um tentasse amenizar o humor pesado com uma piada, o outro reagia como se fosse uma censura. Cada tentativa de salvar a discussão só fazia piorar as coisas. Conseqüentemente, evitavam as discussões sérias.

Casais como Ken e Marjorie perdem a noção de que, além de seu relacionamento sexual, suas trocas mais íntimas ocorrem quando se envolvem numa conversa. Como passam bem mais tempo conversando do que fazendo sexo, os diálogos são cruciais para a sobrevivência e o crescimento do relacionamento. Lamentavelmente, muitos casais — talvez a maioria — carecem de habilidade específica na comunicação conjugal e assim, inadvertidamente, geram abrasões mútuas, desentendimentos e frustrações.

O próprio significado da conversa pode diferir para a esposa e o marido. Um deles, por exemplo, pode considerar as conversas simplesmente um foro para tomarem decisões conjuntas. O outro, entretanto, pode ver na conversa a expressão mais profunda do próprio relacionamento, em que se cria a oportunidade para partilharem segredos, demonstrarem interesse nos problemas e vitórias de cada um e vivenciarem a solidariedade e a intimidade.

Identificando os Problemas na Comunicação

A observação de que os casais em conflito "não se comunicam" tornou-se clichê, embora haja nela um fundo de verdade. Como esse "não se comunicam" é uma afirmação muito vaga e global, cumpre traduzi-la em problemas específicos com os quais se possa lidar.

Alguns obstáculos à comunicação bem-sucedida, como a interrupção, a escuta muito passiva e a conversa em círculos, foram descritos no capítulo 5. Outras dificuldades decorrem das atitudes particulares sobre o cônjuge ou o assunto em discussão. Alguns desses problemas serão analisados agora.

PROBLEMA: "Não posso ser honesta com ele."

A honestidade total não é apenas difícil num relacionamento — é impossível. Talvez isso pareça paradoxal, já que o casamento é o tipo de

relacionamento em que se poderia esperar a honestidade total. Mas há vários motivos para isso não dar certo. A honestidade total, em termos claros, pode acicatar tanto quanto um tapa na cara. Uma afirmação direta como: "Não estou a fim de conversar hoje à noite" pode ser facilmente considerada rejeição. No auge do rancor, por exemplo, o marido percebe a esposa com uma tendenciosidade fortemente negativa; assim, o que ele diz quando está zangado não é uma afirmação honesta do prisma objetivo, mas de uma honestidade fortemente tendenciosa.

Ao ficar zangado, o marido se encontra num estado cognitivo singular: vê a esposa — pelo menos temporariamente — como um adversário. Sua perspectiva tende a ampliar-lhe as atitudes e os traços negativos, a ignorar-lhe os positivos e a converter os gestos neutros em gestos negativos. Esses juízos distorcidos e exagerados refletem-se em seu modo de ver as coisas naquele momento, e não no seu modo de vê-la quando ela não está com raiva.

Essas manifestações de "honestidade", pejorativas, podem infligir feridas profundas no outro. A momentânea convicção de honestidade é muitas vezes uma auto-ilusão baseada nos sentimentos subjetivos de quem está zangado. Mas aquele que é o alvo do ataque sofre da ferida muito tempo depois de o rancor passar.

Uma convicção enganosa sobre os relacionamentos é de que as pessoas devem ser sempre diretas e absolutamente honestas. Mas a verdade tem muitas faces e nuances que não se pode explorar e nem exprimir com facilidade. E a verdade nua pode ser destrutiva. No auge do rancor, as pessoas muitas vezes são francas e dizem o que pensam; quando se acalmam, vêem as coisas de forma bem diversa. No entanto, conforme demonstra o seguinte diálogo, a pessoa do outro lado da linha da crítica "honestá" poderá continuar a aceitar o rótulo negativo como uma expressão genuína dos sentimentos de quem a fez.

TOM: Por que você está com essa cara?

SALLY: Porque você me disse que eu sou estúpida.

TOM: Não quis dizer isso de fato. Eu estava zangado.

SALLY: Sei que você realmente pensa que sou estúpida.

TOM: Isso não é verdade. Eu estava zangado.

SALLY: Você sempre diz que quando as pessoas estão zangadas elas dizem o que pensam de verdade.

Esse é um dos problemas mais difíceis do "falar tudo o que pensa" — o mito de que os sentimentos expressos num forte estado emocional são de algum modo mais genuínos do que os expressos em outras ocasiões. O fato é que nas ocasiões de forte emoção as pessoas têm *menor* probabilidade de exprimir o que de fato pensam; o que dizem são muitas vezes pensamentos gerados por um programa cognitivo primitivo (descrito no capítulo 9) — deformados pelas distorções e generalizações — que não representa o que de fato pensam num estado de mais calma.

É fácil confundir *ser honesto* com *ser direto*. Por exemplo, você pode responder uma pergunta diretamente sem revelar os seus pensamentos e as suas emoções mais íntimas sobre o assunto. Assim, se alguém lhe pergunta como vai a família, você pode com sinceridade responder bem (referindo-se à saúde) sem acrescentar que o casamento está estremecido ou que as crianças não vão indo bem na escola. As respostas simples e diretas são suficientes na maioria das conversas e não requerem o desvendamento total.

Para muitas pessoas, ser indireto representa uma forma de proteção. Em vez de dizer o que pretendem, fazem uma pergunta ou um circunlóquio ou uma declaração ambígua, deixando que o ouvinte decifre o que querem realmente dizer. Como muitas pessoas se queixam de que o marido ou a esposa são muito indiretos, vale a pena compreender os motivos desse enfoque.

Às vezes o fenômeno se deve a diferenças de estilo na maneira de homens e mulheres conversarem ou às origens étnicas ou familiares — a fama de quem é da Nova Inglaterra, por exemplo, é de ser taciturno. Mas, independentemente do estilo de conversação, a modalidade indireta é muitas vezes um recurso estratégico, uma forma de ficar em terreno seguro. Podemos querer nos exprimir com cautela para, no caso de não querermos uma resposta positiva, podermos recuar com facilidade ou sugerir que pretendíamos dizer outra coisa.

Ao sermos indiretos, podemos testar as águas antes de entrarmos nela e nos comprometermos. Então, dependendo da receptividade do outro, avançamos ou nos retratamos. Em vez de simplesmente expormos nosso pensamento, sondamos a área para sentir as reações, e então moldamos a apresentação de nossas idéias de acordo com essas reações.

Essa diplomacia de diálogo é comum na vida social mais ampla, mas

muitas vezes fracassa no relacionamento conjugal. Alguns dos mais eficientes executivos, por exemplo, parecem ter o dom de saber quando perseguir determinada linha de ação, quando fazer uma pausa e quando fazer um recuo estratégico. No entanto, quando essas mesmas pessoas aplicam a técnica na intimidade, com os parceiros, parecem não conseguir resultado algum.

Naturalmente, no casamento espera-se que tenhamos liberdade para falarmos o que pensamos, para dizermos o que sentimos. E em muitos relacionamentos isso funciona — a maior parte do tempo. Por outro lado, se o tema for delicado, quando há um conflito de opinião ou de interesses, ou quando um dos dois está cansado ou fatigado, o enfoque direto pode funcionar como um bumerangue.

Quando Não se Capta a Mensagem. Às vezes respondemos de forma indireta a uma pergunta direta para não sermos rudes. Quando quem pergunta pressiona por uma resposta direta, a outra pessoa pode se zangar, por querer manter algumas coisas em suspenso, sem falar. Considere o seguinte diálogo entre Sue e Mike, o casal de origens distintas que encontramos antes. Quase sempre tinham problemas quando Mike dava uma resposta muito sem-cerimônia num assunto a que Sue era muito sensível.

SUE: Você gostou do artigo que escrevi?

MIKE: Achei muito bom. Mas você podia ter citado outras obras.

SUE: Você está me dizendo que não gostou?

MIKE: [irritado] Eu já te disse que o achei muito bom.

SUE: Então por que você está tão aborrecido comigo?

Nesse caso, Mike queria dar uma resposta indireta à pergunta de Sue e recebeu fazer uma avaliação franca do trabalho, para não a magoar. Na verdade, ele estava certo: ela sentiu a sua qualificação como um indício de que o original tinha falhas. Mas ela não podia aceitar o que ele disse porque buscava uma aprovação desqualificada. Para ela, qualquer coisa menos que isso significava rejeição.

Houve um desencontro entre as expectativas de Sue e a resposta de Mike. Sue buscava estímulo, enquanto Mike achou que ela precisava de

crítica. Mas ele poderia ter respondido ao seu desejo expresso primeiro dizendo-lhe a verdade — "Gostei dele" — e então dizendo-lhe quais os pontos de que gostara. Se ela então pedisse uma crítica, ele poderia dá-la — mas só então. Assim, Mike poderia evitar dar a Sue a impressão de que não gostara do artigo.

PROBLEMA: "Não consigo ser espontâneo."

Muitas pessoas se queixam de não serem capazes de ser espontâneas ao conversar com o marido ou a mulher — de terem de ficar de guarda. Receiam que o outro se zangue, se magoe ou se iniba se se mostrarem como são. Uma esposa diz: "Tenho que prestar atenção em cada palavra que digo a meu marido. Não consigo ser eu mesma." Um marido ressalta: "Se não puder ser direto com ela, para que serve o casamento?" Uma esposa se queixa: "Sempre que digo qualquer coisa a meu marido, ele reage como se fosse um animal chicoteado."

A espontaneidade depende de certos modos automáticos de discurso. É como se apertássemos um botão e a maquinaria psíquica entrasse em ação. Não precisamos pensar sobre o que dizemos. A maquinaria opera sem esforço porque certos modelos de discursos se encontram de tal forma "gravados" que a mensagem simplesmente sai, como se fosse um objeto descendo uma cachoeira.

Mas suponha que queiramos mudar nosso modo de falar com o parceiro — para sermos mais diretos, por exemplo, ou mais diplomáticos. Não precisaremos na realidade mudar o que queremos dizer, mas sim a forma e o estilo de dizê-lo. Por exemplo: "Quando vai ficar pronto o jantar?" pode ser formulada em tom de exigência, de queixa ou de acusação.

A princípio, a mudança para a forma mais diplomática ou afirmativa pode parecer forçada ou antinatural. Mas desenvolver novos hábitos de discurso é como aprender qualquer outra atividade, tal como dirigir um carro, por exemplo. Quando estive na Inglaterra há alguns anos, me lembro bem de ter de dirigir do lado esquerdo das ruas e de fazer curvas abertas para a direita e fechadas para a esquerda — o oposto do que se faz em países como os Estados Unidos. Uma vez mais, assim como acontece quando aprendemos a dirigir, tive de me concentrar constantemente. Depois de algum tempo, os novos hábitos haviam sido incorpora-

dos e conseguiu dirigir de forma mais ou menos automática de novo. Eu aprendera o modelo.

Os diálogos corriqueiros são semelhantes ao ato de dirigir automaticamente que nos permite agir de modo a não controlarmos todos os movimentos na estrada. Dominada a rotina, a conversa flui sem esforço, porque desenvolvemos os hábitos do discurso. Mas, quando os aprendemos, temos de cometer erros e fazer correções até que tenhamos adquirido o modelo final.

Quando seu parceiro reage de forma negativa à sua maneira de falar, então você está na posição de um motorista que tem de aprender novos hábitos; cumpre reaprender as modalidades de conversação. Fazer isso é como aprender uma nova forma de dirigir. A princípio pode parecer um esforço, mas com o decorrer do tempo se torna algo automático.

Um marido, por exemplo, pode solicitar informações à esposa de maneira exigente ou de forma hostil. Pode aprender a formular as perguntas de modo menos ríspido — se estiver motivado. Para isso, terá de “ouvir a si mesmo”. (A gravação e a escuta de suas conversas pode ser um recurso valioso neste sentido.) A partir daí, poderá corrigir gradualmente a maneira de falar até que a nova modalidade se torne automática.

Tornando a Civilidade Espontânea. Nossas reações costumam ser “contextuais” — ou seja, determinadas pelas situações em que nos encontramos. Nas relações profissionais, por exemplo, costumamos usar de diplomacia e cortesia. Na vida conjugal, expressamos com mais liberdade indelicadezas e críticas. Nossas reações são causadas em parte pelos múltiplos significados que trazemos para o relacionamento e em parte pelo modo como aprendemos em família, e inclusive pelos exemplos da televisão e do cinema. Muitos casais que afirmam que deveriam fazer mudanças drásticas para serem mais diplomáticos e educados tiveram modos exemplares de cortesia durante o namoro. Temos aqui, uma vez mais, uma questão de “especificidade contextual”. Os modos que se aplicam especificamente durante o namoro são substituídos, no decorrer do casamento, por outros, que englobam resíduos da infância — pequenas mesquinhas, queixas e a descoberta de pequenos erros.

O verdadeiro desafio é trazer para dentro de casa nossos hábitos usados na rua. Aprender a falar com o marido, por exemplo, de uma nova

maneira exige que o vejamos como um hóspede ou convidado. Se você colocar as suas palavras de forma diplomática, o tom de voz será agradável. Pode-se também tomar a usar dos protocolos e etiquetas que se praticou durante o namoro.

Há problemas em elaborar essas maneiras convencionais dentro do relacionamento conjugal quando se tem por hábito falar de forma exigente, ríspida ou queixosa com o companheiro. Nesse caso, será necessário grande esforço para mudar de hábito. Não é fácil romper com hábitos. Mas, depois de se aprender o novo molde de ação, consegue-se ser mais civilizado com a pessoa com quem se vive de “forma espontânea”.

PROBLEMA: “*Ele me xinga o tempo todo.*”

Algumas pessoas se intimidam com o tom alto da voz do companheiro — interpretam-no como sinal de rancor ou mesmo de falha ou reprimenda moral. Certa esposa, por exemplo, foi criada numa família que evitava a manifestação franca de hostilidades. Cresceu acreditando que tais manifestações de rancor eram imorais; que era pecado magoar a outra pessoa. Quando o marido às vezes se manifestava em voz alta, ela não só se assustava como via nisso um gesto imoral.

Nesses casos, ambos os parceiros podem trabalhar juntos para aliviar o ruído de fundo gerado pelo tom alto de voz. A pessoa agredida tem de admitir que talvez esteja interpretando mal a tonalidade e lendo hostilidade e rancor quando estes inexistem. Ao mesmo tempo, o outro poderá tentar baixar o tom de voz. Uma solução mais elegante seria que a pessoa sensível se dessensibilizasse ao tom de voz ou a alguma manifestação temporária de rancor para que aquilo não mais a aborrecesse.

PROBLEMA: “*Meu marido não percebe o que sinto, é alheio às próprias emoções e odeia que eu fale sobre as minhas.*”

“*Minha esposa está sempre sondando o que sinto. Vive mergulhada em seus próprios sentimentos e quer que eu faça o mesmo.*”

Parece, segundo observações corriqueiras e pesquisas científicas, que os homens e as mulheres costumam vivenciar e exprimir os sentimentos de forma diversa uns dos outros. As mulheres são mais propensas a insistir no lado emocional do problema conjugal, enquanto os homens tendem a

analisar a situação. Claro que, como acontece com a maioria das generalizações, podemos encontrar situação oposta para um determinado casal.

Marjorie chegou em casa do trabalho cheia de aborrecimentos pelo fato de o patrão não ter dado atenção a um memorando que ela lhe preparara. Falou durante muito tempo como se sentia e que "desgraçado" que era o seu patrão. Ken tentou raciocionar com ela e fazê-la sentir-se melhor.

MARJORIE: Tenho todo o direito de me sentir mal. Ele não passa de um miserável.

KEN: Ele não pode ser assim tão mau só porque não lhe deu um tapinha nas costas.

MARJORIE: Você não entende mesmo nada, não é? Ele acha que ninguém é suficientemente bom para ele. Todos no escritório estão cheios dele.

KEN: Isso não é motivo para você se aborrecer. Vai ver é só o jeito dele.

MARJORIE: Por que você fica tão contra o que sinto? Se você se desse o luxo de sentir alguma coisa, seria uma pessoa mais completa — e conseguiria me entender melhor.

KEN: Lá vem você de novo — voltando tudo contra mim.

Esse diálogo ilustra uma diferença típica, porém não universal, entre homens e mulheres na sua maneira de demonstrar o que sentem. Marjorie quer que Ken compreenda o quanto ela é ignorada pelo patrão. Ken segue a linha "racional", na esperança de fazê-la sentir-se melhor. Eles estão enviando sinais um ao outro por dois canais diferentes. Marjorie fala do que sente e precisa de alento; Ken fala de fatos e precisa ser realista. Cada um acha que o outro está completamente por fora.

Como Marjorie foi quem trouxe o assunto e este é muito importante para ela, seria conveniente que Ken sintonizasse em seu canal. Mas adotar a perspectiva dela pode lhe parecer tolice, pois *ele* acredita que não encontraria dificuldade em lidar com o comportamento do patrão e acha que ela está exagerando. Para ajudar, no entanto, Ken precisa entender que o ego de Marjorie foi ferido, que ela acha que o patrão não é justo.

Ken, por exemplo, poderia dizer: "Compreendo por que você está chateada, já que se esforçou muito para fazer o memorando. Você espe-

rava algum tipo de reação e ele não deu a mínima." Poderia dizer isso sem necessariamente concordar com a conclusão de Marjorie — deixando apenas ela saber que ele entendia o que ela estava sentindo. Ele poderia sintonizar com o seu desapontamento sem concordar que o patrão era injusto e um "desgraçado".

Como enfoque alternativo, Ken poderia fazer uma pergunta tipo: "Ele costuma ignorar os memorandos da equipe?" Ken poderia também ajudar Marjorie a explorar seus sentimentos perguntando: "Qual você acha que é a atitude dele para o seus memorandos?" Ela poderia falar mais a respeito e, talvez, revelar que as atitudes do patrão faziam-na questionar a própria competência.

Há outras formas pela quais Ken poderia reagir que *agravariam* o sofrimento de Marjorie. Se ele dissesse: "Por que isso a incomoda?", ela poderia retorquir: "E quem não se incomodaria?" Ou ele poderia dar uma interpretação depreciativa: "Por que você precisa da aprovação das pessoas o tempo todo?"

Ken precisa compreender que quando Marjorie se sente magoada, ela quer um apoio, um alento, e não um frio analista da situação. Ao usar o enfoque "realista", ele pareceu concordar com o comportamento do patrão — o que, para ela, significava não ter o direito de se aborrecer. (Naturalmente, às vezes o parceiro só quer um conselho prático e não quer falar sobre emoções ou sentimentos. Se você não perceber, essa diferença também poderá causar aborrecimentos e frustrações.)

Fazer o marido falar sobre os sentimentos é muito importante para muitas mulheres. Partilhar os sentimentos faz muitas mulheres sentirem-se mais próximas dos maridos — e vice-versa. Também ajuda a colocar ambos num mesmo plano de igualdade: demonstra-se que marido e mulher têm reações emocionais aos altos e baixos da vida.

Numerosos autores consideram os homens reticentes quanto a seus sentimentos, como se vissem nisso uma inevitável falha masculina. Essa convicção também é a de muitas esposas: "Meu marido é um bloco de granito. Se ele se permitisse apenas sentir, seria uma pessoa mais completa." Muitos maridos, porém, se ressentem da noção de que são incompletos se não revelarem os sentimentos. Como os homens em geral são menos introspectivos do que as mulheres, não parecem ter tanta consciência do que sentem quanto elas. Mas mesmo o marido algo desligado do que sente pode construir uma ponte com a mulher discutindo os sentimentos dela. Essa atitude poderá sensibilizá-lo a discutir os próprios.

PROBLEMA: "A conversa flui naturalmente, mas a relação se deteriora."

Muitos relacionamentos que parecem ser bem-sucedidos se revelam insatisfatórios para o casal. Operam bem juntos em questões financeiras, em tomar as decisões referentes ao dia-a-dia, e na educação de filhos, alegres e felizes. Parecem viver num relacionamento sem pacto conjugal escrito — no entanto se sentem incomodados, se não infelizes, um com o outro.

Como parecem fazer tudo certo, temos de olhar por baixo da superfície para compreendermos esse problema. Entre os muitos fatores que podem contribuir para a falta da velha alegria, para o declínio do casamento, está a riqueza de seus diálogos — ou a pobreza. Não discutem mais questões de maior relevância para cada um. Além disso, a leveza e a descontração de suas antigas conversas desapareceram. Não se esforçam mais para divertir um ao outro.

O que foi que despojou seus diálogos da riqueza anterior? Em primeiro lugar, apesar do aparente sucesso de numerosas discussões, podem ter chegado a soluções para os diversos problemas familiares a um alto custo para o relacionamento. Em muitos casos, toda uma sequência de pequenas torções gradualmente se acumula e gera estresse. Essas pequenas dobras ou torções podem ser sinal de diferenças importantes entre os dois em suas perspectivas e valores — diferenças que os acordos superficiais nunca resolvem. Assim, o livre fluxo das conversas é inibido pela ameaça de intrusões de conflitos não-resolvidos. Conversas perfeitamente equilibradas são interrompidas por sinais de possível discórdia que introduziria ruído de fundo no diálogo.

Em segundo lugar, embora consigam resolver bem certos problemas práticos, sua conversa pode ser destituída de referências a aspectos mais prazerosos do relacionamento. Não aprenderam a demarcar os diálogos para resolver problemas dos diálogos amenos. Assim, quando um começa a conversar com palavras de amor, o outro pode decidir que é uma boa hora para discutir um conflito. Logo, há uma carestia de diálogos que girem simplesmente em torno de expressões de carinho, participação e amor.

Diversão, Alegria, Humor. Alguns casamentos afundam em questões sérias, perdendo-se todo o senso de alegria. A combinação dos "pensamentos terrificantes", da "catastrofização" e dos conflitos lança sobre um relacionamento um manto de vida-ou-morte. Esses casais, exauridos

depois das alterações e recriminações mútuas, queixam-se de que não têm mais um convívio alegre.

O humor é um ingrediente importante para a alegria do dia-a-dia — um antídoto importante contra a severidade causada pelas alterações periódicas. Uma juíza descobriu que, ao perguntar aos casais o que os mantinha unidos, muitos respondiam: "Rimos juntos." É preciso certa *finesse* para que nos mostremos de bom humor sem sermos sarcásticos ou irônicos. Fazer de si mesmo o alvo de uma piada funciona melhor do que fazer o marido ou a esposa de alvo.

Os cônjuges de um relacionamento em conflito muitas vezes se esquecem dos tipos de diversão de que gostavam antes dos conflitos. Embora possa parecer prosaico recomendar férias — sobretudo em viagens sem os filhos —, elas muitas vezes dão ao casal uma oportunidade para redescobrirem a alegria e, talvez, para revitalizar o casamento em declínio. Outras possibilidades são sugeridas no livro *Intimate Play*, do psiquiatra William Betcher.

Regras de Etiqueta para o Diálogo

Há diretrizes que podem ajudar a tornar as conversas mais alegres e também mais eficazes. Seguindo essas sugestões, você conseguirá evitar os fatores que bloqueiam muitas discussões.

Sintonizar no Canal do Parceiro.

Dar Sinais de que Está Ouvindo.

Não Interromper.

Perguntar com Habilidade.

Usar de Tato e de Diplomacia.

REGRA 1: SINTONIZAR NO CANAL DO PARCEIRO

Para ter uma conversa frutífera é necessário que o marido e a esposa estejam sintonizados um no outro, que estabeleçam contato um com o outro. Embora possam estar falando sobre o mesmo assunto, seu enfoque pode ser tão diverso que não conseguem estabelecer um contato significativo.

Às vezes um dos dois, ao tentar mitigar a tensão do outro, só consegue o efeito oposto. Judy é uma artista. Certa noite estava muito preocupada com problemas que a impediam de se preparar para uma exposição e começou a falar ao marido, Cliff, sobre eles. Ela queria apoio, estímulo, simpatia. Mas Cliff, em vez disso, desfechou uma barragem de instruções: "Um, você tem de reunir todos do grupo. Dois, tem de telefonar para todos que estejam envolvidos. Três, você quer incluir o seu contador — verifique no banco o saldo disponível. Quatro, você poderia contactar o pessoal das relações públicas. Cinco, telefone para a galeria e veja a questão do horário."

Judy sentiu-se rejeitada pelo marido e pensou: "Ele não liga para como eu me sinto. Só quer que eu largue do seu pé." Mas a seus próprios olhos, Cliff achou que agiu certo. Deu-lhe o melhor conselho que podia — achou que estava lhe dando apoio. Para Judy, entretanto, Cliff estava sendo controlador, e não a apoiava. Ela buscava por simpatia e apoio emocional, enquanto ele procurava solucionar o problema.

Como encontrar o canal certo? Uma coisa a ter em mente é que o enfoque adotado em relações impessoais ou profissionais pode sair pela culatra nos relacionamentos íntimos. Se o marido, por exemplo, descobrir que o conselho só faz provocar mais a esposa, resistiria à tentação de instruí-la e, em vez disso, tentaria outra estratégia, demonstrando que compreende o que ela sente. Além disso, da próxima vez que a mulher lhe falar sobre problemas, deverá ter em mente que não precisa dar conselhos, a menos que ela realmente queira — que talvez ela só queira manifestar o que sente.

Como poderia Judy ter agido de forma diferente e evitado a armadilha do "Ele não me compreende"? Ela poderia ter antecipado a tendência do marido em dar conselhos pragmáticos e didáticos e dizer: "Tenho um problema. Acho que sei a solução, mas gostaria de falar-lhe a respeito — sobre como me sinto, não sobre o que fazer. Está bem?" Ao apresentar o problema nestes termos, ela estaria ajudando a preparar Cliff para que ele

explorasse suas emoções e para que não elaborasse um plano de ação para ela.

Uma vantagem desse esclarecimento é que ele dá ao casal a oportunidade de desempenhar a complexa teia de significados vinculada a um dado problema. Os problemas de Judy tinham múltiplos significados para ela: "Não vou conseguir resolver isso... Não sirvo para o trabalho... o estresse é muito grande... Não vou conseguir." Quando Cliff interveio com sugestões práticas, ela pensou: "Ele também acha que não vou conseguir... Não se importa com o que sinto."

Ao colocar em palavras as idéias vinculadas a seus sentimentos, ela foi capaz de ver por si mesma que o que sentia era um exagero. Se Cliff tentasse tranquilizá-la de imediato, ela teria tido a oportunidade de avaliar os seus pensamentos automáticos. Através da escuta atenta e da formulação das perguntas certas, ele a ajudaria a ver o exagero do problema e também a enfrentá-lo.

Naturalmente, há ocasiões em que o que se quer é um conselho prático, e não apoio emocional. Temos de ser sensíveis aos sinais que nos apontam para o canal apropriado.

REGRA 2: DAR SINAIS DE QUE ESTÁ OUVINDO

Às vezes a esposa se queixa de que o marido nunca a escuta, enquanto ele protesta e diz que ouviu tudo o que ela falou. As pesquisas demonstram existir uma verdadeira diferença ligada ao sexo: ao ouvir, as mulheres são bem mais propensas a emitirem sons como "mmmm, hã-hã", e "tô entendendo", que indicam que estão acompanhando o que está sendo dito, ao passo que os homens são mais propensos ao silêncio. Outros sinais, como expressões faciais e gestos sutis, informam ao outro que você o está ouvindo.

As pessoas às vezes se esquecem que a conversa é uma troca *mútua* de informações e de idéias. Falar sem ter resposta é como falar com uma parede. Se você é do tipo silencioso, talvez ajude passar a emitir sinais gestuais, não-verbais, sem deixar que o outro fique se perguntando se você estaria realmente ouvindo.

REGRA 3: NÃO INTERROMPER

As interrupções podem parecer muito naturais para quem interrompe, mas podem evocar uma série de pensamentos negativos em quem é interrompido: "Ela não me escuta", "Ela não considera muito o que tenho a dizer", "Ele só quer ouvir a si mesmo falando."

Como com outros hábitos de discurso, as interrupções podem fazer parte do estilo de conversar da pessoa, e não ser uma expressão de egocentrismo ou de desacordo — embora o hábito seja frequentemente interpretado como tal pelo falante interrompido. Aqui, também, temos uma diferença de gênero. Os homens tendem a interromper mais do que as mulheres. Interrompem tanto os outros homens quanto as mulheres. Por isso, a esposa que dá uma explicação negativa para as interrupções do marido deve ter em mente que elas podem simplesmente fazer parte de seu estilo de conversar. Entretanto, o que interrompe faria bem se se refreasse até que o outro tivesse terminado o que tinha para dizer.

REGRA 4: PERGUNTAR COM HABILIDADE

As perguntas podem dar início a uma conversa e mantê-la em andamento — ou interrompê-la prematuramente. Algumas pessoas são naturalmente reticentes ou inibidas, precisam ser cutucadas para começarem a participar da conversa. Uma pergunta bem colocada pode às vezes ter um efeito mágico para fazer o seu parceiro falar. Mas uma pergunta mal colocada, muito impertinente ou irrelevante pode interromper o fluxo.

Muitas pessoas inadvertidamente param o fluxo da conversa por causa de seu estilo de conversar. Len, por exemplo, costumava responder a perguntas com respostas monossilábicas. Até lhe apontarem esse hábito, ele sem querer frustrava todas as tentativas da esposa de envolvê-lo numa conversa. Por exemplo, depois de chegar em casa certa noite, sua esposa, Harriet, perguntou-lhe sobre a noite em que passara fora.

HARRIET: Como foi o seu jogo de pôquer?

LEN: Legal.

HARRIET: Quem estava lá?

LEN: Os de sempre.

HARRIET: Conversaram sobre alguma coisa?

LEN: Nada de mais.

HARRIET: Você ganhou ou perdeu?

LEN: Nem uma coisa nem outra.

Num caso como esse, em vez de ficar fazendo ao marido perguntas numa seqüência interminável e infrutífera, Harriet poderia ter começado o diálogo com a seguinte colocação: "Estou com problemas em começar a conversar com você. Você prefere não conversar ou há alguma coisa errada?"

Noutra ocasião, Harriet usou de sua engenhosidade para fazer o marido falar.

HARRIET: O que aconteceu no hospital hoje?

LEN: O mesmo de sempre.

HARRIET: Você disse que ia discutir o projeto de pesquisa com o seu chefe. Como é que foi?

LEN: Ah, ele deu umas boas sugestões... (e prossegue falando um pouco sobre o assunto).

A primeira resposta de Len *travava* a conversa, mas com muita sutileza e arte Harriet conseguiu instigá-lo a falar. Esse método demonstra ao parceiro mais taciturno que se está de fato interessado no que ele tem a dizer. A pergunta inicial pode parecer superficial, mas a seqüência de perguntas demonstra sério interesse. Uma boa forma de *começar um diálogo* é pedir ao companheiro a opinião sobre alguma coisa.

ELE: Será que você teria alguma idéia sobre o que devo fazer com meu assistente? Ele está sempre atrasado.

ELA: Já pensou em perguntar-lhe por que será que ele sempre se atrasa?

ELE: Não, mas acho que devia — é uma boa idéia.

Às vezes a maneira como a pergunta é formulada bloqueia a conversa. As perguntas que começam em *por que* costumam bloquear o diálogo por parecerem acusatórias: "Por que você chegou tarde ontem?" "Por que você está toda arrumada?" Às vezes é difícil evitá-las; nesse caso, o melhor é reformular a pergunta para que não coloque o outro na defensiva (ver capítulo 5).

REGRA 5: USAR DE TATO E DE DIPLOMACIA

Essa regra pode parecer deslocada nos relacionamentos íntimos, embora praticamente todos tenham áreas sensíveis — e mesmo o parceiro amoroso, bem-intencionado, pode prejudicá-lo. Algumas pessoas, por exemplo, são sensíveis à aparência ou à maneira de falar ou a certas pessoas da família. Se, por exemplo, no decorrer da conversa a esposa insinuar que o marido está com excesso de peso ou que a sua irmã é imatura ou que fala errado, poderá pôr fim a uma conversa agradável. Essa regra não significa que se tenha de pisar em ovos — pode apenas pedir atenção e critério.

A maioria dos conselhos dados neste capítulo aplica-se às conversas casuais, não às discussões mais sérias para resolver conflitos ou tomar decisões. Descobri que a menos que os casais façam um esforço para manter as conversas amenas em separado, mergulharão em discussões mais sérias que tiram muito da leveza do relacionamento. No capítulo seguinte, trato das dificuldades que surgem quando o casal se engalfinha em discussões para resolver conflitos ou tomar decisões.



A ARTE DE TRABALHAR EM CONJUNTO

Explicação das Diferenças

Às vezes os parceiros trabalham em posições tão opostas que parecem incapazes de chegar a qualquer consenso. Atêm-se obstinadamente a seus pontos de vista. Vêem sua própria perspectiva como fundamentalmente sensata e a do outro como irracional. Não conseguem admitir, sobretudo, que os desejos ou as queixas daquele podem ser legítimos.

Consideremos o seguinte exemplo:

SALLY: Tom e eu não conseguimos concordar em nada. Discutimos sobre tudo. Tivemos uma briga por causa da janela aberta ontem à noite.

TOM: Ela a abre e eu fecho. Então ela abre de novo. Não suporto o vento frio. Piora a minha asma.

ATB (para Sally): Por que você acha que ele quer fechá-la?

SALLY: Ele diz que piora a sua asma. Ele se trata como a um bebê.

ATB: (para Tom) Por que ela quer a janela aberta?

TOM: Ela tem mania de ar fresco. Adora sentir frio. Quanto mais frio, mais gosta.

ATB: E o que você acha? Qual o problema que você está tentando resolver?

SALLY: Não suporto ar viciado. É tão abafado que sinto náuseas.

TOM: Não suporto correntes de ar.

Depois de iniciada a discussão, cada um tenta marcar pontos. Não importa quem "vença", porém: o verdadeiro problema entre os dois nunca é resolvido. Não adianta provar o que se quer — o conflito subjacente não se modifica. Qual a solução que você teria para o problema da janela?

Ao enfocar um conflito dessa natureza, é essencial tentar *esclarecer* a posição do outro e então ser receptivo — e não antagônico — a sugestões para que se possa tratar do problema em mãos. Não adianta instigar a outra pessoa ("se trata como a um bebê", "mania de ar fresco"). O enfoque sistemático ajuda a esclarecer o problema. Fazer perguntas específicas, como fiz no seguinte diálogo, ajuda a definir o cerne da questão:

ATB: Ora, vocês já passaram por esses exercícios de resolução de problemas. Primeiro, é preciso esclarecer exatamente o que é que os desagrada na situação mencionada. Sally, em duas ou três palavras, diga-me por que você quer o quarto frio.

SALLY: Eu o quero frio... para não me sufocar.

ATB: Tom, em resumo, de que você não gosta do ar frio?

TOM: Da corrente.

ATB: Sabemos então que não é tanto a temperatura que está causando o problema, e sim a circulação de ar. Sally, você não gosta do ar quente porque não circula. Tom, você não gosta do ar frio quando a janela está aberta porque o ar circula demais. Noutras palavras, você não gosta da corrente de ar mais forte. Vamos tentar encontrar as soluções possíveis.

TOM: Acho que poderíamos abrir um pouco a janela ou instalar um ventilador para fazer o ar circular ou então desligar o aquecimento da casa, e assim o quarto ficaria realmente frio.

SALLY: Nenhuma dessas idéias é boa. Por que você não se enrola numa pilha de cobertores?

TOM: Não ia dar certo, eu continuaria a respirar o ar frio.

ATB: Há uma outra solução que ainda vocês não pensaram... a de abrir a janela do banheiro do quarto. Assim Sally teria o ar frio — que vai circular mais rápido que o ar abafado e quente. E Tom seria poupado da corrente.

Concordaram que essa seria uma solução possível. Sugeri então que no futuro — em vez de presumir automaticamente que o parceiro está errado, que é egoísta ou obstinado — fizessem um esforço sistemático para resolver um problema: (1) definir o que cada um quer, (2) determinar as suas diferenças específicas, (3) racionar discutindo juntos até conseguirem algumas soluções, e (4) escolher a solução que mais satisfaça a cada um.

NÍVEIS DE DESACORDO

Por que os casais entram em brigas que evoluem para batalhas tudo-ou-nada? Há duas espécies gerais de brigas conjugais. Na primeira, não há um desacordo genuíno entre o casal, mas a maneira como falam e como ouvem um ao outro está tão cheia de interferências e ruídos que as mensagens se perdem. No outro tipo de discórdia, há um conflito genuíno que precisa ser resolvido. Naturalmente, a maioria das brigas envolve uma mistura de conflito genuíno e má comunicação. As brigas são agravadas pelo fato de que, ao assumirem posições contrárias, as perspectivas que fazem um do outro e do problema tendem a ser fortemente polarizadas. Pequenas diferenças tornam-se carregadas em pólos aparentemente opostos. Para resolver diferenças, convém identificar o tipo de conflito existente.

DIFERENÇAS NOS DESEJOS ESPECÍFICOS

Alguns desentendimentos são transitórios. Num momento particular, um dos dois pode preferir comida chinesa, e o outro mexicana. Um pode querer ir ao cinema, o outro ficar em casa e ver televisão. Um pode estar a fim de conversar, o outro de ler o jornal. Quando esses desejos não refletem discórdias e gostos básicos, apenas divergências momentâneas, são facilmente resolvidos — a menos que já haja atrito no relacionamento.

Quando já existe tensão, então diferenças temporárias no que cada um quer podem se transformar em conflito real.

DIFERENÇAS DE GOSTO OU DE SENSIBILIDADES

Todos os casais diferem em certo grau nas atividades que preferem. Muitos maridos adoram assistir a programas de esporte na televisão durante os fins de semana. Já as esposas preferem que os dois passem o final de semana juntos, numa relação mais íntima. Ao amadurecer o casamento, os gostos do casal podem se tornar semelhantes: uma esposa com pouco interesse em esporte "aprende" a gostar dele, ou a jogar tênis e até mesmo golfe; o marido com pouco interesse em música ou literatura desenvolve o gosto pelas sinfonias, por ópera ou pela leitura. Claro que as pessoas também diferem não só no que gostam mas no que desgostam — Sally gostava das janelas abertas no inverno, enquanto Tom não as suportava daquele jeito.

DIFERENÇAS DE ATITUDES OU DE PERSPECTIVAS

Alguns casais têm atitudes muito diferentes diante de questões como a educação dos filhos, o orçamento doméstico, a divisão de tarefas, férias e assim por diante. Um prefere ser rígido com os filhos, o outro mais tolerante; um pode preferir gastar dinheiro com lazer, enquanto o outro considera a atitude um pecado; um considera as férias sem os filhos uma ameaça especial, o outro uma indulgência desnecessária. Nesses casos, cada um pode se ater obstinadamente à sua preferência, por um lado, ou pode tentar ser flexível, fazendo concessões em situações específicas, por outro.

DIFERENÇAS DE PERSONALIDADE

É irônico que diferenças de personalidade fundamentais que a princípio atraíram o casal e que foram muito valorizadas durante os primeiros anos de relacionamento se tornem fontes de atrito no decorrer dos anos. Lembre-se do choque de personalidades entre Karen e Ted. Ela adorava fazer coisas ao sabor do momento, enquanto a personalidade dele exigia planejamento e organização meticolosos. Essas diferenças de personali-

dade se refletiram em diferenças de perspectiva — a maneira como viam certos episódios e, por fim, a si mesmos. Cada um via a si mesmo como sensato, agradável e flexível e o outro como desagradável, insensato e rígido.

DIFERENÇAS DE PERSPECTIVA

Às vezes as diferenças mais mundanas tomam grande proporção em virtude das diferentes perspectivas de cada um. As pessoas ficam tão cegas pelos próprios interesses que deixam de encontrar soluções simples para as suas diferenças. Sally e Tom, por exemplo, tiveram dificuldade em dividir as tarefas relativas à casa. Cada um tinha pouco tempo para as tarefas domésticas. O curioso é que durante o namoro não tiveram problema em fazer coisas para agradar um ao outro, mesmo quando isso significava um verdadeiro sacrifício. Tom ficava em longas filas para comprar ingressos para a ópera e se vestia formalmente para agradar a ela. Sally velejava com ele, embora sempre enjoasse nesses passeios.

Alguns anos depois de casados, entretanto, passaram a só pensar nos próprios interesses. Essa mudança do altruísmo para o egocentrismo se mostrava nas diferentes formas em que viam um mesmo problema. A dificuldade era "cognitiva": só conseguiam focar um problema do ponto de vista de cada um; nenhum conseguia vê-lo do prisma do outro.

Alguns dias depois de uma consulta, Sally e Tom precisavam fazer compras, mas ambos estavam muito ocupados. Tentaram aplicar minhas sugestões para a solução de problemas.

TOM: Como você está ocupada, vou eu mesmo fazer as compras.

SALLY: Está bem, vou fazer a lista.

TOM: Bom. Faça o pedido por telefone para que eu não tenha de esperar e apanho-as em meia hora.

SALLY: Não tenho tempo para telefonar. Estou cansada e ocupada. Você não morreria se fizesse o pedido e esperasse na loja enquanto preparam.

TOM: Mas terei de esperar na fila. Você sabe que odeio esperar. Você não está sendo razoável.

SALLY: Você é que não está sendo.

Sally e Tom começaram a discutir quem é que era razoável e se esqueceram por completo de esclarecer as diferenças e buscar uma solução para o problema. Nenhum levou em consideração o incômodo que causavam ao outro através das sugestões dadas: Tom odiava esperar, e Sally estava tão ocupada com os afazeres domésticos que telefonar para fazer o pedido da lista que fizera lhe parecia uma tarefa insuportável.

Como se esqueceram de gerar soluções possíveis, nenhum considerou a mais razoável — que Tom fizesse o pedido por telefone! Isso teria aliviado Sally da sobrecarga de telefonar e poupado a ele a espera na fila. Como era ela quem costumava fazer pedidos por telefone quando precisavam de alguma coisa, não lhes ocorreu mudarem os papéis neste caso.

Os casais entram facilmente em discórdia quando só consideram a própria perspectiva, sem reconhecer que o outro pode estar com a razão. Isso os faz pensar que cada um está sendo obstinado e insensato. Mas, quando vêm a situação da perspectiva do outro, pode parecer que ambos estão certos — pelo menos de seu próprio ponto de referência. Ambas, Sally e Tom, tinham argumentos válidos, mas deixaram de ver a perspectiva um do outro porque estavam presos às suas próprias.

O Emprego das Perguntas

Muitos casais dedicados e que desejam se acomodar aos desejos do outro não conseguem desenvolver hábitos de comunicação que os ajudem a evitar desentendimentos. Alguns casais, por exemplo, sabem usar das perguntas com habilidade.

Embora as perguntas sejam a principal forma de se obter informações, elas também dão informações. Assim, a pessoa a quem pedimos alguma coisa pode confundir entre pedir e dar informações. Examinemos

um diálogo entre Tom e Sally, em que cada um tenta se acomodar ao outro. Sally percebe que Tom está cansado. Para demonstrar sua preocupação, dá início ao seguinte diálogo (note que a conversa começa com uma pergunta):

SALLY: Você quer visitar os Bakers hoje à noite?

TOM: Está bom.

SALLY: Você quer mesmo ir?

TOM: [em voz alta, irritado] Eu já disse que está bom.

SALLY: [magoada] Se você não quer mesmo ir, podemos ficar em casa.

TOM: Qual é a tua?

SALLY: [indignada] Eu só estava querendo agradecer, e você começou a brigar.

Sally viu que Tom estava cansado e achou que ele gostaria de ir visitar os amigos. Mas como não tinha certeza de que ele gostaria do programa, teve reservas perante a sugestão e perguntou-lhe de forma um tanto hesitante.

Tom interpretou a hesitação como indicação de que ele realmente queria ir. Sentiu-se controlado ou manipulado, mas achou que seria uma boa idéia agradá-la. Para ele, a pergunta não visava a saber se ele realmente queria ir, e sim se ele teria flexibilidade e se acomodaria ao desejo dela. Logo, em espírito de cooperação, ele disse que sim.

Sally, notando a hesitação em sua resposta, achou que inadvertidamente pudesse estar forçando a barra, e por isso deu-lhe uma chance de voltar atrás. Mas Tom se sentiu pressionado. Ele tentava se acomodar ao desejo dela, e Sally o pressionava e o fazia parecer um chato se dissesse que não queria ir. Sabia que ela gostava mais de visitar os amigos do que ele. Ele queria agradá-la e não ser "exposto" como anti-social. Assim, as perguntas dela o deixaram em dificuldade.

A reação de Tom pareceu ilógica a Sally. Por que ele se zangava quando ela só queria descobrir o que ele desejava? Ficou a se perguntar o que haveria de errado com ele. Ele sempre se mostrava ilógico quando

tratavam de questões sociais. Sua hostilidade a irritava porque não só parecia ilógica como também injusta.

Em virtude de sua história de desentendimento, Sally e Tom têm de prestar mais atenção à arte de perguntar. Embora a pergunta de Sally pareça legítima, o fato de conter uma sugestão ("visitar os Bakers") dá a Tom a conotação de que ela está sendo manipuladora na situação e não se limita a fazer-lhe uma simples pergunta. Embora o aconselhamento ulterior se voltasse para a hipersensibilidade de Tom, Sally poderia ter evitado até este conflito se tivesse usado de outro estilo para formular as perguntas. Em lugar da pergunta restrita, que só admite sim ou não como resposta, poderia ter usado um dos seguintes enfoques:

Questão aberta, não-dirigida: "O que você gostaria de fazer hoje à noite?" Se funcionar, tudo bem. Mas pode ter por resposta o vago "Não sei."

Questão de múltipla escolha: Comece com duas opções: "Você gostaria de sair ou de ficar em casa?" Se Tom preferisse sair, Sally poderia então dizer: "Só nós dois, ou você gostaria de visitar alguém?" Nesta linha, ela tornaria mais clara a sua intenção de agradá-lo e não pareceria tão controladora.

Quando Sally verificou que Tom reagia negativamente à sua idéia, poderia ter recuado, ficando em silêncio por alguns minutos para que ele considerasse as propostas. Mas como ela assumiu muita responsabilidade, pressionou-o demais.

Surge uma nova situação em que Sally usou de nova forma de perguntar (depois de treinar comigo).

SALLY: Você parece cansado. Gostaria de ir ao cinema ou de ficar em casa?

TOM: Deixa eu ver... O que você prefere?

SALLY: Hoje eu quero fazer o que você quiser.

Neste caso o diálogo foi direto. Sally ofereceu a Tom duas opções. Tom então pediu um tempo para saber o que realmente queria, mas, como ela poderia ter motivos ocultos, sondou as águas para saber o que ela preferia. Ela então lhe disse com sinceridade que gostaria de seguir a sugestão dele.

Sally poderia se queixar: "Por que sempre preciso dizer as coisas

dessa forma? Por que ele é tão sensível que reage negativamente a cada vez que tento agradá-lo?" A resposta, naturalmente, é que Tom detesta ser controlado. Mas, através de perguntas hábeis, Sally pode construir elos de confiança com Tom.

Flexibilidade

Alguns casais que têm muito em comum, que são sensíveis e amorosos quando não estão brigando, têm discussões quando tomam decisões muito simples — como ao planejarem um momento para ficarem juntos. Podem viver sob o domínio de regras tão rígidas — embora não-explicitadas — que qualquer solução para seus conflitos parece impossível. Considere o seguinte diálogo que mantive com um casal, juntos já há quinze anos, que eram afeitos e leais um ao outro, mas que não conseguiam evitar pequenas discussões intermináveis. Frances, bibliotecária, vivia a formular regras e restrições que Steven, um vendedor sociável, de boa conversa, vivia rompendo.

FRANCES: Nós nos amamos muito, mas não concordamos em nada.

STEVEN: Concordamos em muita coisa.

FRANCES: Lá vem você! Discordando de mim de novo. [Ambos riem.]

ATB: Dêem-me um exemplo de seus desacordos.

FRANCES: Quando chego do trabalho estou faminta, mas Steven nunca chega na hora e acabamos jantando tarde. Se ele realmente quisesse poderia modificar seu horário de trabalho.

STEVEN: Não posso fazer isso porque meus clientes vêm no fim do dia. Quando consigo chegar em casa cedo, janto com ela, mas às vezes sou obrigado a jantar tarde.

ATB: [para Frances]: Nos dias em que ele chega tarde, por que você não janta sozinha — quero dizer, você pode jantar ao chegar em casa e ele depois.

FRANCES: Ah... Isso eu não posso fazer... pessoas casadas devem comer juntas.

ATB: Claro que é bom jantar junto, mas se a sua insistência está causando brigas, não seria melhor desistir dessa regra?

Neste caso, foi preciso um grande esforço por parte de Frances para modificar as regras. Ela costumava ver tudo em termos absolutos. Qualquer mudança nessas regras parecia-lhe um pecado. Descobrimos depois que as suas regras, além de causarem brigas, também provocavam uma revolta silenciosa em Steven.

Ele tivera uma mãe dominadora. Quando criança, desenvolvera toda uma estratégia para fugir ao domínio dela e automaticamente usava do mesmo recurso com Frances. A insistência dela em jantar juntos, por exemplo, manterem a casa imaculada e de ser pontual irritava Steven. Em resposta, ele se atrasava quando não era necessário, gastava mais dinheiro do que queria e não cumpria com certas tarefas domésticas.

Na sua divisão de responsabilidades, Frances tomava conta do orçamento e controlava as contas. Todo mês constatava que Steven fazia várias compras sem antes conversar com ela. Steven, no entanto, sempre se dizia ignorante das contas — até Frances provar que ele as tinha feito. Se as atitudes de Frances eram absolutas e dominadoras, a reação de Steven era o que chamamos de “passivo-agressiva” — ou seja, em sua passividade, ele se mostrava “agressivo” perante a mulher — frustrava-a e exasperava-a.

Na terapia, conseguí persuadi-los a adotarem um enfoque diferente um com o outro. Frances acabou concordando em ceder em algumas de suas normas para que conseguissem viver com mais harmonia — um objetivo mais elevado do que atender a seus padrões. Steven concordou em ser menos desonesto para que ela “largasse do pé dele”.

Procederam a título de experimentação: nenhum teria de se comprometer em mudar sem receber uma recompensa antes. Se o experimento funcionasse, essas mudanças seriam então um incentivo para manterem viva a nova forma de viver. Como era de se esperar, a experiência funcionou, e os dois conseguiram ter um relacionamento bem mais harmonioso.

PARA FUGIR AOS PADRÕES RÍGIDOS E ÀS REGRAS ABSOLUTAS

Num mundo perfeito, poderíamos ter padrões absolutos, iluminados, que nos orientassem na vida. No entanto, nossos padrões dificilmente são assim, e o mundo é tão complexo que poucas podem ser as regras absolutas. Com efeito, quando as pessoas têm padrões rígidos, provavelmente eles são modelados pelo que foi observado durante a infância — ou contra os quais se rebelaram — ou então são decorrência de “conselhos profissionais” (de validade questionável), ou de medos e dúvidas interiores.

Na realidade, quanto mais absoluta uma regra, tanto mais se baseia em receios ou em dúvidas interiores e tanto mais nos atemos a ela. Vejamos as áreas comuns em que os casais costumam entrar em choque: divisão das tarefas, gastos, lazer, família e amigos, filhos e sexo.

Não há regras absolutas para a divisão das tarefas domésticas. Frances, por exemplo, esperava cumprir com elas, mas insistia em que Steven fizesse a manutenção da casa e do jardim. No entanto, como era ela que estava mais em casa quando vinha um encanador, um electricista ou outros técnicos, seria mais conveniente que ela às vezes se encarregasse desses pormenores. E embora Steven gostasse eventualmente de cozinhar, Frances insistia em que esta era uma função exclusivamente sua.

No caso dos gastos, em geral a causa está no fato de um ser mais displicente com os gastos do que o outro. Muitas vezes, como no caso de Steven e de Frances, a tendência é um controlar com rigidez o orçamento e o outro sabotá-lo.

Alguns dos padrões absolutos mais comuns dizem respeito à educação dos filhos. Cada um tem uma visão diferente da questão — como lidar com os deveres de casa, os afazeres domésticos, o que permitir, o momento do lazer e os amigos. Com efeito, as mesmas regras que causam choques entre os pais causam também entre pais e filhos.

A educação dos filhos requer uma dose imensa de flexibilidade. Não há duas crianças iguais; o que dá certo para uma pode ser contraproducente para a outra. Além disso, à medida que crescem, as velhas normas não se aplicam mais, e a velha estratégia antes bem-sucedida agora fracassa. Os pais precisam ser flexíveis para mudar as regras e as técnicas usadas. Para isso, precisam se adaptar um ao outro durante a modificação de tais regras.

MEDOS E DÚVIDAS OCULTOS

Como vimos, os medos e as dúvidas interiores são o que muitas vezes está por trás das pessoas rígidas e presas a certas idéias. Ao definir a educação a adotar com os filhos, por exemplo, Frances alimentava a seguinte idéia catastrófica: *"Se eu não os educar certo, acabarão por estragar toda a vida."* Logo, ela tinha um exagerado senso de responsabilidade. O ponto de vista de Steven, por outro lado, era: *"Só se é jovem uma vez, e os jovens têm de aproveitar ao máximo a juventude... Se formos muito rígidos, eles passarão por momentos ruins e não gostarão de nós."* Assim, as regras de Frances visavam a inculcar o caráter e a disciplina, enquanto as de Steven voltavam-se para o prazer e a harmonia.

Ao se polarizar o ponto de vista do casal, essa forma de ver se torna difícil de mudar. Cada um vê o seu ponto de vista como certo e o do parceiro como "errado". Essa rotulação pode adquirir um matiz mais moralista, de sorte que cada um se vê como "bom" e o outro como "mau". Na realidade, as atitudes de Steven e de Frances podiam ser reconciliadas e vistas como complementares, e não como contrárias. Os filhos precisam das duas coisas — diversão e disciplina —, e se houver flexibilidade por parte dos pais, eles poderão conseguir a melhor mistura.

As preocupações com dinheiro podem também envolver medos e dúvidas interiores. Frances tinha um medo oculto: *"Vamos falar do jeito que Steven gasta dinheiro."* Sua própria família passara por dificuldades financeiras quando ela era jovem, e ela temia que a história se repetisse. No entanto, a atitude de Steven era: *"Aproveite enquanto puder."* Ele tinha medo de morrer prematuramente, como vários de seus tios, ou que ficasse inválido e assim não pudesse mais desfrutar do dinheiro.

AUTOQUESTIONAMENTO

A maioria das pessoas que têm esses medos ocultos como os de Frances e Steven não percebe que contribuem para os padrões e as expectativas mais rígidos. Com algum esforço, entretanto, podem identificá-los e avaliar a sua validade. Frances, por exemplo, usou do seguinte questionamento

sobre si mesma, numa técnica de *porquês*, para chegar até o cerne de seu medo:

EXPECTATIVA: Tenho de ser rígida com os filhos.

Q: Por quê?

R: Porque é preciso.

Q: Por quê?

R: Porque os filhos têm de ter uma boa disciplina.

Q: Por quê?

A: Porque terão dificuldades na vida se não a tiverem.

Depois de descoberto o medo oculto ("terão dificuldades"), Frances formulou várias perguntas para testar o seu medo perante a sua experiência real com os filhos:

Q: Quais as evidências de que eles terão problemas se vocês não forem rígidos?

R: Não sei.

Q: A rigidez garante que não terão dificuldade na vida?

R: Nem sempre.

Q: O que acontece quando se é rígido com os filhos?

R: Eles às vezes se rebelam.

Q: Você acha que há outras manziras — dar o bom exemplo e ser mais flexível — de lhes dar bons valores?

R: Possivelmente.

A essa altura, Frances e Steven tentaram uma experiência: trabalhar juntos no sentido de serem menos rígidos (Frances) e menos

indulgentes (Steven) para ver como a coisa iria funcionar. No decorrer do tempo, Frances foi deixando de ser tão rígida e Steven tão indulgente consigo mesmo e com os filhos — o que tornou a vida mais alegre para os dois.

Concessões

Abrir concessões é difícil por várias razões psicológicas. Quando a pessoa tem padrões rígidos, como no caso de Frances, por exemplo, a concessão significa violar o padrão — e fazer alguma coisa errada.

Entre outros significados psicológicos, conceder é sinônimo de ceder. Para Frances, ceder significava não só abrir mão dos próprios padrões como também submeter-se ao controle de Steven. Ela receava muito o controle dele, pois a sua "atitude frouxa" levaria ao caos. A rigidez das regras dela a "protegia" do perigo de passar de novo por dificuldades quando o pai perdera o emprego e as crianças o "rumo".

Para Steven, por outro lado, qualquer concessão significava a vitória completa de Frances. Nessa perspectiva, as diferenças representavam uma luta pelo poder. Se Frances ganhasse uma concessão, então ele era "derrotado". Para ele, essa derrota era desmoralizante. Uma profunda ferida na auto-estima, na sua própria imagem. Assim, opor-se a Frances — mesmo passivamente — era uma forma de ele preservar seu amor-próprio.

Os dois eram governados por seus medos e dúvidas. A reação de Frances à idéia de concessão era: "Se eu ceder, ele vai me dominar" e "Se eu não fizer o que é correto, algo de terrível vai acontecer." Já o pensamento de Steven era: "Se ela fizer do jeito dela então eu não valho nada."

POR TRÁS DA LUTA PELO PODER

Outro fator na inflexibilidade é o endurecimento das posições à medida que cada um luta pelo poder. Pode ser impossível encontrar um meio-termo até que cada um tome consciência da sua rigidez e tente compreender a perspectiva do outro.

Claro que a mudança de perspectivas é muitas vezes difícil. Para um, essa mudança pode significar "Perdi a batalha". Para o outro, mudar de perspectiva poderá requerer muita introspecção. Essa mudança irrita a muitas pessoas.

É curioso: quanto mais convencidos estão os casais da validade de suas posições, tanto maior a chance de omitirem fatos que contradigam tal convicção. Nessa situação, seria benéfico que cada um partisse da premissa "Posso estar errado".

Acomodação

Nenhum casal é perfeito. Como vimos, as diferenças de estilo ou de temperamento são muitas vezes o que os atraiu pela primeira vez. Depois, essas mesmas diferenças poderão conduzi-los pelo caminho errado. Assim, a vivacidade e a impulsividade de Karen, que estimularam Ted no início, passaram a incomodá-lo; passaram a representar frivolidade e superficialidade, desorganizando-lhe a rotina. E a habilidade de Ted em organizar o lazer agradava a Karen antes do casamento. Depois passou a desagradá-la.

Ao amadurecer o casamento, essas diferenças podem se amalgamar ao relacionamento de sorte a que, por exemplo, a impulsividade da esposa se enquadre com a necessidade de planejamento do marido. Para isso, o casal tem de admitir o seguinte:

- 1) Existem inevitavelmente diferenças significativas entre ambos.
- 2) Você precisa aceitar as diferenças e omitir as asperezas do outro. Quando há conflito no relacionamento, muitas idiosincrasias e maneirismos antes aceitos ou nunca reconhecidos parecem se transformar em focos constantes de irritação.
- 3) Quando você os vir de uma perspectiva diferente — através de reelaboração mental —, poderá encontrar qualidades interessantes nelas. Sharon, por exemplo, passou a valorizar o lado reverso da falta de seriedade de Paul: ele sempre a fazia rir.

4) A capitalização das diferenças revigora o relacionamento. Ted, por exemplo, sabia que a vivacidade de Karen dava vida a seu relacionamento; Karen contava com Ted para equilibrar o orçamento, para pagar as contas em dia e planejar as férias.

Nos relacionamentos bem-sucedidos, o casal aprende a participar das atividades favoritas de cada um e a aceitar as peculiaridades de cada um. Nas relações duradouras, muitos acabam se assemelhando em seus hábitos e preferências — até mesmo nas expressões faciais e na aparência.

Definindo Prioridades

A questão de quais as prioridades a serem honradas numa situação determinada é assunto muito delicado. Quando os parceiros tentam se acomodar, podem não se entender e sentir-se injustamente tratados.

A maioria dos casais percebe que nenhum dos dois poderá fazer tudo à sua maneira o tempo todo — é preciso haver algum equilíbrio. No entanto, as decisões não podem se basear numa fórmula rígida como: "Da última vez fizemos como *você* queria, agora é a *minha* vez." As atitudes emocionais perante certas atividades podem variar num mesmo cônjuge. A boa negociação tem de levar em conta não só a preferência de cada um mas a *força* dessa preferência ou a sua magnitude.

Convém que cada um diga o quanto e como se sente perante as várias opções. Em vez de perguntar à esposa, por exemplo, o que ela gostaria de fazer, o marido poderia dizer: "Estou mesmo a fim de ir ao cinema hoje à noite." Se ela disser: "Eu não estou a fim mas irei se você quiser", ele poderá completar com um comentário sincero: "É realmente importante para mim", ou: "Não tem muita importância para mim." É essencial que a resposta seja honesta, porque, se for desonesta ou sarcástica, poderá comprometer novas negociações. Ao dizer à esposa o que acredita que ela quer ouvir e não o que sente, o marido estará enviando uma mensagem confusa. Além disso, a esposa pode tomar a ambigüidade como indicação de desonestidade e desconfiar da sinceridade em discussões futuras.

Embora o termo *negociação* possa parecer impessoal ou mesmo implicar conflito, resta o fato de que muitas decisões requerem uma negociação. Muitas vezes, sobretudo nos primeiros estágios de um relacionamento, os parceiros estão bastante sintonizados aos desejos de um e de outro — e bastante preocupados em se agradarem mutuamente —, de forma que essas negociações são feitas de forma sutil e rápida para que cheguem a uma decisão mútua e satisfatória.

Considere o caso de Cliff e Judy, cujas negociações se atrapalharam:

CLIFF: Por que você não desiste de ver os seus pais neste Natal? Podemos ficar em casa, o que seria um alívio para mim, ou então visitar os meus pais.

JUDY: Você nunca quer ver os meus pais. Você sempre os evita e se queixa quando os vê.

CLIFF: [*Ela se opõe a mim em tudo.*] Isso não é verdade. Estivemos com eles no Natal passado e já os hospedamos duas vezes este ano. [*Eleva a voz.*] Mais do que suficiente. É uma droga.

JUDY: Pare de gritar comigo!

CLIFF: Quem é que está gritando? Não acredito. Você tenta controlar tudo o que digo ou faço.

JUDY: Lá vem você de novo. Sempre com pena de si mesmo.

CLIFF: Pára de me encher o saco!

JUDY: Você está me deixando maluca!

Como poderiam ter procedido diferente? Cliff e Judy poderiam atenuar o problema potencialmente explosivo determinando a importância relativa do desejo de cada um:

ELE: Será que não poderíamos deixar de ir à casa de seus pais este ano? Ando tremendamente cansado e gostaria de respirar um pouco no Natal. Se quisermos comemorá-lo, poderíamos ficar com os meus amigos [que moram aqui perto].

ELA: Eu realmente gostaria de ver os meus pais este ano.

ELE: Você sabe que fomos lá no ano passado. E que já os vimos duas vezes este ano.

ELA: Sei. Mas não é Natal se eu ficar longe deles.

ELE: É mesmo assim tão importante para você?

ELA: Numa escala de dez pontos, é dez. E para você é assim tão importante ficar em casa?

ELE: Numa escala de dez pontos, acho que uns cinco.

ELA: Acho que ganhei com os dez. [Ri.]

ELE: Acho que sim.

Este capítulo contém alguns princípios para a resolução de diferenças e para decisões ao longo das atividades diárias. No capítulo seguinte, discutirei as diferenças em reuniões especialmente programadas para tais discussões.



SOLUCIONANDO IMPASSES

Esclarecendo as Diferenças

Alguns casais sentem mútuo rancor durante tanto tempo que praticamente qualquer diálogo envolve alguma sobra de encontros irascíveis prévios. No capítulo 17, discutiremos formas de deter esse fluxo de raiva através das "sessões de discussão dos problemas conjugais", em que as mágoas e as acusações são ventiladas. Tais sessões exigem o estabelecimento de limites para a manifestação das hostilidades. Se você e seu parceiro se encontram na situação do rancor constante um com o outro, em que não conseguem conversar sem dizer insultos, talvez convenha ler primeiro o capítulo 17.

Aqui darei as diretrizes para que os dois consigam esclarecer os impasses — ou seja, como esclarecer e reagir às queixas e solicitações do outro. Seguindo — e praticando — numerosas técnicas, você será capaz de conseguir um quadro mais específico do problema e estará em melhores condições para solucioná-lo. As queixas, os conflitos e os problemas costumam ser mais bem tratados em sessões especialmente programadas.

Entre as diretrizes para esclarecer as mágoas do companheiro e compreender a sua perspectiva estão as seguintes:

1) *Não tente se defender, dar desculpas ou contra-atacar.*

Embora a queixa do outro possa ser um tremendo exagero e parecer injusta ou insensata, tente ser o mais objetivo possível — assuma o papel de um investigador, e não de um advogado de defesa.

2) Tente esclarecer o que você fez — ou deixou de fazer — que magoou o seu companheiro.

Essa condição exige um trabalho de detetive quando o companheiro faz afirmações vagas, genéricas, como: "Você nunca faz o que promete", ou: "Você não passa de uma pessoa medíocre", ou: "Você está cheio de ódio." Uma pergunta específica como: "Você pode me dar um exemplo específico?" é a chave para o esclarecimento. Ao se reduzir a mágoa genérica a uma situação específica, consegue-se que o outro forneça um *resumo* das queixas para se saber se foram bem entendidas.

3) Forneça um breve resumo das queixas do companheiro.

Para assegurar-se de que entende a natureza precisa dos interesses do companheiro, forneça-lhe *feedback*, indicando o que lhe parece mais importante em suas queixas. Depois do maior número possível de esclarecimentos, você deve dar ao companheiro um *resumo* das queixas para determinar se as compreendeu.

Como prática para esse esclarecimento, dei a Ted e Karen um resumo desses princípios e pedi-lhes que experimentassem tentá-lo em minha presença. Karen estava aborrecida com Ted há vários dias mas adiar a discussão até que se encontrassem comigo. Sua discussão foi a seguinte:

KAREN: [com raiva] Você é um desmancha-prazeres. Você não gosta das pessoas. Só gosta de ficar em casa mergulhado nos livros.

TED: [complacente] Sou tão mau assim?

KAREN: [um tanto surpresa] Você é muito pior do que isso. Estou pintando uma imagem cor-de-rosa.

TED: Você pode ser mais específica?

KAREN: Você sabe quando está sendo anti-social.

TED: Não tenho certeza disso. [pedindo detalhes] Você pode me dar um exemplo?

KAREN: Na semana passada, sugeri que convidássemos os Browns para irmos ao cinema e você se aborreceu comigo porque não havíamos planejado. Se você não planeja alguma coisa anos antes você nunca quer fazer nada.

A essa altura, Ted poderia ter respondido defensivamente às críticas de Karen, mas tentou pôr às claras o que poderia ser uma mágoa específica. Sem se desviar do propósito, conseguiu dar à conversa uma trajetória construtiva.

TED: [resumindo] Você está dizendo que gostaria que eu fosse mais flexível — que fizesse as coisas no impulso do momento?

KAREN: [ainda irritada] Sim, se você não fosse tão rígido, seríamos mais felizes.

TED: [suspende fogo e tenta encontrar uma solução] Eu não estava a fim naquela noite de estar com outras pessoas. Mas acho que você pensou que eu estava sendo anti-social.

KAREN: [ainda sem ceder] Mas acontece o tempo todo.

TED: Talvez eu possa melhorar isso.

KAREN: [incerta] Está bem.

Talvez você tenha reparado que Ted e Karen não seguiram todas as regras para o esclarecimento — Ted ofereceu um alibi prematuramente. No entanto, esta foi a sua primeira tentativa, e pareceu importante a ele explicar como realmente se sentia perante compromissos sociais. A solução veio depois.

Parte da inflexibilidade da queixa de Karen era porque a insistência do marido em planejar as coisas frustrava-lhe o desejo de fazer as coisas espontaneamente. Ela ainda não tinha percebido que o seu próprio estilo impulsivo se chocava com o estilo mais estudado, deliberado de Ted. Seu estilo na realidade não era mais rígido do que o dela — era apenas diferente —, mas ela vivenciava a impossibilidade de Ted de concordar de imediato com as sugestões dela como manifestação de rigidez. Como se verificou, era mais fácil para Ted modificar o seu estilo do que ela modificar o dela.

À medida que a discussão prosseguiu, Ted revelou que, embora

quisesse ter uma vida social mais ativa, com frequência se sentia desajustado entre outras pessoas. Acreditava que precisava de tempo para preparar-se quando ia visitar outras pessoas com quem não se sentia à vontade. Ele disse a Karen: "Estou pensando no que você falou sobre a minha rigidez. Acho que você não compreende. Gosto das pessoas. Só que não me sinto muito seguro socialmente."

Conseguiram dois resultados positivos com esse diálogo. Ele foi capaz de apontar com exatidão a atitude que aborrecia Karen e se motivou para fazer alguma coisa a respeito. Karen, pela primeira vez, sentiu que Ted a ouvia. Em discussões posteriores, Karen descobriu, para seu alívio, que Ted estava disposto a intensificar a vida social, embora sua ansiedade social lhe prejudicasse o entusiasmo em reagir às sugestões impulsivas da esposa.

Em suma, a arte do esclarecimento consiste na especificação da mágoa ou aborrecimento de forma espontânea, com o outro no papel de investigador, e não de defensor. As etapas consistem em não se dar desculpas ou contra-atacar, assinalar as ações específicas da queixa e chegar a um consenso sobre as características particulares do incidente. Depois de o conflito ter sido esclarecido dessa forma, a tarefa seguinte é procurar por soluções.

Entendendo a Perspectiva do Companheiro

As vezes os casais que seguem os princípios da boa comunicação com a melhor das intenções ainda acham que as suas discussões só levam a maiores frustrações, a futilidades e a antagonismos. Isso ocorre em parte porque avaliam o problema e os papéis que desempenham de perspectivas completamente diversas. Em vez de esclarecer as diferenças, as discussões as acentuam.

Embora a reconciliação exija que cada um procure ver da perspectiva do outro, isso pode ser penoso, já que a perspectiva de cada um pode ser difícil de identificar e ainda mais difícil de compreender. Além disso, os choques de perspectivas podem despertar tal antagonismo que pareça impossível para cada companheiro assumir uma postura objetiva e questionar o outro de forma neutra. Entretanto, se um deles assumir o papel

de investigador, não de inquisidor, poderá ser viável esclarecer o ponto de vista de cada um.

A "coleta de dados" pode ser facilitada se o que estiver na posição de "investigador" motivar o outro a explicitar os pensamentos automáticos. Dessa forma, o companheiro pode verificar se a sua leitura de pensamentos, por exemplo, está correta (capítulo 13). Com delicadeza — reunindo o máximo de boa vontade —, o casal talvez consiga apreender a perspectiva um do outro. Uma vez conseguido esse objetivo, estarão em posição de reconciliar suas diferenças e de encontrar uma solução prática.

Vamos nos concentrar no caso de Cliff e Judy. Durante os cinco anos de casamento, Cliff foi vendedor. Recentemente, promovido a gerente de vendas, passa parte do tempo vendendo e parte supervisionando outros vendedores.

Primeira semana: Judy se queixa de que não ficam mais tanto tempo juntos e sugere que fiquem mais tempo em casa. Sente-se um tanto pessimista. No fundo de seus pensamentos se encontra uma preocupação recorrente: "Será que ele conseguirá mudar?" Cliff concorda com as preocupações de Judy e promete mudar seu horário de trabalho para adaptar-se aos desejos dela. Promete reduzir o número de clientes e reduzir as horas em que fica fora de casa. A essa altura, sua comunicação e suas intenções são boas.

Dois semanas depois: Judy vem se irritando cada vez mais com Cliff. Ela continua a pensar: "Nada mudou... as coisas até ficaram piores... Cliff continua fazendo tudo igual... nunca vai mudar, não importa o que prometa tantas vezes."

Um telefonema para Cliff na hora do jantar precipita a ruptura na comunicação eficaz. Judy ouve a conversa que Cliff aparentemente está mantendo com outro possível cliente e parece disposto a assumir um compromisso com ele. Ela pensa: "Por que ele continua a conversar... o jantar vai esfriar... ele sabe que odeio quando ele interrompe as refeições dessa forma... ele disse que ia reduzir o número de clientes... não posso confiar em nada do que diz."

Depois do telefonema, Judy e Cliff têm o seguinte diálogo (eu advertira a Cliff, antecipadamente, que assumisse o papel de investigador, e ele tentou aplicar os princípios ao conversar):

JUDY: Você disse que ia reduzir o número de compromissos [censurando em vez de esclarecer].

CLIFF: Mas ele é um cliente importante e pode render muito dinheiro [na defensiva].

JUDY: Você sempre faz exceções. Você disse que ia mudar e não mudou em nada [criticando].

CLIFF: Você nunca percebe as coisas positivas que eu faço. Já me modifiquei bastante durante as duas últimas semanas e você nem percebeu [contra-atacando mas também apresentando novas informações — o que é mau por ser percebido como contra-ataque].

JUDY: Não percebi porque não aconteceu nada.

CLIFF: Isso não é justo. Você sabe que tenho passado mais tempo em casa pela manhã. Além disso, cortei vários clientes nas duas últimas semanas... você nem ficou sabendo [oferecendo mais informações].

JUDY: Só porque você passa mais tempo em casa não significa nada para mim. Você fica sempre trabalhando na escrivaninha. Não passa de um corpo sentado lá, pelo que eu entendo [ignorando os novos dados e ainda atacando].

CLIFF: Tudo o que você quer é que eu fique em casa — você nunca quer que eu vá trabalhar. Achei que, se trabalhasse em casa, isso iria satisfazê-la [contra-atacando].

JUDY: Isso não me satisfaz se eu não puder conversar com você. Você é casado com o seu trabalho. Mesmo quando está em casa fica pensando nele o tempo todo, nunca conversamos sobre nada além do seu trabalho.

CLIFF: Você acha que só trabalho por diversão. Não percebe que faço isso por nós dois. Você age como se eu fizesse tudo sem me importar com você.

A essa altura, Cliff recua para ter uma melhor perspectiva do que está acontecendo e reconhece numerosos problemas. Primeiro, os dois estiveram o tempo todo atacando um ao outro sem tentar esclarecer a posição de cada um. Segundo, admite que não informara Judy previamente de seu esforço para trabalhar menos. Presumira incorretamente, como acontece com muitos casais, que ela percebera sua atitude positiva sem que lhe falasse a respeito. Além disso, constata que errou em pensar que trabalhar em casa é o mesmo que ficar em casa com a mulher. Por fim, diz a si

mesmo que o rancor dela é compreensível em vista da falta de informações.

Felizmente, Cliff desvia para a solução construtiva do problema e tenta perceber a posição da mulher. Adota o papel de investigador parafraseando-lhe a queixa:

CLIFF: O problema parece ser que você sente que não lhe dou a devida atenção quando trabalho em casa. Quando dou longos telefonemas, significa que não lhe dou atenção. Está certo? [verificando se compreendeu o problema]

JUDY: Para dizer a verdade, não é tanto a atenção. Significa que sou menos importante para você do que o seu trabalho. Se você realmente quisesse, poderia organizar as coisas de forma melhor.

Judy se tranqüiliza por Cliff parecer compreender a sua posição. Ele então faz uma sugestão construtiva — que façam planos definidos para fazer coisas juntos, talvez sair para jantar periodicamente ou planejar umas férias. Judy, cética, concorda.

Há vários elementos importantes nesse diálogo: (1) Judy conseguiu dizer o problema de forma que Cliff o entendesse, (2) Cliff conseguiu dizer que já tomara providências para se modificar e que assim modificava a convicção da mulher de que jamais conseguiria mudar, (3) ele também conseguiu compreender a perspectiva dela e definir o problema com exatidão — a *qualidade* e não a quantidade de tempo que ficavam juntos, (4) tendo definido o problema, Cliff e Judy concordaram numa postura de ação construtiva. Ela ainda está cética por precisar de provas de que ele cumpriria o combinado.

Devemos ter consciência de que idéias como jantar fora ou programar férias são muitas vezes propostas como solução para esses problemas. Mas não necessariamente os resolvem. Falham quando o casal salta para uma solução sem perceber exatamente qual é o problema. Em alguns casos, por exemplo, um dos dois pode sentir-se muito preso ao outro e gostaria de passar algum tempo sozinho. Às vezes as soluções prematuras são piores do que a falta de solução, porque, ao não terem êxito, passam a representar "mais um fracasso". Assim, é essencial, durante as sessões de esclarecimento, ter certeza de que a solução é relevante para o problema.

Embora não haja necessidade de que os dois atuem como psiquiatras um do outro, podem contornar alguns obstáculos ao relacionamento se

tiverem consciência das hipersensibilidades e das convicções simbólicas de cada um. Um problema que não foi tratado no diálogo de Cliff e Judy era a queixa de Judy de não ser valorizada. Por trás disso encontrava-se o medo oculto de que, se precisasse desesperadamente de ajuda, não poderia contar com Cliff. Se não forem considerados, esses receios podem frustrar a solução do problema. Nesse caso, Judy teria de descrever o medo de abandono e Cliff teria de considerá-lo, para que ambos chegassem a uma solução efetiva.

Regras Específicas para as Sessões de Esclarecimento

Muitos casais julgam útil determinar uma hora específica para discutir impasses ou problemas. Provavelmente é melhor trazer apenas um ou dois problemas na primeira sessão para que não se sobrecarregue o parceiro e se dê início a uma briga contraproducente. Dou a seguir as sugestões gerais para essas sessões.

- 1) Escolha uma hora propícia para a sessão, uma hora calma e que se possa conversar livremente. Alguns casais preferem sair para jantar e conversar numa mesa afastada de um restaurante.
- 2) Não trazer à tona os incidentes delicados toda vez que eles ocorrem durante a semana; em vez disso, arrolar tais problemas e discuti-los durante a sessão especial.
- 3) Concordar com a agenda antes de começar a sessão, enumerando os problemas ou solicitações. Assim, você não o pegará de surpresa mais tarde na sessão e nem se esquecerá de levantar itens para discussão.
- 4) Revezar-se e discutir um problema de cada vez. Quando for a sua vez, enuncie o problema com clareza para que o outro possa entendê-lo. Redefina-o se necessário.
- 5) Sugira algumas soluções possíveis para o problema presente.

6) Discuta o problema com o companheiro numa busca criativa de soluções. Procure oferecer o maior número de soluções possíveis, e então faça uma análise de "custo-eficácia" das mesmas. Contratar uma empregada, por exemplo, pode aliviar parte da sobrecarga do casal com as tarefas domésticas, mas o custo poderia causar uma sobrecarga financeira, gerando muito mais estresse. Algumas sugestões podem propiciar soluções úteis a longo prazo mas não a curto prazo, e vice-versa. Mudar-se para uma casa maior, por exemplo, pode ser um objetivo prático a longo prazo quando a renda da família aumentou substancialmente, mas poderia não ser prático num futuro próximo.

Um perigo em concentrar-se nos problemas e conflitos é que com isso se pode perder a visão dos aspectos positivos do casamento. Nessas sessões, você deve encontrar tempo para resumir algumas das boas coisas de seu casamento ou alguns episódios agradáveis que aconteceram na semana anterior, conforme prescrito no capítulo 12.

A seguir dou uma lista de regras específicas para as sessões, seguida de uma discussão de cada regra. Essas diretrizes foram usadas com êxito considerável por mim e por outros terapeutas. Você e seu marido devem lê-las de novo antes de começar as sessões. Então tornar a lê-las uma vez mais depois de cada sessão e avaliar se foi seguido cada item assinalado.

Lista para as Sessões de Esclarecimento

Regras Para Quem Fala

- _____ 1) Ser breve.
- _____ 2) Ser específico.
- _____ 3) Não insultar, xingar ou acusar.
- _____ 4) Não rotular.
- _____ 5) Não ser absoluto.
- _____ 6) Afirmar de forma positiva.
- _____ 7) Checar as inferências sobre as atitudes do outro.

Regras Para Quem Escuta

- _____ 1) Ouvir com atenção.
- _____ 2) Dar sinais de que está ouvindo.
- _____ 3) Tentar compreender o cerne do que o outro diz.

- _____ 4) Não ficar na defensiva e nem contra-atacar.
- _____ 5) Se indicado, esclarecer os motivos para as atitudes, mas não dar desculpas.
- _____ 6) Não analisar os motivos de quem fala.
- _____ 7) Descobrir os pontos de acordo e de desacordo.
- _____ 8) Desculpar-se se de fato ofendeu ao outro.
- _____ 9) Resumir em voz alta o que acha que o outro pensa.

Essas regras se baseiam em princípios que devem ser entendidos para que se tente aplicá-las.

PRINCÍPIOS PARA QUEM FALA

- *Ser breve.* Tentar ser o mais conciso possível naquilo que se tem a dizer. Ater-se ao essencial. Recomendo a "regra das duas frases" — limitar o que se quer dizer a duas sentenças —, já que muitas vezes é possível condensar o que se pretende falar em poucas palavras bem escolhidas. Assim também se minimiza o material contraproducente e hostil.
- *Ser específico.* Evitar os comentários vagos, genéricos. Por exemplo, em vez de queixar-se: "Gostaria que você fosse mais organizado", dizer: "Eu gostaria que você pendurasse a toalha depois de usá-la."
- *Não insultar, xingar ou acusar.* É melhor a seguinte regrinha: "Há um problema. Vamos ver o que podemos fazer para resolvê-lo." Finja ser um mecânico: você vê que alguma peça está frouxa e a prende: limita-se a sugerir uma atitude corretiva sem acusar ou culpar o outro.
- *Não rotular.* Evitar rótulos como "desleixado", "egoísta" ou "descuidado", que costumam ser generalizações e que encobrem o problema em questão. Pior ainda: podem ser termos provocadores e sabotar a sessão de esclarecimento.
- *Não ser absoluto.* Não usar expressões como "nunca" e "sempre". Estes são em geral termos inexatos e só pedem por refutação, já que é rara a pessoa que *nunca* faz determinada coisa ou que *sempre* faz alguma coisa mais. Se você usar esses termos absolutos, poderá apenas

desencadear uma briga improdutiva e afastar-se do ponto principal a ser esclarecido.

- *Afirmar de forma positiva. Evitar as críticas.* Dizer, por exemplo: "Gostaria que você me ajudasse com os pratos", e não: "Você nunca me ajuda a lavar a louça."
- *Não tentar ler as intenções do companheiro.* As inferências costumam estar erradas a maior parte das vezes, o que só agrava a situação. Se achar que ele está irritado com você, é melhor dizer: "Tenho a sensação de que você está aborrecido comigo", e não acusá-lo ou procurar dar o troco sem ajudá-lo. Ao testar suas convicções quanto às atitudes do outro, lembre-se que tais convicções são inferências, não fatos. É inútil insistir numa análise psicológica superficial e imediata dos motivos do companheiro.

PRINCÍPIOS PARA QUEM OUVE

- *Descubra os pontos de acordo ou de entendimento mútuo* para que você não pareça um oponente: "É verdade que tenho me preocupado com o trabalho ultimamente." "Noto que o fato de eu parar para tomar um drinque antes de vir para casa a aborteccc."
- *Desconsiderar as afirmações negativas do outro.* Quando ele estiver magoado ou irritado, é bem provável que coloque o problema em termos exagerados ou acusatórios. Tente concentrar-se na causa do rancor e ignorar as expressões de culpa ou de crítica.
- *Faça perguntas a si mesmo.* Às vezes a queixa do companheiro pode parecer clara a ele mas não a você. Pergunte-se: "O que é que ele está tentando me dizer?"
- *Verifique o seu entendimento* das queixas do outro. Diga, por exemplo: "Acho que você está me dizendo que não vai tolerar mais a interferência de minha mãe", ou: "Você está me dizendo que quer que eu comece a pagar as contas?"
- *Esclareça os seus motivos* se achar que ele o está interpretando incorretamente. Por exemplo, você pode dizer-lhe: "Eu realmente

queria ver você, mas senti que tinha de terminar o trabalho antes de sair do escritório.”

• *Não receie dizer que sente muito.* Amar requer a manifestação do arrependimento quando se magoa o outro de forma inadvertida ou deliberada. É importante comunicar este sentimento.

TRADUZINDO AS QUEIXAS EM SOLICITAÇÕES

Ao se desdobrarem as sessões de esclarecimento, você conseguirá maior progresso se *se concentrar no ponto aonde quer chegar, e não no que o outro faz de errado.* Num encontro com Sally e Tom, tentei mostrar-lhes como focar os problemas.

ATB: Agora vocês dois têm ressentimentos. Vejamos se conseguem traduzi-los em pedidos ou solicitações.

SALLY: Tudo tem a ver com os lugares aonde vamos. Sempre chega atrasado em casa e por isso tem de recuperar o tempo perdido se apressando nos lugares aonde gostamos de ir.

TOM: Você está brincando? Quando chego em casa ela ainda nem se vestiu e me xinga por chegar atrasado.

SALLY: Na verdade, o problema é que ele me deixa louca quando dirige — anda colado na traseira dos outros carros, ultrapassa onde é proibido. Da maneira como acelera é sorte que ainda estejamos vivos.

TOM: Você fica me enchendo. Você deveria sentar no banco de trás, onde é o seu lugar, e ficar me dirigindo de lá.

SALLY: Se eu não dissesse nada, não sei o que ele faria — ele sempre tenta correr na cabine de pedágio para ver se consegue passar pela barreira antes de ela levantar.

TOM: Ora, uma vez ela estava subindo devagar e aconteceu de eu bater nela...

SALLY: Você a pegou porque acelerou ao colocar a moeda...

ATB: Vamos com calma. Sally, tente apenas nos dizer o que você pediria a Tom.

SALLY: Apenas que dirigisse mais devagar, não ultrapassar que nem um maluco e planejar chegar aos lugares dez minutos depois.

TOM: E que você parasse de me aborrecer.

ATB: Esperem um minuto. Esse é o principal pedido que você tem a fazer a ela?

TOM: Bem... Ela fica sempre correndo, correndo, correndo. Nunca há um instante de relaxamento. Sempre diz “sim”. Não sabe dizer não... Qualquer um que lhe faça um convite, seja para o que for, e lá está ela...

ATB: Você conseguiria traduzir isso num desejo?

TOM: Sim. Gostaria apenas que ela fosse com mais calma.

SALLY: Ele decidiu que o que eu faço não é importante.

ATB: Seria possível cortar alguns de seus compromissos?

SALLY: Ele costumava se queixar de que eu nunca estava em casa à noite; aí, quando comecei a ficar em casa, ele passava todas as noites na sua mesa de trabalho.

ATB: Sally, seria possível passar mais noites em casa?

SALLY: Ele pode sair e fazer o que quiser — mas quando *eu* vou fazer o que quero?

Fica evidente que cada um tratava de proteger os próprios interesses. À medida que a sessão progredia, entretanto, conseguiram chegar a um consenso — Tom tentaria ser mais pontual e dirigir mais devagar, e Sally passaria mais noites em casa.

Na maioria dos casamentos, as mágoas se acumulam durante meses ou anos. Quando por fim são expressas, costumam ser sob a forma de queixas, críticas ou acusações. Em geral, a maioria dos maridos e das esposas descobre que conseguiria maior cooperação do companheiro — e reduziria a própria irritação — se traduzisse as queixas em pedidos.

Com efeito, como parte das sessões de esclarecimento (ver capítulo 15), seria desejável que ambos escrevessem seus pedidos específicos. Por exemplo:

Queixa ou Crítica

Pedido

Fico enjoada quando você come de boca aberta à mesa.

Por favor, mastigue de boca fechada.

A cozinha parece uma pocilga.

Será que você poderia lavar os pratos antes de ir trabalhar de manhã?

Não suporto quando você bebe demais e depois quer fazer sexo. Você fica nojento.

Gostaria de fazer sexo quando você não bebesse.

Não suporto o seu mau hálito.

Comprei um colutório que nós dois podemos usar.

Você é desleixado. Por mais que eu arrume a casa, você faz a maior bagunça.

Você poderia usar o cinzeiro e pendurar a roupa se não vai usá-la naquele dia?

Você sempre se penteia na pia, que fica entupida.

Você poderia ser mais cuidadoso ao pentear o cabelo na pia?

Você está tão gorda que ficou feia.

Que tal fazer uma dieta?

Não suporto quando você usa rolos na cabeça durante o jantar.

Será que você não podia lavar a cabeça em outra hora que não fosse antes do jantar?

Você anda tão preocupado com o trabalho que não conseguimos mais conversar.

Será que a gente não podia sair só para bater um papo ou jantar fora uma noite dessas?

SOLICITAÇÕES CONTAMINADAS

Ao fazer as solicitações, a pessoa deve tomar cuidado para não depreciar ou acicatar o companheiro ou a companheira. A esposa diz, por exemplo, um tanto desdenhosamente: "Gostaria que você recolhesse o lixo de manhã — se é que você dispõe de alguns minutos antes de ir trabalhar." Um marido diz: "Gostaria de sentar com você e conversar ao chegar em

casa — se você puder largar o telefone." Essas agressões gratuitas só sabotam a mensagem, se você estiver tentando passar alguma.

Procure manter em mente a importância de usar *eu* nas afirmações, em lugar de afirmações com *você*. É melhor dizer: "Eu me aborreço quando você chega tarde sem telefonar" em vez de: "Você me aborrece quando chega tarde sem telefonar." De modo semelhante, é melhor dizer: "Gostaria mais se você me falasse sobre o que aconteceu no trabalho", em vez de: "Você nunca me diz o que se passou no trabalho." Começar a frase com o pronome na primeira pessoa e não na terceira é atitude que tende a minimizar os tons acusatórios.

A discussão de Tom e Sally a respeito da forma como passavam o tempo estava repleta de queixas e recriminações. Mas, durante algumas semanas, conseguiram começar a traduzir as queixas em solicitações. Sugerir que escrevessem os pedidos. Sally compilou a seguinte lista:

- Diga-me o que fez durante o dia sem que eu tenha de perguntar todas as vezes.
- Proponha passear comigo algumas noites.
- Converse comigo enquanto cuida da roupa para lavar.
- Ofereça-se para passear com as crianças ao ver que estou chateada — ou então brinque com elas.
- Ao ir à geladeira para pegar uma bebida, ofereça-me uma.
- Encontre-se comigo para almoçar uma ou duas vezes por mês.
- Corte a grama.
- Ofereça-se para levar as crianças no domingo ao catecismo.

Tom respondeu com a sua própria lista:

- Não converse muito tempo com a sua mãe quando estou em casa.
- Não feche a porta do escritório quando for lá trabalhar.
- Coce as minhas costas.

- Tome a iniciativa para o sexo.
- Só marque compromissos sociais depois de conversar comigo.
- Telefone-me durante o dia.
- Controle o talão de cheques.
- De vez em quando coloque as crianças para dormir antes de eu chegar em casa para que possamos jantar e beber sozinhos.

Afirmações vagas como "Procure ter mais consideração" ou "Seja mais carinhoso" não são tão facilmente traduzidas em atitudes ou atos. É melhor ser mais específico. O significado simbólico de uma ação específica tem mais importância. A menos que seja do agrado do companheiro, talvez você nunca consiga dizer que se importa com tais questões.

Mesmo com a melhor das intenções, o casal às vezes continua a usar de expressões depreciativas ao discutir os problemas. Nessas ocasiões, talvez convenha procurar pelos pensamentos automáticos e lembrar das regras há pouco mencionadas para quem ouve e para quem fala.

A seguir nos concentraremos em Judy e Cliff, cujo relacionamento também se beneficiou das sessões de esclarecimento. Cliff recebeu algum aconselhamento conjugal, mas Judy só fora a uma sessão. Entretanto, ele conseguiu aplicar o que aprendera durante a terapia. Embora apenas ele trabalhasse em cima dos problemas conjugais, conseguiram excelente progresso. Certa noite deu-se o seguinte diálogo:

JUDY: Estou cheia de cuidar da casa, de cuidar do jardim, de arrumar tudo, de manter tudo funcionando. Você não se interessa mais por nada. Nem vê o que foi feito. Nem vê a desordem. Confia em mim para tudo. Sei que você trabalha, mas pelo menos quando está em casa eu gostaria de ter a sua ajuda em algumas coisas — guardar o que estiver fora do lugar, fazer algumas coisas sem que seja pedido. Você sabe o que tem de ser feito. Odeio ter de pedir tudo o tempo todo. Gostaria que você tivesse a iniciativa.

CLIFF: [*Lá vai ela, me marcando em cima de novo, mas vou tentar ficar frio.*] Tudo bem. Eu gostaria de ajudar. Vamos sentar e me diga o que você quer que eu faça.

JUDY: Agora essa... Não só tenho de fazer tudo, mas também de dizer o que você tem de fazer. Você já deveria saber o que precisa ser feito. Se estivesse interessado, saberia o que fazer [vendo má vontade na atitude do marido].

CLIFF: [*Ela adora me criticar mas não se concentra no problema.*] Faça algumas dessas coisas. Faça muitas, mas tenho de saber quais que você considera mais importantes. Faço quase sempre toda a jardinagem...

JUDY: Você só faz o mais divertido...

A essa altura, ainda não estão se entendendo. Cliff procura seguir as regras, mas, como se verá no trecho seguinte do diálogo, ele se perde e começa a entrar na discussão.

CLIFF: [*Não fazer retaliação. Descobrir o que ela quer.*] Por que você não me diz o que quer que eu faça para ver se dá certo?

JUDY: Você já viu todas aquelas caixas empilhadas na sala? O que me incomoda é que ainda não foram jogadas no lixo — não suporto isso. Quanto tempo vai levar para que você se incomode e tire aquelas caixas de lá?

CLIFF: [*Ela está me agredindo.*] Levaria uma eternidade... porque não me incomoda. Você vai ter de me dizer o que mais que a incomoda.

JUDY: Não o incomoda porque você não está o dia inteiro em casa vendo a bagunça.

CLIFF: [*Não adianta, por mais que eu tente. Vai sempre haver alguma outra coisa que a incomode.*] Esse tipo de coisa não me incomoda porque não vejo bagunça nisso. Terei prazer em jogá-las fora se você quiser.

JUDY: Isso não pode ser verdade. Simplesmente não acredito que você não veja as coisas.

Muitas pessoas não acreditam que o companheiro se esqueça de coisas das quais elas próprias têm plena consciência, e por isso atribuem-lhe falta de atenção, descaso etc.

CLIFF: [*Sem ceder.*] Tudo bem, farei o que posso para ver as coisas de outro jeito, mas eu não gosto de muitas coisas que você faz.

JUDY: Como o quê?

CLIFF: [testando os motivos dela] Percebi que você deixou minha roupa suja no alto da escada. Presumo que esteja me testando para ver quanto tempo vou levar para tirá-la de lá.

JUDY: É isso mesmo.

CLIFF: [propondo uma solução] Não gosto de ficar num jogo como esse. Tentarei ser mais atento. Mas quero que você pare de me testar o tempo todo.

Judy e Cliff concordaram nesse ponto. Por fim, conseguiram partir para o esclarecimento fazendo listas de pedidos, como Sally e Tom fizeram. A coisa funcionou: eliminou essa fonte de controle por parte de um e de aborrecimento para os dois.

Pode parecer, pelo diálogo anterior, que Judy era dos dois o menos razoável. Embora fosse mais irritável do que Cliff, na realidade sofria pressão muito maior. Além da responsabilidade com a casa e com o seu trabalho artístico, também trabalhava em casa como contadora para vários médicos. Assim, vivenciava a dupla pressão do trabalho e da responsabilidade das tarefas domésticas (ver capítulo 18). Com frequência o cônjuge que assume a responsabilidade primária — o papel de dona-de-casa, por exemplo — experimenta maior pressão do que a imposta pelo trabalho real a ser feito. Na verdade, foi esse senso de responsabilidade que tornou Judy, que se via responsável pelas tarefas domésticas, mais irritável e menos racional.

Depois de criarem um novo sistema de distribuição das obrigações domésticas, Judy conseguiu reverter a imagem negativa que fazia de Cliff. O significado simbólico da participação mais ativa de Cliff teve um efeito poderoso sobre ela. Vê-lo como companheiro e aliado foi um fato que lhe renovou as forças e aumentou-lhe a tolerância ao estresse. Embora a sobrecarga geral de trabalho não tivesse diminuído, ela se sentia mais calma e passou a adotar uma postura mais razoável perante o marido. A paciência de Cliff foi recompensada: tirou-os de um período de vida difícil.



ACALMANDO OS ÂNIMOS

"Uma boa briga acalma os ânimos — era o que eu costumava pensar. Brigávamos muito e depois fazíamos sexo. Era fantástico. Hoje temos brigas fantásticas e não fazemos mais sexo... Costumávamos nos redescobrir depois das brigas, sentíamos estarmos mais próximos e fomos direto para a cama. Hoje o rancor não se dissipa e eu não o quero ver mais. Simplesmente não consigo esquecer as coisas que ele me diz." É assim que Marjorie descreve seu crescente ressentimento em relação a Ken.

Não obstante a expressão de rancor possa se afigurar de grande utilidade num ou noutro momento do casamento, há ocasiões em que tal expressão se revela desagregadora. E quando prossegue de momento a momento, hora após hora, dia após dia, semana após semana, torna-se destrutiva. A essa altura, o casal terá de tomar uma decisão e agir para que o casamento sobreviva.

A vasta maioria dos casamentos infelizes se vê desfigurada pelas hostilidades mútuas. As hostilidades constantes modificam a percepção que temos do cônjuge. Como disse Marjorie: "Quando penso nele, tudo o que vejo é seu rosto cheio de raiva e a voz a gritar comigo." Quando o casal atinge esse nível de rancor, a vontade de atacar um ao outro se afigura como coisa natural.

Naturalmente, o rancor tem o seu lugar. A atitude ideal em relação a esse sentimento — que nunca viesse a se manifestar — é irreal. Às vezes a sua expressão visa a algum processo adaptativo, até mesmo para salvar a vida. A esposa agredida, atormentada, por exemplo, pode descobrir que uma boa forma de se defender está em manifestar abertamente todo o

rancor que sente. (Claro que a expressão de rancor da vítima muitas vezes só faz encolerizar ainda mais o agressor.)

Algumas pessoas acreditam que exprimir o rancor é a forma mais eficaz — na verdade, a única — de influenciar a outra pessoa. Podem não perceber, entretanto, que essa expressão é capaz de causar resultados bastante negativos. Mais ainda: não costuma modificar as atitudes da outra pessoa. Só consegue suprimir temporariamente um comportamento indesejado — que retorna à superfície quando a ameaça de punição foi removida.

Durante o curso do casamento, os sentimentos de gratidão, de amor, e de afeição às vezes parecem perder a influência. Um dos dois pode começar a achar que não há qualquer interação gratificante com o outro — falta de tempo para ficarem juntos, falta de carinho, por exemplo. Ou então um dos dois toma certas atitudes de carinho como naturais e deixa de considerá-las recompensadoras ou dignas de resposta. Como as expressões de prazer declinam (como forma de reforçar atitudes desejáveis por um ou por outro), os casais passam a recorrer à punição como forma de controle.

Outra "vantagem" aparente na manifestação de rancor é a liberação da tensão. Depois de uma boa briga, ambos podem se sentir relativamente relaxados e capazes de dar início a atividades amistosas, até mesmo eróticas. Entretanto, o preço da briga pode ser grande: ambos podem abrigar lembranças de palavras rudes ou mesmo de agressão física no decorrer dos anos.

À medida que as discussões levam um e outro a se afastarem, seus sentimentos amorosos parecem desvanecer. Esse fenômeno resulta do fato de que as atitudes negativas geram emoções negativas, como ressentimento e tristeza, ao passo que atitudes positivas geram emoções positivas, como amor ou felicidade. Quando as atitudes mudam de positivas para negativas, os sentimentos se modificam na mesma direção.

Mas, ao cortarmos as raízes da hostilidade, ou pelo menos ao controlarmos sua expressão, muitos maridos e esposas são capazes de modificar as próprias imagens, de negativa para positiva. Muitas vezes me surpreendi ao ver o retorno das manifestações de afeição e de amor, que pareciam absolutamente extintas pela intensidade da hostilidade do parceiro.

Em geral, os casais procedem de forma mais adequada quando mantêm seus rompantes de rancor num mínimo. Como a hostilidade é

muitas vezes baseada em desentendimentos ou pelo menos em exageros, é provável que se agravem e que os problemas não sejam resolvidos. Além disso, as mágoas infligidas são causa importante de sofrimento nos casamentos em conflito. Quando você manifestar a sua hostilidade, tente dizer o que pretende de forma a minimizar efeitos indesejáveis no companheiro. Alguns desses efeitos serão analisados neste capítulo.

A Fonte do Problema. Você ou Ele?

Quando o casal briga, quase sempre um vê o outro como a origem do problema. No entanto, através de pesquisas sistemáticas, a avaliação por juízes impessoais indica que, embora cada um acredite que o outro seja a pessoa difícil, negligente ou antagonista — e que *eu* é que fui agredido —, ambos contribuem para a discussão.

Mas o problema não se encontra apenas no comportamento de um perante o outro. Como veremos, a hostilidade muitas vezes (mas nem sempre) tem origem *interior* (basta pensar, por exemplo, nos desentendimentos e nos erros de juízo que decorrem de um choque de perspectivas).

Quando o casal briga, seu choque é muitas vezes atribuído a um conflito de estilo ou de hábito. "Karen e Ted brigam porque ela em geral se atrasa e Ted não suporta ficar esperando." "Judy e Cliff brigam porque ele espalha as roupas pela casa e ela tem de apanhá-las." Superficialmente, as discussões parecem se originar desses conflitos, que se baseiam em questões de presteza ou negligência. Entretanto, o desacordo quanto a esses valores ou hábitos não parece suficiente para produzir as brigas fatalmente graves que tantas vezes ocorrem. Afinal, não é uma tragédia que Ted tenha de esperar por Karen — ele muitas vezes espera por outras pessoas sem ficar furioso — ou que Cliff deixe um suéter na cadeira, em vez de pendurá-lo.

Um dos paradoxos é que, embora conflitos como esses *sejam* fatalmente graves, na maioria das vezes nenhum dos dois percebe a respeito de que estão brigando. A questão da presteza *versus* o atraso, da ordem *versus* a desordem, embora se situe aparentemente no centro do conflito,

encontra-se apenas na periferia. O centro da tempestade não está na inconveniência de ter de esperar ou de ter de apanhar roupas *per se*, mas na convicção de que tais episódios "provam" que ele ou ela é irresponsável, insensível ou que não tem respeito. Cada um é percebido como ofensor: Ted e Judy por serem controladores e minuciosos; Karen e Cliff por serem negligentes e irresponsáveis. Não são os atos em si que provocam sérios desentendimentos e atritos — são as interpretações, ou os erros de interpretação, que o casal faz.

Conforme já ressaltai, o rancor é despertado pelos significados simbólicos que cada um atribui às ações do outro. Ted acreditava que, se Karen de fato o respeitasse, chegaria na hora, por saber que ele se preocupava quando ela se atrasava. Por se preocupar com que algo tivesse ocorrido a ela, ele criou uma regra: "Ela não devia me deixar esperando." Quando Karen se atrasava, Ted se zangava por ela romper a regra — mesmo quando sabia que poderia haver um bom motivo para o atraso. Ele pensava: "Ela sabe que é importante para mim que chegue na hora. Como se atrasou, prova que não está nem aí para o que eu sinto."

Os significados atribuídos aos eventos são moldados pelas virtudes e vícios apontados no capítulo 2. Segundo aqueles critérios, uma atitude em particular, por exemplo, pode revelar que um dos dois é responsável, respeitoso e atencioso — ou irresponsável, desrespeitoso, indiferente. Como as atitudes favoráveis parecem ser tomadas como certas durante um período de tempo, as atitudes desfavoráveis têm maior probabilidade de ser percebidas e de receberem uma interpretação simbólica — e negativa. Assim, os tropeços de um, embora menos frequentes do que os acertos, podem provocar uma impressão mais forte e duradoura.

Embora muitas vezes o casal leia os pensamentos um do outro, atribuindo motivos maléficos a cada um, na verdade se mostra *cego* às verdadeiras atitudes e aos pensamentos reais (ver capítulo 1). Por isso, muitas brigas sérias são mantidas por dois combatentes cegos que lutam contra imagens fantasiadas que projetaram um no outro. *Embora voltados para a imagem fantasiada, os ataques atingem as pessoas verdadeiras.*

PARA RESOLVER O PROBLEMA INTERNO

Como primeira etapa para reduzir o rancor mútuo, você deve determinar o quanto a sua elaboração psíquica contribui para o problema. Em virtude da ampla possibilidade de você ter interpretado mal as atitudes do outro, convém adotar essa etapa. Para tanto, basta perguntar a si mesmo questões específicas e usar as técnicas que já desenvolvi em capítulos anteriores.

1) Ao começar a sentir raiva, pergunte a si mesmo: "Essa raiva se justifica? É apropriada ou não? Será que se baseia em meus próprios problemas ou num problema genuíno do relacionamento?" Muitas vezes, você pode responder a essas perguntas a partir das experiências prévias, sobretudo daquelas em que o rancor pareceu se justificar mas que depois se mostrou excessivo, inapropriado ou mal colocado.

2) Então pergunte a si mesmo:

a) "Quais são os meus pensamentos automáticos?"

b) "Como estou interpretando as atitudes dele, como leio o significado que talvez nem exista?"

c) "Será que minha interpretação se baseia numa avaliação objetiva do comportamento dele ou apenas no significado que atribuo a ela? Será que é decorrência lógica do que aconteceu? Existem outras explicações para o caso?"

As técnicas para lidar com tais pensamentos automáticos já foram descritas no capítulo 13, e poderia ser de grande utilidade, para refrescar a memória, usar a técnica da coluna dupla na avaliação do rancor em relação ao parceiro.

3) Se o rancor parecer apropriado — ou seja, se houve interpretação correta das atitudes que são claramente ofensivas —, pergunte-se se poderia resultar de erros de seu raciocínio — visão em túnel, abstração seletiva, pensamento tudo-ou-nada, generalização excessiva, exagero, leitura de pensamentos, "diabolização", "catastrofização" etc.

4) Além disso, indague a si mesmo se há um elemento de satisfação ao descobrir o motivo para o ataque ao parceiro. Talvez você tenha sentido

prazer ao vê-lo magoado ou culpado. Talvez tenha gostado ao retaliar, ao levantar a mão etc. Embora todas essas "satisfações" sejam manifestações intrínsecas da vitória, você decerto há de querer avaliá-las em termos dos lucros reais para o relacionamento.

MUDANDO A MANEIRA DE PENSAR

Até agora, estamos considerando se os seus pensamentos — sobretudo quando envolvem exagero, desentendimento ou erros de interpretação — contribuem para a intensidade do rancor. Como tais fatores costumam desempenhar um papel, devemos tentar analisar os pensamentos e os significados subjacentes a esse rancor.

Em suma, aqui estão as técnicas da psicoterapia cognitiva para a avaliação dos próprios pensamentos:

- 1) Observe seus pensamentos automáticos e anote as suas respostas. Procure por erros de raciocínio.
- 2) Reformule a imagem dele (dela).
- 3) Tente ver a situação da perspectiva dele.
- 4) Surpreenda-se consigo mesmo.

OS PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS E AS REAÇÕES RACIONAIS (REFORMULAÇÃO)

A seguir estão os pensamentos automáticos negativos que encontramos em diversos casais. Tais pensamentos representam a "estrutura" do outro — ou seja, ao interpretarmos as atitudes dele, o transformamos em culpado de um "crime".

Ào tentar descobrir a melhor interpretação possível, o casal começa a ver esses mesmos crimes de forma diferente. A reformulação da imagem do outro sob uma luz positiva já foi mencionada noutra seção. A "reformulação da imagem" ou "reestruturação" não se refere ao "poder do pensamento positivo", mas ao processo de aquisição de maior equilíbrio — numa visão mais realista — na configuração do outro, levando em conta os aspectos positivos e negativos da ação alheia. Para ir além disso,

talvez convenha entender a perspectiva do outro e verificar a exatidão de sua compreensão do parceiro.

Pensamento Automático

Resposta Racional

Ele saiu para beber com os amigos. Prova que não se importa comigo e com os filhos.

Isso ajuda a relaxá-lo. Ele fica sempre de bom humor depois de beber uma cerveja com os amigos antes de voltar para casa.

Ela é desleixada com os filhos. Deixa-os fazerem o que querem. Vão se tornar uns marginais.

Ela tem muita afeição por eles e eles a amam. Além disso, são bons garotos e não causam na verdade qualquer problema. Esse comportamento é normal. Não há nada de errado com eles.

Ela é obsessiva com tudo.

Ela na verdade é uma grande dona-de-casa, que muito zela por ela. Se não for minuciosa, provavelmente a casa vai ficar uma bagunça, um lugar impossível de se viver.

Ela conversa com todo mundo quando viaja. É uma perfeita borboleta social.

Ela é mesmo muito sociável. Isso torna a viagem mais agradável.

Ele é um mão-fechada. Critica cada centavo que gasto.

Ele administra as finanças muito bem. Alguém tem de tomar conta do orçamento.

Os pensamentos automáticos e as respostas racionais são ilustradas pela seguinte passagem do registro do caso de Cliff e Judy.

CENÁRIO: Cliff costuma deixar objetos espalhados pela casa (caixas, revistas, roupas pelas cadeiras, pelo chão, em cima da mesa). Não os guarda. Não os joga fora. Judy, cansada de ter de sair atrás dele apanhando tudo, decidiu deixar tudo onde está na esperança de que ele — percebendo que ela não é sua criada — arrumasse tudo por iniciativa própria. Achava que ele percebia a bagunça tanto quanto ela e que precisava ver que ela não "faria mais a limpeza para ele".

Cliff, por outro lado, não reparava muito na bagunça. Costumava

limpar tudo só de vez em quando, quando o acúmulo excedia o seu próprio limiar (alto) de perceber a bagunça da casa. Antes de casar, Cliff limpava a casa uma vez por semana e não via por que mudar de hábito depois de casar. Judy, porém, era mais sensível à desordem e seguia a filosofia do limpa-logo-depois de sujar. Quando ela lhe disse que não ia mais sair atrás dele guardando tudo, Cliff encolerizou-se e explodiu.

As brigas não diziam tanto respeito a perspectivas em conflito, mas ao significado que cada um atribua às atitudes do outro. Assim, a "ofensa" inicial dele se baseava na interpretação dela de seu gesto em deixar coisas espalhadas pela casa. Judy apresentava uma série de pensamentos automáticos em reação à "bagunça" de Cliff. Tais pensamentos determinavam-lhe a ação, uma crítica a Cliff. Cliff então reagia à sua crítica com seu próprio conjunto de pensamentos automáticos. Ambos aprenderam, contudo, a rotular e a avaliar os próprios pensamentos automáticos. Registravam-nos, rotulavam-nos e construíam respostas racionais a eles, conforme mostramos aqui:

Pensamentos Automáticos de Judy

Reações Racionais de Judy

Ele sempre deixa tudo espalhado.

Pensamento tudo-ou-nada. Às vezes apanha as coisas. E está provavelmente certo em não perceber — já que elas não o incomodam.

Ele espera que eu seja sua criada — que faça tudo.

Leitura de pensamentos. Não sei o que ele espera. Poderia perguntar-lhe.

Ele não se importa em como me sinto.

Personalização. Apenas porque é relaxado não significa que não se importe comigo.

Quando ele se afasta, não posso lhe dizer nada — está cheio de hostilidade.

Generalização excessiva. Ele é muito sensível ao que lhe dizem para fazer. Lembra-o sua mãe. A maior parte do tempo é amoroso e carinhoso.

Ao escrever seus pensamentos automáticos, Judy começou a readquirir sua objetividade, e, quando começou a trabalhar em respostas racionais, a sua perspectiva de Cliff — como egoísta, negligente e rude

— começou a se modificar. Ela foi capaz de ver que caíra na armadilha do pensamento tudo-ou-nada, da generalização excessiva, da leitura de pensamentos e de levar tudo para o lado pessoal. Conseguiu dar também para o comportamento de Cliff outras explicações que pareciam mais plausíveis do que as razões que automaticamente se dera.

Ao completar esse trabalho, sentiu-se aliviada e mais calorosa para com o marido. Ao admitir os pensamentos automáticos e lhes aplicar a lógica, foi capaz de mudar de perspectiva. Em vez de ver Cliff como inteiramente mau, agora o via como praticamente bom, com algumas falhas.

Vejamos então a revisão de Cliff dos pensamentos automáticos e as reações racionais.

Pensamentos Automáticos de Cliff

Respostas Racionais de Cliff

Ela está sempre me controlando.

Generalização excessiva. Ela só tenta quando deixo de fazer alguma coisa.

Ela gosta de me acusar.

Leitura de pensamentos. Não há prova de que goste disso. Na realidade, se aborrece. Diz que detesta me acusar e me apontar as falhas.

Trata-me como a uma criança. Espera que eu faça tudo o que ela quer.

Leitura de pensamentos. Não quer me tratar como criança, mas eu não gosto de seu tom de voz. Posso falar com ela sobre isso. Sua principal objeção é com a minha displicência, e não a que eu faça tudo o que queira.

Tanto Judy quanto Cliff verificaram que, ao escreverem os pensamentos automáticos e as reações, seu rancor se reduziu bastante, e foram capazes de discutir os problemas sem se aborrecer. Em suas discussões, Judy também fazia a si mesma — com grande margem de êxito — uma série de indagações que a ajudavam a manter o foco no problema:

- O que ele está tentando me dizer?
- Qual o problema real aqui?

- É necessário responder a todos os comentários críticos?
- O que pretendo com essa discussão?

Às vezes as discussões ficavam acaloradas, e Judy flagrou-se fazendo outras perguntas:

- A discussão está se tornando improdutiva?
- Será o momento de resumir nossas diferenças e de parar de discuti-las?
- Devo tentar esclarecer a perspectiva de Cliff?
- Seria melhor um descanso agora ou talvez adiar a discussão?

O enfoque acima foi submetido a uma pesquisa sistemática com casais em dificuldade. Os psicólogos Donald Duffy e Tom Dowd, por exemplo, constataram que os pacientes que treinaram num método semelhante a esse mostraram redução muito maior do rancor do que um grupo comparável de pacientes que não receberam essas instruções.

Ganhos e Perdas por Expressar-se o Rancor

Você terá de decidir se as suas brigas conjugais valem a pena. Lembre-se que você *tem* opções: pode escolher entre exprimir o rancor ou simplesmente não o manifestar. Na primeira hipótese, poderá também decidir *como* o exprimir. Se o for de forma a só demonstrar que você está aborrecida com o comportamento do marido, os custos serão menores do que quando o manifesta de forma ameaçadora ou humilhante.

Tenha em mente que não há regra que determine que você precisa manifestar o rancor. Se você se contiver, o rancor em geral se dissipa — e talvez você fique satisfeita por não o ter expressado. Esperar por essa dissipação é conduta que permite avaliar se ele se baseia na atitude do

companheiro em si ou se no *significado* que você atribui a ela — ou seja, poderá verificar melhor se você quer puni-lo pelo que talvez tenha sido apenas um erro honesto ou por um erro seu de interpretação do episódio. Por exemplo, depois de passado o rancor, Ken descobriu que estava errado pensar que Marjorie não se importava com ele apenas porque se esquecera de levar o terno para a lavanderia — ela estava preocupada com problemas do trabalho e sua preocupação fê-la esquecer. Ken alegrou-se por não a ter repreendido pela desatenção ante seu pedido.

Antes de manifestar o rancor, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- 1) O que pretendo *ganhar* por repreendê-lo, puni-lo ou criticá-lo?
- 2) O que *perco* ao empregar essa tática? Mesmo que o resultado imediato seja bom, o que poderá acontecer de ruim depois? Por exemplo, mesmo que ele capitule agora, será que isso não vai só tornar o relacionamento mais desagradável ou emocionalmente distante no futuro?
- 3) Qual o ponto que quero comunicar a ele? Qual a melhor maneira de dizê-lo? Será que por isso terei de censurá-lo ou repreendê-lo?
- 4) Será que não há uma forma melhor de influenciá-lo — por exemplo, uma discussão séria sobre suas atitudes, ou fazer-lhe um elogio (um sorriso, por exemplo) quando fizer o que eu gosto?

Para ajudar você a avaliar os ganhos e perdas por expressar o rancor, preparei uma lista que lhe pode ser útil. A melhor maneira de determinar o valor global da expressão do rancor está na avaliação de suas vivências passadas. Use a lista para constatar os ganhos e perdas das brigas já ocorridas, continue a consultá-la e atualize as respostas depois de brigas futuras.

Para Avaliar a Expressão da Hostilidade

Lembre da última manifestação de rancor e procure determinar seus efeitos positivos e negativos. Verifique com seu parceiro as respostas dadas, já que parte de cada resposta depende da reação dele. Cheque o que for verdadeiro:

Efeitos Positivos de Minha Expressão de Rancor

- _____ 1) Ele se comportou melhor depois do episódio.
- _____ 2) Eu me senti melhor.
- _____ 3) Ele se sentiu melhor.
- _____ 4) Meu revide me protegeu quando ele se mostrou violento.
- _____ 5) Pude dizer que ele me ouviu, o que não acontece quando converso naturalmente.
- _____ 6) Senti alívio do rancor e liberação da tensão.
- _____ 7) A atmosfera desanuviou e conseguimos dar atenção a outras coisas.
- _____ 8) Nós nos amamos mais depois de uma "boa briga".
- _____ 9) Acalmamos nossa discussão.

Efeitos Negativos da Manifestação do Rancor

- _____ 1) Fiquei sem energia, mais atordoada ou mesmo incoerente ao apresentar meu argumento ou minha queixa.
- _____ 2) Disse ou fiz coisas de que me arrependi.
- _____ 3) Ele desconsiderou a validade do que eu disse, afirmando que eu me baseava na emoção ou na irracionalidade.
- _____ 4) Ele não chegou a ouvir a mensagem — porque ela ficou perdida numa nuvem de hostilidades.
- _____ 5) Ele só reagiu à minha hostilidade e retaliou.
- _____ 6) Ele foi ferido pelo meu ataque.
- _____ 7) Envolvemo-nos num ciclo vicioso de ataque e contra-ataque.

Se você decidir manifestar o rancor, ainda tem a opção da tática — há táticas que são mais eficazes, outras menos, para se reduzir o rancor e, ao mesmo tempo, mandar o recado. Dizer, por exemplo, "estou zangada com você" pode ter efeito mais construtivo do que atacar a personalidade do marido ou oferecer-lhe um tratamento silencioso.

Mesmo que você se decida por estratégias pacíficas (esclarecer,

solucionar o problema, diplomacia) para lidar com o companheiro, não haverá aí uma garantia de que ele também se refreará e evitará o uso da hostilidade. (Na seção seguinte, dou sugestões para você reduzir o rancor do parceiro.)

Convém distinguir as afirmações provocadoras das construtivas. Para começar, manifeste-se de forma menos provocadora: ofereça fatos concretos, e não críticas. Tente afirmar-se, e não derrubar o parceiro. Dou aqui alguns exemplos:

Afirmações Provocadoras

Você é um saco com essa mania de me interromper quando converso ao telefone com minha mãe.

Você é um canalha por me criticar na frente das crianças.

Você é muito preguiçoso para apagar a luz quando sai do quarto.

Você é muito descarado quando goza do jeito que eu falo.

Afirmações Construtivas

Eu realmente me incomodo quando você interrompe minha conversa ao telefone.

Você me criticar na frente das crianças me incomoda e tira a minha autoridade.

Gostaria que você apagasse a luz ao sair do quarto.

Você me deixa maluca quando debocha do meu português.

Dissolvendo a Hostilidade do Cônjuge

Quando um está furioso, como o outro reage? Se o marido começa a xingar a mulher, ela deve retrucar? Deve sair do quarto? Ou deve pegar um vaso e jogar em cima dele?

É preciso entender: mesmo que você tenha conseguido superar o seu próprio rancor excessivo perante o parceiro, ele pode também ter problema com o rancor. Talvez você prefira dissolver o rancor dele por julgá-lo desagradável, pelo seu receio de evoluir para a agressão física e ou por não ser bom para nenhum de vocês. Não se esqueça de que você tem opção, e será melhor se você fizer a mais responsável. A decisão deve se basear menos no que você está disposta a dizer ou fazer do que naquilo que melhor atende a seus interesses no futuro.

Aqui estão alguns métodos que podem ser usados para dissolver o rancor do parceiro:

- 1) Esclarecer o problema, conforme descrevemos nos capítulos 15 e 16. Tente decifrar o que preocupa seu marido.
- 2) Acalme-o. Aceite a crítica do companheiro (sem necessariamente concordar com ela) e insista em que ele se acalme para que você possa ajudá-lo a resolver o problema.
- 3) Concentre-se na solução do problema.
- 4) Desvie a atenção dele.
- 5) Programe sessões para discussão.
- 6) Saia da sala, do quarto ou da casa.

OPÇÃO Nº 1: ESCLARECIMENTO DO PROBLEMA

Conforme indicamos nos capítulos 15 e 16, o verdadeiro problema do cônjuge pode ser tão profundo, enterrado numa nuvem de acusações e de críticas, que talvez você não o identifique. Se você se limitar a reagir pelo contra-ataque, é improvável que o caso seja resolvido. Por outro lado, ao ignorar o rompante e a vociferação — sem reagir a eles com rancor —, você estará em melhores condições de identificar a fonte do problema. Não se ver apanhado numa troca de insultos talvez seja uma das tarefas mais difíceis que lhe sejam exigidas, mas a principal recompensa para o casamento decorre dela.

OPÇÃO Nº 2: ACALMAR O COMPANHEIRO

Foi lidando com pacientes rancorosos que os terapeutas descobriram formas de eliminar o rancor que são úteis para as brigas conjugais. Fundamentalmente, os métodos consistem em se reduzir o rancor do outro — manifestação a immede de compreender e ajudar no

problema. O seguinte exemplo é dado por Marjorie, que seguiu as instruções para lidar com os rompantes de Ken:

KEN: [gritando, voz áspera, olhar ameaçador] Estou cheio disso! Você nunca faz o que deve e não conto com você para nada!

MARJORIE: [calma, oferecendo uma sugestão direta] Sei que você está com raiva, mas não posso saber por quê se você continuar gritando comigo. Por que não nos sentamos e conversamos.

KEN: É só o que fazemos. Só o que você quer é falar. Falar e não agir nunca.

MARJORIE: Olhe. Eu quero mesmo saber o que o incomoda, mas não consigo ouvir enquanto você grita. Por que você não se senta e me fala sem gritar?

KEN: Não estou gritando! Só quero consertar as coisas.

MARJORIE: Estou disposta a conversar sobre isso. Será que você poderia se sentar para que possamos conversar sem que você grite comigo?

KEN: Não consigo prender o que sinto.

MARJORIE: Então vamos conversar depois, quando você não estiver tão irritado. Quero mesmo esclarecer o caso, mas não posso enquanto você estiver gritando.

KEN: Quero resolver já!

MARJORIE: Então senta e pára de gritar para resolvermos o problema.

KEN: [muito mais calmo] Está bem. Estou sentado e não estou gritando. Agora me diga, por que não tem camisas limpas na gaveta? Você sabe que eu tenho um compromisso e preciso de uma camisa limpa hoje.

Neste caso, Marjorie estava sendo *afirmativa*, não cedeu — e não foi hostil. Controlou-se, buscando uma solução para o problema. Recusou-se a se envolver nas acusações e contra-acusações. Já que estava no controle da situação, conseguiu atingir a sua meta. À medida que ela aperfeiçoou essa maneira de lidar com o rancor de Ken, começou a sentir-se muito

menos vulnerável; por fim, através da solução do problema, conseguiu reduzir a frequência e a intensidade dos rompantes do marido.

Embora um parecesse estar no controle da situação com gritos e críticas, o outro poderia assumir o controle pela calma e persistência. A pessoa mais forte não é a que faz mais ruído, mas a que consegue com calma orientar o rumo da conversa para a definição e a solução dos problemas.

OPÇÃO Nº 3: CONCENTRAR-SE NA SOLUÇÃO DO PROBLEMA

Muitos episódios de rancor consistem no aborrecimento de um dos cônjuges com determinado problema e na acusação do outro que reage à acusação e não ao problema. Por certo, a tendência habitual de acusar é um problema em si, que deve ser debatido. Infelizmente, quando um se aborrece, o outro costuma reagir com raiva e hostilidade.

Robert, por exemplo, estava consertando a lâmpada do forno e não conseguia encontrar a chave de fenda. Confrontou Shelly, acusando-a de ter dado sumiço na chave de fenda. Ela poderia ter reagido ao confronto e começado uma briga. Àquela altura, já estavam prontos para uma discussão sobre uma série de tarefas domésticas. No entanto, ela percebeu que Robert estava aborrecido com ela. E previu-lhe a reação caso retaliasse; logo, decidiu dirigir seus esforços para a solução do problema, evitando a discussão.

ROBERT: O que aconteceu com a minha chave de fenda? Você sempre a pega e não devolve.

SHELLY: *[Ele sempre me acusa. Estou com vontade de dizer "E eu sei lá do diabo da chave de fenda?" Mas ele vai retorquir: "Você não sabe consertar nada. Por que sempre some com a minha chave de fenda?" E eu prosseguiria: "Você está sempre me acusando." E ele: "Não à toa." Seria péssimo. Seria melhor me concentrar no problema.]* Espere um minuto. Quando você a usou pela última vez?

ROBERT: *[desviado do rancor e começando a se interrogar.]* Não a uso desde a semana passada.

SHELLY: Você ontem à noite não estava consertando alguma coisa ali fora de casa?

ROBERT: Ehhh... Acho que a usei ontem à noite.

SHELLY: Onde você a usou?

ROBERT: Eu não sei... no porão.

SHELLY: Por que não procura por ela lá?

Como era de se esperar, Robert encontrou a chave de fenda no porão, onde a usara na noite anterior. Ao evitar o contra-ataque, Shelly conseguiu não só aplacar o rancor do marido como também solucionou o problema. A manobra a protegeu de maiores agressões e aliviou-lhe o rancor contra Robert. Numa outra oportunidade, ela colocou para ele a tendência de culpá-la toda vez que tinham um problema em casa. Ele admitiu e fez um esforço construtivo no sentido de solucionar os problemas, e não no de explodir.

Esse caso ilustra que não é necessário sucumbir ao impulso da retaliação quando um dos dois está aborrecido. Você demonstrará força e domínio sobre si mesma e sobre a situação se evitar o conflito e se concentrar no problema imediato. Ficando calma, vai ajudar o parceiro a reconhecer a inadequação de seus rompantes.

OPÇÃO Nº 4: DESVIE A ATENÇÃO DO AGRESSOR

Muitas pessoas em estado de fúria podem se acalmar quando a sua atenção é desviada para outra coisa. O marido pode, temporariamente pelo menos, desviar a atenção da esposa mudando de assunto. Naturalmente, ela pode protestar e dizer que ele está evitando uma questão delicada. Mas ele pode propor que retornem a ela noutra ocasião. Contudo, a técnica nem sempre funciona. Como com todas elas, é preciso testá-las pela tentativa e erro.

Às vezes o uso criterioso do humor pode ajudar a romper com a tensão de um momento muito carregado. Noutras ocasiões, o simples recuo — sem reagir ao agressor — pode evitar o conflito.

Outras técnicas, como dizer ao agressor para se acalmar, relaxar, são muito empregadas, mas quase sempre não funcionam. É melhor pedir um tempo e sugerir que nenhum dos dois fale durante um momento.

OPÇÃO Nº 5: SESSÕES DE DISCUSSÃO

Às vezes as questões entre o casal estão tão carregadas que nenhum dos dois consegue discuti-las sem se sentir zangado. Mesmo que ambos decidam discuti-las "como dois seres humanos inteligentes", a sensação de rancor pode ser tão intensa que tão logo comecem a briga o rancor venha à superfície. As palavras cuidadosamente escolhidas parecem ásperas e, ao aumentar a provocação mútua, partem para a briga, e não para a solução do problema. É sinal de que os dois devem programar uma sessão onde estejam mais livres para exprimir a hostilidade — a sessão de discussão.

Outra razão para estas sessões está no fato de que algumas pessoas só conseguem trazer à tona problemas delicados quando estão zangadas. Por exemplo, uma esposa pode se sentir incomodada com certas atitudes do marido mas preferir ignorá-las. Contudo, incidentes desse tipo repetidos podem atormentá-la até que ela, por fim, os traz à tona.

Em alguns casos, a esposa pode nem mesmo perceber que se incomoda com atitudes específicas do marido. No entanto, pode sentir uma fadiga generalizada ou tristeza ou pessimismo constantes que não sabe explicar. (Esse caso é tratado no capítulo 9.) Eis aqui algumas sugestões práticas para essas sessões:

- 1) Defina hora e lugar onde os dois possam se expressar sem o risco de serem ouvidos.
- 2) Estipule um tempo para a duração de cada sessão. O melhor talvez seja não mais do que quinze a vinte minutos.
- 3) Não deve haver interrupção por qualquer um enquanto o outro estiver falando.
- 4) Falem de forma intercalada, mas decidam o tempo que cada um poderá falar. A duração estabelecida — às vezes só por quatro ou cinco minutos — pode evitar que a discussão evolua para outra briga.
- 5) Assegure algumas pausas para que cada um possa pedir um tempo se necessário.

O QUE FAZER NAS SESSÕES DE DISCUSSÃO

Reconheça o rancor. Muitas pessoas não percebem os primeiros sinais de hostilidade. Há certos indícios subjetivos que podem ser uma indicação. Uma mulher, por exemplo, descobriu que, quando tocava em determinado assunto, sentia o coração palpitar. Depois de alguns minutos, percebia o sentimento de rancor. Observando as reações com atenção, foi capaz de reparar que os músculos do braço, sobretudo o bíceps, ficavam tensos. Também começava a tremer por dentro. O estômago se revolia um pouco e às vezes ela sentia o corpo todo ficar tenso. Chegava até a tremer.

As pessoas podem também aprender a reparar no próprio tom de voz, a intensidade e a escolha das palavras e das frases. Muitas vezes descobrem que estão dando tiros a esmo no parceiro sem terem plena consciência disso.

É possível experimentar os sintomas de hostilidade sem na verdade percebê-los — até que alguém peça para se proceder assim. Como pode uma pessoa ser hostil sem perceber? A resposta está no fato de que uma vez que a pessoa entra na modalidade de luta (capítulo 9), se verá de tal forma imersa nos preparos psíquicos e físicos (para atacar ou recuar) que perde a noção completa de si mesma.

A modalidade de ataque é expressa em parte através da percepção do adversário em termos mais negativos, e em parte através da mobilização do corpo. Assim, a palpitação e a tensão muscular fazem parte da mobilização para o ataque. As palavras ásperas e a rispidez fazem parte do ataque em si.

O QUE EVITAR NAS SESSÕES DE DISCUSSÃO

Para serem construtivas, é preciso haver um acordo sobre o grau de manifestação das hostilidades. Se estas forem longe demais, destruirão a chance de se fazer as pazes e poderão inclusive levar a feridas irreparáveis — seja através de palavras amargas, seja através do ataque físico. As seguintes regras servem para essa finalidade:

- 1) Tente evitar a condenação extrema de seu parceiro. Em geral, o melhor é dizer: "O que você me fez outro dia me deixou muito zangada" do que dizer: "Você é um completo fracasso como marido." Talvez ele aceite

bem o seu aborrecimento com alguma questão específica. Ou talvez se identifique com o seu sofrimento. Mas não aceitará a crítica desmedida.

2) Procure evitar os insultos.

3) Não procure atingi-lo nas áreas em que é mais vulnerável. Por exemplo, se for sensível quanto ao peso ou ao hábito de beber, não ataque essas áreas, a menos que sejam relevantes para a sua queixa.

4) Não traga à tona exemplos passados das desconsiderações de seu companheiro, a menos que sejam essenciais para o que você tenta comunicar.

Embora as sessões se destinem a permitir a expressão mais livre do rancor, deve haver limites para isso. Por certo qualquer forma de ataque físico está fora de questão. Mas até os ataques verbais podem escapar ao controle e levar à mágoa irreversível no parceiro — e também ao prejuízo irreversível para o relacionamento. Para prevenir a escalada do conflito a um nível indesejável, você deve ficar atento para manter a manifestação do rancor dentro de certos limites. Se um dos dois for longe demais, o outro deve chamar a atenção e insistir nos limites.

FICANDO NA ZONA DE SEGURANÇA

No processo de manifestação do rancor, os maridos e as esposas podem se mover — às vezes muito depressa — da zona temperada, em que são bastante objetivos com relação um ao outro, para uma zona muito quente, em que perdem toda a objetividade e perspectiva e não conseguem mais pensar com clareza. As zonas podem ser definidas pelo grau de rancor e de controle. Eu as rotulei de amarela para a sensível, vermelha para o grau máximo de rancor (zona quente) e azul para a temperada.

A Zona Amarela (Sensível)

Nesta zona você se sente com raiva da pessoa mas é capaz de controlar o pensamento e as ações. Tem algum controle sobre o que diz e como diz. O objetivo é demonstrar ao companheiro que você está com raiva e tirar

suas aflições do peito, mas sem prejudicar o relacionamento. Você é capaz de sentir quando foi longe demais e recuar se necessário.

Embora perturbado, você será capaz de dizer de forma racional o que ele faz e de mostrar certa capacidade de ver a irracionalidade de seu próprio pensamento. Se ele disser alguma coisa contrária a suas próprias conclusões, você será capaz de avaliar essa informação sem preparar o contra-ataque.

Você admite que o propósito da sessão é ajudar o relacionamento, sem magoar o parceiro. Mas também sabe que não poderá discutir o seu aborrecimento e suas aflições sem sentir e manifestar rancor.

Ajudará seguir a política de que você se recusa a passar para a zona vermelha. Entre as indicações disso estão as pausas (a discussão se segue em breve) e a mudança de assunto quando as coisas ficarem muito quentes.

A Zona Vermelha (Quente)

As pessoas que entraram nessa zona mostram uma intensificação dos sintomas da zona amarela. Os pensamentos e as ações são menos controlados. A visão do companheiro é tremendamente negativa. O pensamento se turva, é extremo, irreal e ilógico.

Nessa zona, os parceiros parecem ter perdido a capacidade de admitir quando estão sendo ilógicos ou quando estão distorcendo eventos progressos e presentes. Mesmo quando lhes é oferecida a informação corretiva, que sem dúvida contradiz o que manifestam, são incapazes de modificar as convicções. (Uma mulher descreveu seus pensamentos da seguinte forma: "Minha mente é como uma geléia. Não consigo pensar direito, meus pensamentos ficam uma confusão.")

Na zona vermelha, o conteúdo do que as pessoas dizem é marcado por denúncias, acusações e assassinatos de caráter. As palavras violentas muitas vezes progridem para promessas, ameaças de violências e/ou intenção de terminar com o casamento. Às vezes as ameaças podem se estender para: "Eu vou te matar." O outro então pode jogar lenha na fogueira respondendo: "Eu sei que você gostaria de fazer isso."

Na zona vermelha, o rancor pode se transformar em ataque verdadeiro, conforme descrito no capítulo 9. Gary, por exemplo, se permitia atacar a esposa quando estivesse na zona vermelha pensando: "Ela vai receber o que merece."

Tente ir para essa zona antes de a sessão de discussão terminar. Os elementos da zona azul são os mesmos da sessão de solução dos problemas. A pessoa é capaz de ouvir a queixa da outra e de exprimir a própria de forma coerente, possivelmente traduzindo essas queixas em solicitações específicas (capítulo 16). Você é capaz de admitir quando as queixas do parceiro são válidas e de mostrar — de maneira calma, razoável — quando estão erradas ou são exageradas.

Os dois conduzem a discussão no sentido de estabelecer pontos comuns de acordo e de tentar descobrir formas de reconciliar os desacordos. Você discute como modificar os seus problemas de comportamento e cultiva o solo para a solução dos conflitos e dos problemas no futuro.

AS PAUSAS

Durante as sessões de discussão, talvez você tenha dificuldade em controlar seus pensamentos. Você admite que é difícil pensar de maneira lógica sobre o que quer dizer ou expressar de forma clara. Talvez encontre dificuldade em acompanhar o que o outro está dizendo.

Se você começar a experimentar alguns desses sinais de aviso, é hora de se afastar por algum tempo — dar uma pausa. Sugiro que os casais combinem previamente o tempo da pausa, em geral durante cinco minutos. Cada um deve concordar com a política de que qualquer um poderá pedir um tempo quando necessário. Se cinco minutos não forem suficientes, então o cônjuge incomodado deve se dar mais tempo.

Se a sessão exigir mais de duas pausas, provavelmente é melhor terminá-la e adiá-la até que as coisas tenham se acalmado.

OPÇÃO Nº 6: SAIR DO RECINTO OU DE CASA

Às vezes é tal o risco de agressão física ou psicológica de natureza permanente que talvez você precise se afastar do cônjuge até que o rancor tenha se dissipado. Poderia escolher entre ir para outro quarto ou sala ou, se o parceiro o seguir, sair de casa.

Se você estiver dirigindo o carro durante uma discussão calorosa, seria conveniente para o carona passar para o banco de trás. Como último recurso, um dos dois poderia sair do carro. Incidentalmente, o automóvel é o pior lugar para se fazer uma sessão de discussão, não só por causa do espaço confinado mas também pelo possível risco em potencial, caso o motorista se distraia. As outras opções no carro são ouvir rádio ou concordar em não conversar durante algum tempo.

PROBLEMAS ESPECIAIS

Exploraremos aqui uma ampla variedade de problemas especiais que existem em muitos, mas não em todos, casamentos perturbados. Embora sejam problemas muitas vezes difíceis, capazes de contribuir para o declínio do relacionamento, podem frequentemente ser superados. Basta que os cônjuges os compreendam e que apliquem as técnicas da psicoterapia cognitiva descritas nos capítulos anteriores.

Declínio do Desejo Sexual

O declínio ou a perda do desejo sexual no casamento é bem mais comum do que se imagina. Determinada pesquisa constatou que entre os casais felizes pelo menos 40 por cento relatam declínio do interesse e do desejo sexual no correr do tempo.

Muitos são os motivos para isso. Em geral, a fascinação do namoro alimenta as chamas do desejo; ao declinar a fascinação, diminui concomitantemente a intensidade da paixão. Com o amadurecimento da relação, outras preocupações dos parceiros — ganhar a vida, cuidar da casa, constituir família — se tornam mais importantes, absorvendo parte da energia antes canalizada para o romance. Gradualmente, o papel do dono e da dona-de-casa adquire supremacia sobre o papel dos amantes. Por fim, a fadiga e o estresse do trabalho, a criação dos filhos, as tarefas domésticas, os problemas médicos e os problemas financeiros tendem a amortecer o desejo sexual.

Os principais fatores na redução do desejo sexual depois do casamento, entretanto, são de natureza psicológica, originando-se das atitudes que um tem para com o outro, para com o sexo e para consigo mesmo. As próprias inseguranças, por exemplo, envolvem o sentimento de inadequação ou o medo de fracasso e podem ser transpostas para as atividades sexuais. Por outro lado, a pessoa pode ter preocupações *específicas* em relação ao sexo.

Alguns maridos e algumas esposas cujo aspecto físico não condiz com o aspecto idealizado podem sentir vergonha ou revelar severa autocrítica, evitando assim o contato sexual. A mulher pode não gostar do tamanho dos seios ou da forma das coxas; o homem pode ter consciência do volume da cintura, da gordura na barriga ou das pernas espigadas. Receosos do próprio aspecto físico — considerando-o pouco feminino ou másculo, conforme o caso, e portanto sem qualquer *sex appeal* —, tais pessoas enveredam pela senda da autodepreciação, que interfere com a expressão espontânea dos impulsos sexuais.

Além disso, muitos maridos e esposas se preocupam com a própria capacidade sexual, com o desempenho — não se julgando capazes de satisfazer a si próprios e ao parceiro. Essa "ansiedade com o desempenho sexual" transforma-se numa profecia concretizada: ao dar muita atenção ao próprio desempenho, a pessoa se priva de grandes parcelas dos prazeres do sexo, deixa de desfrutá-lo plenamente. Por fim, o sexo pode se afigurar como um tal desafio ou teste que o indivíduo perde todo o desejo.

Os problemas interpessoais entre os cônjuges são fonte freqüente de problemas na vida sexual. Um dos problemas mais óbvios está na discrepância das preferências — quando, onde, como, por quanto tempo e com que freqüência. Os desejos conflitantes a respeito do momento oportuno, da freqüência e da variedade do sexo são fonte de ressentimentos, de ansiedade e de culpa. Essas emoções desagradáveis podem impregnar e contaminar os contatos sexuais.

Os sentimentos negativos não interferem necessariamente com o desejo sexual. Muitas pessoas descobrem que o sexo é um alívio bem-vindo depois de momentos de ansiedade, rancor ou tristeza. No entanto, quando tais sentimentos se voltam contra o parceiro, podem ser acentuados, e não aliviados pela atividade sexual. Por vezes inibem o despertar sexual. Há exceções naturalmente — quando o rancor é dissipado durante uma briga, por exemplo, para em seguida os dois se verem envolvidos pelo despertar da paixão.

Uma ampla variedade de atitudes para com o cônjuge pode comprometer o sentimento sexual. As pessoas, por exemplo, que consideram o sexo uma "coisa séria" ou que se encontram deprimidas podem vivenciar a inibição do desejo sexual. Por outro lado, podem achar que o parceiro as está usando, que não se importa com o que sentem, ou que não são merecedoras, o que pode levar ao bloqueio automático do desejo sexual.

A própria perda do desejo pode levar a desentendimentos, que complicam ainda mais não só o relacionamento sexual como também o não-sexual. Ken, por exemplo, interpretou a perda de interesse de Marjorie como uma forma passiva de puni-lo, de fazê-lo sentir-se culpado por gritar com ela. Martin acreditava que, quando Melanie se mostrava fria, tentava controlar a natureza de sua atividade sexual, forçando-o a ser mais romântico. Wendy interpretava o interesse sexual oscilante de Hal como sinal de que ele não se importava mais com ela. Decerto, em alguns desses casos, tais interpretações podem ser válidas, embora estejam no geral incorretas. Não obstante as pessoas não se desinteressem por sexo voluntariamente, poderão tornar a despertar o desejo sexual pela própria vontade se usarem os métodos certos.

Arrolei no questionário seguinte alguns dos pensamentos automáticos negativos apontados por pacientes em nossa clínica. Tais pensamentos ocorrem a muitos cônjuges durante a atividade sexual, interferindo com o desejo e a satisfação sexual. Essas idéias, que em geral refletem atitudes da pessoa para consigo mesma, para com o parceiro ou para com o sexo em geral, podem ser corrigidas mediante as mesmas técnicas que se aplicam aos pensamentos automáticos e que foram descritas no capítulo 13. Ao corrigir tais atitudes negativas e interpretações incorretas, os casais descobrem que o desejo sexual pode voltar à atividade.

Recomendamos que o leitor reveja os enunciados do questionário e selecione os pensamentos e as atitudes que melhor representam as próprias atitudes perante a atividade sexual. As técnicas da psicoterapia cognitiva podem ser empregadas para reduzir o impacto de tais atitudes sobre nossa vida sexual (ver capítulo 13). Damos um exemplo do emprego desses métodos para essa finalidade. à p. 347.

Pensamentos Automáticos Negativos Durante o Sexo

Ler os enunciados e indicar com que frequência você os tem durante a prática do sexo: (0) *nunca* (1) *raramente* (2) *ocasionalmente* (3) *frequentemente* (4) *quase sempre* (5) *sempre*

Dúvidas sobre si mesmo

- _____ Certas partes do meu corpo não são atraentes.
- _____ Meu corpo não é suficientemente *sexy*.
- _____ Não sou bom (boa) de cama.
- _____ Não chego ao orgasmo (ao clímax).
- _____ Não satisfaço o meu parceiro (a minha parceira).

Dúvidas sobre o outro

- _____ Você está muito apressado.
- _____ Você só está interessado no seu próprio prazer.
- _____ Você está agindo mecanicamente.
- _____ Imagino o que você estará pensando.
- _____ Receio esfriá-lo.
- _____ Tenho medo de que ele (ela) se aborreça se pararmos.
- _____ Receio que você não consiga me excitar.
- _____ Quanto tempo isso vai levar?
- _____ Não estou gostando mas não vou dizer nada.
- _____ Você está sendo muito violento (violenta) — seria melhor relaxar.
- _____ Acho que não vou levá-lo(a) ao orgasmo.
- _____ Queria que você desfrutasse mais da relação.
- _____ Você fala demais.
- _____ Se ao menos isso não fosse tão importante.

_____ Realmente não estou gostando.

_____ Você só se interessa por isso.

Deveres

_____ Acho que devo fazer tudo o que você quiser.

_____ Eu devia desfrutar mais da relação.

_____ Eu tenho de me excitar.

_____ Nós dois temos que gozar.

_____ Sinto-me obrigada(o) a fazê-lo(a) gozar.

_____ Tenho de gozar.

Negatividade

_____ Simplesmente não estou a fim.

_____ Por que tenho de estar a fim?

_____ Não vou gozar. Não vai dar certo.

_____ Eu podia desistir agora.

_____ Só estou fazendo para lhe agradar.

_____ Estou a fim mas não significa nada para mim.

_____ Estou cansada(o) demais.

_____ É muito esforço. Haja energia.

_____ Vou ficar danada(o) da vida se ceder.

Se você tem freqüentemente um grande número desses pensamentos ou atitudes, ou se são poucos os que ocorrem com freqüência, eles podem colorir os seus sentimentos sobre sexo, diminuindo-lhe o desejo sexual normal e possivelmente levando-o a evitar o sexo por completo. Use as técnicas descritas no capítulo 13 para combater o impacto negativo dessas atitudes.

A antecipação de desprazer ou indiferença pode aumentar no decorrer dos anos. É alimentada por convicções como: "Estou muito velha para

fazer sexo" ou: "Sexo é uma carga pesada" ou então: "Sexo é apenas para ela — por que me envolver?" Na próxima seção, descrevo os métodos que alguns casais têm usado para combater esses pensamentos e atitudes que interferem na satisfação sexual.

A Terapia de Ajuda Mútua para os Problemas Sexuais

Há algumas coisas óbvias que os casais podem fazer para aumentar o desejo e o prazer sexual, conforme os métodos que propus nos capítulos 14, 15 e 16 para melhorar a comunicação. Embora possa ser difícil a princípio, você pode empregar tais técnicas para discutir os desejos de cada um sobre o momento e a freqüência para fazer sexo. Pode também trazer à tona assuntos como diferenças de estilo e as preferências de cada um sobre elementos específicos como as preliminares, as posições e o tipo preferido de estimulação. Para quebrar o gelo, você pode perguntar ao parceiro o que gosta e o que não gosta antes de começar a expor suas preferências.

Algumas técnicas para aperfeiçoar o sexo — relaxamento, estimulação corporal gradual, concentração nas sensações — ou para superar problemas específicos estão além do escopo deste livro. As técnicas cognitivas que permitem resolver problemas com o sexo englobam a correção de atitudes errôneas e de má interpretação e o uso da imaginação para aumentar o despertar sexual.

Gary e Beverly tiveram um casamento satisfatório em vários aspectos, mas entraram em dificuldades quando ele devia, de modo espontâneo, agarrá-la, abraçá-la ou acariciá-la. Beverly às vezes mostrava desagrado e se afastava. Gary se magoava e ficava intrigado — ela costumava ser carinhosa e afetuosa com ele.

Essa descrição simples, contudo, não explica o que causava o problema — o que eles pensavam. Durante uma sessão, recolhi a seguinte informação: Beverly se preocupava porque às vezes, quando Gary a abraçava, queria "ir até o fim". Em vez de desfrutar da intimidade, ela se perguntava: "E agora?" Como não quisesse que o ato prosseguisse mais naquele momento, se afastava, pensando: "Ele não está fazendo por afeto. Tudo o que ele quer é sexo."

À interpretação dela estava errada. Para Gary, as carícias e abraços significavam afeição, não um convite para o sexo. Quando ela recuava, ele pensava: "Ela não se importa comigo." E se afastava e deixava de conversar com ela. Logo, os dois acabaram perdendo muito do desejo de intimidade. Sugerir que anotassem seus pensamentos automáticos da próxima vez que ocorresse o incidente e que então tentassem encontrar uma resposta racional. Na outra consulta, cada um trouxe uma folha de papel com as respostas:

O Registro do Pensamento de Beverly

Situação	Pensamento automático	Sensação	Resposta racional
Gary me deu uma cantada.	Ele quer fazer sexo. Não tem a menor consideração. Não vê que estou ocupada?	Rancor	Ele está apenas tentando ser carinhoso. Não sei se ele quer ir adiante. Se eu não quiser posso lhe dizer.

O Registro do Pensamento de Gary

Situação	Pensamento automático	Sensação	Resposta racional
Beverly se afasta de mim quando a abraço	Eu só a estava abraçando. Ela não é carinhosa. Qual é o problema dela? Talvez não me ame.	Rancor	Noutras ocasiões ela é carinhosa. Só não está a fim agora. Isso não quer dizer nada

Depois de os dois terem escrito seus pensamentos automáticos e as respostas racionais, discutiram tais reações entre si. Perceberam que não entendiam o comportamento um do outro. Concordaram que Gary deveria continuar manifestando carinho espontaneamente. Se ele estivesse

interessado em mais, deveria prestar atenção a um sinal de Beverly de que também estava interessada.

Gary e Beverly ilustram uma das formas pelas quais muitas vezes os casais divergem. Um dos dois pode reagir a uma troca de carinho com o desejo por uma troca mais erótica, enquanto o outro pode sentir a mesma demonstração como gratificante em si. Se o marido de vez em quando pressionar pela intimidade sexual depois de um carinho preliminar, a esposa pode então ver em todos os gestos de carinho uma sedução e pensar: "Ele só está interessado em sexo."

A seguir dou alguns pensamentos automáticos típicos que as pessoas têm durante o sexo e também as respostas racionais que formularam ante eles:

Pensamento automático	Resposta racional
Meus seios são muito pequenos.	Isso não o incomoda. Por que haveria de me incomodar?
Eu gostaria que ela tivesse um orgasmo.	Ela me disse muitas vezes que tem prazer só em ficarmos juntos. Estarei pressionando muito se esperar que ela goze.
Ele é tão tenso. Gostaria que relaxasse.	Posso falar depois a respeito, sem que o relaxamento pareça uma coisa tão séria.
Ela está demorando muito para se excitar. Qual o problema com ela?	Pessoas diferentes têm ritmos diferentes. Posso modificar o meu até ela estar pronta.

Algumas pessoas com desejo sexual reduzido não têm qualquer fantasia sexual durante a fase inicial do sexo, embora possam ter quando se masturbam. Outros acreditam que as fantasias sexuais são uma fonte importante de estímulo sexual. Se você tiver dificuldade em se excitar, pode ser de grande valia experimentar criar uma fantasia durante as preliminares. Algumas pessoas se sentem culpadas ou desleais se tiverem fantasias românticas sobre outra pessoa que não o parceiro; no entanto, essas fantasias são quase sempre normais e não devem causar sentimentos de culpa.

Outros casais lêem textos eróticos como fonte de estimulação. Outros

preferem filmes eróticos. Se tais sugestões não forem eficazes, seria aconselhável procurar ajuda profissional.

Infidelidade

No livro *American Couples*, de 1983, os sociólogos Philip Blumstein e Pepper Schwartz estimam que pelo menos 21 por cento das mulheres e 37 por cento dos homens tiveram um caso extraconjugais no prazo de dez anos depois do casamento. Os autores ressaltam, entretanto, que mesmo as pessoas que já tiveram casos amorosos ainda consideram a monogamia o ideal.

Apesar de comuns, os casos podem ter um efeito devastador sobre o outro parceiro — e sobre o próprio casamento — se forem descobertos. Naturalmente, esses casos não só prejudicam o casamento já estremeado como também são um sintoma de que a relação não vai bem. Especialistas informam que a grande maioria dos clientes admite que tiveram casos antes ou durante a separação.

Por que um caso tem um efeito tão traumático sobre o parceiro ofendido, sobretudo quando o incidente é muitas vezes descrito pela pessoa infiel como trivial? A resposta está no significado simbólico do caso. É onde o pensamento tudo-ou-nada é mais claramente dramatizado — ou seja, na infidelidade: ou se é fiel ou infiel. Não há meio-termo. Um único caso é suficiente para rotular o parceiro de infiel, assim como a pessoa que só roubou uma vez é rotulada de ladra, ou a pessoa que é apanhada numa mentira pode ser considerada para sempre mentirosa.

Assim como o laço do matrimônio representa o amor, temos noção do significado simbólico do caso extraconjugual pelas palavras descritivas usadas pelo parceiro ofendido: *traição, perfídia, falsidade*. Mesmo essas palavras não captam a devastação vivenciada pelo traído — é como se todo o tecido de sua vida tivesse sido irreparavelmente rasgado. Além desse sentimento de devastação, surgem dúvidas sobre a sua própria validade, atração: "Sem dúvida falhei de alguma forma... Acho que ninguém me quer", disse um cônjuge traído com lágrimas nos olhos. Além disso, o traído sofre profunda ferida em seu orgulho ou sente como se algo que lhe pertencesse tivesse sido roubado.

Sem perdoar ou aceitar a infidelidade, o traído pode tentar colocar o trauma em perspectiva. O pensamento polarizado ou tudo-ou-nada faz a pessoa "traída" perceber a situação como bem mais ameaçadora à relação do que de fato é, muitas vezes. Isso é particularmente verdadeiro nos casos em que o marido, por exemplo, teve uma sucessão de casos.

Por certo, é importante admitir que a ameaça não é imaginária: um único caso ilícito pode se desenvolver em algo muito mais duradouro e representar séria ameaça ao casamento. No entanto, o cônjuge traído pode reagir a qualquer tipo de traição como se fosse uma ameaça importante.

Muitos casais vêm à consulta depois de a infidelidade ter sido descoberta. Quanto o comportamento é sintoma de distúrbio no casamento, o terapeuta pode muitas vezes ajudar o casal a desenredar os problemas e assim reduzir a probabilidade de recorrência do ato.

Dan, por exemplo, era um vendedor muito ocupado que passava quase todas as horas do dia no trabalho. Costumava sair às seis da manhã e só voltar à noite, depois das oito. A esposa, Barbara, trabalhava menos tempo e começou a ficar infeliz com o horário do marido, que a privava de seu convívio. Suas relações sexuais se reduziram de maneira drástica, deixando-a sentir-se vazia e aborrecida, ansiosa por satisfação.

Barbara entrou para uma série de organizações. Com o passar do tempo, ficou amiga de outro membro da organização que se separara recentemente da mulher. À medida que o relacionamento cresce, o novo amigo começou a fazer investidas sexuais. A essa altura, a necessidade de Barbara por intimidade e carinho, que não era atendida por Dan, começou a falar mais alto. Além disso, ela era uma pessoa solícita, que tinha uma incomum necessidade de agradar as pessoas. Esses fatores derrotaram-lhe a prudência: ela e o amigo tiveram uma única ligação sexual, depois da qual ela se sentiu muito culpada.

Dan começou a suspeitar que Barbara tivesse mais do que uma ligação platônica com esse outro homem. Depois de interrogá-la, ela sentiu-se tão culpada que rompeu em lágrimas e lhe contou exatamente o que acontecera. Dan sentiu-se "destruído" e disse-lhe que não poderia continuar com um casamento em que ele não confiava mais na esposa. Depois de dissipadas a mágoa e a fúria, entretanto, eles decidiram procurar apoio profissional.

Quando me procuraram, estava claro que uma modificação substancial de suas prioridades e de seu planejamento seria necessária para

reparar o estrago sofrido pela relação. Dan concordou em reduzir as horas de trabalho no escritório. Barbara foi estimulada a procurar por outras formas de satisfação. Começou a fazer cursos na faculdade — algo que ela queria há muito tempo.

A reação de Dan foi típica do marido traído, cuja perspectiva muda, de sorte a fazer a mulher infiel parecer uma pessoa de todo má (ver capítulo 8). Todos os atos do traidor passam a ser vistos desse molde. De repente, as qualidades antes admiradas são agora vistas como negativas, superficiais ou falsas.

Uma das primeiras etapas corretivas é tentar reformular a perspectiva que o traído faz do cônjuge infiel. Será a ofensa um pecado realmente imperdoável? A princípio assim parecia a Dan. Mas, quando tentou olhar para a situação de forma diferente, teve de admitir que a ofensa não era tão terrível quanto parecia. Percebia que vários de seus amigos casados já haviam “pulado o muro” e ele considerava a coisa aceitável — desde que não fossem apanhados. Com efeito, em diversas ocasiões fora tentado a ter um caso, embora as circunstâncias não o permitissem. Também admitiu ter uma vez *conversado* com Barbara, brincando, sobre a possibilidade de ele ter um caso — como forma de obter “consentimento prévio” dela no caso de surgir uma oportunidade futura. Mas nunca esperara que essa conversa pudesse abrir uma porta para *ela* ter um caso.

Na realidade, essas conversas entre o casal não são infrequentes. Blumstein e Schwartz apontam que os maridos e as esposas muitas vezes interpretam essas conversas de forma completamente diferente; os maridos inferem que receberam o consentimento da esposa, as esposas acreditam que deixaram clara a sua oposição ao fato de o marido ter um caso.

Dan percebeu que se *ele* tivesse um caso, não se sentiria uma pessoa infiel ou desleal. Portanto, não poderia aplicar esses rótulos a Barbara. Esse reconhecimento ajudou-o a ver de outra forma o episódio: as ações de Barbara não eram “terríveis”. Embora se ativesse à convicção de que Barbara o enganara gravemente — traísse a sua confiança —, admitia que seus atos eram compreensíveis, em virtude da falha verdadeira em seu casamento. Quando reconheceu a causa do ato de Barbara, Dan sentiu-se um tanto aliviado — não significava que ele não era mais amado.

Também é importante tirar a “aura de catástrofe” do episódio. Dan dissera: “Nunca mais serei capaz de confiar nela novamente.” Achou que,

depois de ela ter cruzado a linha da fidelidade, tornaria a cruzá-la — de novo. Mas conseguiu raciocinar: se ela quer com sinceridade se dedicar à melhoria da relação, não há motivo para procurar satisfação fora do casamento.

À proporção que Dan começou a reformular a sua imagem negativa de Barbara, deixou de vê-la como não-confiável, irresponsável e completamente auto-indulgente. Passou a vê-la como alguém que cometeu um erro e se arrepedia de fato. Decidiu que ainda poderia viver com ela — embora jamais viesse esquecer a transgressão. Antes de chegar a esse ponto, entretanto, ele teve de explorar os significados profundos da transgressão dela e superar a sua necessidade de revanche. Ao refletir no significado simbólico, percebeu que o caso o fez sentir-se sem esperanças, como se ela estivesse completamente fora de seu controle, e que se ela decidiu fazer alguma coisa, ele não teve qualquer influência em suas ações.

A reação de desesperança de Dan não é tão artificial quanto pode parecer. As pessoas casadas precisam ter a sensação de que o parceiro não só ficará dentro de certos limites como também de que têm algum controle — que podem influenciá-lo para que não faça nada que as magoe. A confiança básica, descrita no capítulo 11, dá ao parceiro a segurança de que a relação vem em primeiro lugar e que não será sacrificada por um capricho ou auto-indulgência.

Dan também reconheceu que o caso de Barbara o obrigou a questionar-se. Será que ele era tão desejável quanto pensava? Se ela podia fazer isso com ele, talvez ele não fosse uma pessoa assim tão desejável; talvez não fosse atraente como pessoa, até incapaz de ter um relacionamento íntimo, e acabaria abandonado e sozinho. Percebeu que seu sofrimento e desejo de vingança tinham origem sobretudo nesses sentimentos de inutilidade. Quando conseguiu dominar suas dúvidas olhando para si mesmo de modo mais realista, diminuiu seu desejo de punir Barbara por infligir-lhe tal sofrimento.

Estimulei Dan a procurar compreender a perspectiva de Barbara, para que visse como a solidão no casamento a tomava vulnerável. Ao conseguir se identificar com ela, perdoou-a mais. Esse perdão é essencial para a reconciliação.

Dan ainda permaneceu com uma certa desconfiança de Barbara, mas concordaram que ela se esforçaria para minorar as suspeitas. Ela concordou que, quando tivesse um encontro ou compromisso, o deixaria saber exatamente aonde ia e com quem, e telefonaria caso fosse se atrasar. Ao

mesmo tempo, Dan teve de aprender a tolerar a incerteza de não saber onde Barbara estava todos os minutos. Os dois também passaram em revista as formas de agradar um ao outro e de demonstrar que se importavam um com o outro (capítulo 12). Começaram, por exemplo, a dar-se presentes, a sair com frequência para o desjejum e a planejar reformas na casa. Também fizeram planos para sair juntos em fins de semana prolongados. Mas, acima de tudo, concordaram em fazer sessões regulares para discutir os problemas e para que pudessem ventilar — e resolver — os conflitos.

Estresse

Há muitos elementos de estresse no casamento cujas combinações podem prejudicá-lo. No início, os casais que nunca viveram juntos precisam tomar inúmeras decisões, dos menores detalhes (como a localização da prateleira do banheiro) às grandes questões (onde vão morar). Dúvidas quanto ao ajuste de seus horários de trabalho, das refeições e do orçamento também surgem. Como são variadíssimas as diferenças nas preferências, nos hábitos e nos estilos, as contínuas concessões, decisões e os constantes compromissos podem gerar atrito. Os casais que moram perto dos pais de um do casal confrontam o problema dos cunhados e das relações entre pais e filhos, o que se soma às dificuldades desse período de ajuste.

O ponto de estresse seguinte costuma ocorrer com o nascimento do primeiro filho, episódio capaz de deslocar o relacionamento conjugal de várias maneiras. O nascimento e o atendimento ao primeiro filho geram uma sobrecarga óbvia para a mãe. Menos evidentes são os efeitos sobre o pai, que pode experimentar sentimentos de depressão por causa do deslocamento das relações conjugais.

A nova mamãe costuma vivenciar um abalo em seu "equilíbrio de dar-e-receber". Para muitas mulheres, a gestação, o parto e o atendimento inicial da criança requerem a cessação de algumas fontes importantes de satisfação e de segurança sem receber o retorno equivalente. A mãe grávida pode ter de eliminar seu envolvimento no trabalho, nas suas relações sociais e na ginástica ou em outras atividades recreativas.

Ao desviar a atenção e a energia para o recém-nascido, o tempo passado com o marido, sobretudo os períodos de carinho, podem diminuir.

Embora haja compensações óbvias em decorrência de um filho, a nova mãe muitas vezes experimenta uma perda evidente na satisfação imediata e no controle sobre a vida, e um aumento simultâneo nas pressões e na responsabilidade. Apesar dos desvios graduais nos papéis tradicionais da mãe e do pai, a parte do leão nas tarefas domésticas e no atendimento dos filhos recai sobre a mãe.

Para muitas mulheres, essa discrepância entre o que devem manter — a sobrecarga física e psicológica — e o que recebem em troca — admiração e apoio — pode se expressar por um distúrbio emocional, por exemplo, a depressão. Os maridos não estão imunes às mudanças no relacionamento. Podem sentir perda de afeição, de interesse e de empatia — e costumam apresentar redução da atividade sexual. As pesquisas mostram que uma grande proporção de maridos e de esposas experimenta leve depressão durante essa transição. Por outro lado, muitos são os que se sentem mais próximos da esposa. Participam dos cursos de pré-natal, estão presentes durante o parto e partilham dos cuidados do bebê — trocar as fraldas, alimentá-lo e dar-lhe banho. Os maridos muitas vezes se tornam mais efusivos com a esposa depois do nascimento do primeiro filho (embora não necessariamente nos partos subsequentes).

Outros períodos difíceis ocorrem por ocasião da educação dos filhos, como durante a adolescência, e do afastamento dos filhos crescidos de casa. Maior envolvimento na carreira profissional ou mudanças no trabalho de um ou dos dois cônjuges, enfermidades ou doenças dos pais e, por fim, a aposentadoria também criam pontos de estresse conjugal.

O momento em que ocorre determinado estresse pode ter profundo efeito sobre o casamento. É o caso das esposas que lutam pelas teses de doutorado ou de mestrado, por exemplo. Os pesquisadores descobriram que, quando certo fator estava presente, o casamento de mulheres que iam para a faculdade tendia a terminar depois de começarem os estudos. As mulheres que tiveram filhos antes ou durante o curso universitário tinham maior probabilidade de se divorciar do que as que tiveram filhos depois de formadas. A presença do marido que apóia, entretanto, tendeu a neutralizar o estresse das esposas em cursos universitários — mas não o reduziu para as que já haviam tido filhos. Os pesquisadores concluíram que a separação conjugal foi causada em parte pela tensão decorrente

o estorço das mães de conjugarem a carreira com a maternidade. Outros fatores contribuintes incluem as dificuldades do marido em enfrentar a mudança do papel da esposas.

Em suma, cada fase do casamento tem a sua própria pressão específica, com as suas perdas e seus estresses. O próprio estresse muitas vezes prejudica a capacidade do casal de enfrentar tais problemas.

ESTRESSE E ERROS COGNITIVOS

Todos sabemos que, quando estamos sob estresse, nos tornamos mais irritáveis e mais propensos a perder o controle de nossas emoções. O que talvez não percebamos, entretanto, é que também ficamos mais propensos a erros cognitivos (de pensamento), o que explica em parte nossa irritabilidade e rancor excessivos. Os mesmos tipos de erro aparecem quando um dos parceiros vê o outro através de uma perspectiva negativa — “perspectiva catastrófica”, visão em túnel, generalização excessiva — e sobrevém a situação de estresse.

Esse processo é ilustrado por Laura — funcionária do governo que com frequência se expunha à mídia —, que me disse: “Quando meu trabalho vai bem, nada a respeito de Fred me incomoda. Ele não faz nada errado. Quando meu trabalho vai mal e me sinto sob estresse, ele não faz nada certo. Só vejo os seus erros e as coisas erradas que faz. Tudo dá errado.”

Nessas ocasiões, o cônjuge estressado parece viver sob o signo da irracionalidade. Laura me contou o que ocorreu com ela e Fred quando estava sob considerável pressão no trabalho. Fred prometera consertar uma cadeira, mas várias vezes se esqueceu de comprar a ferramenta certa.

FRED: Puxa! Me esqueci de novo.

LAURA: Como “se esqueceu?” Já se esqueceu uma vez, e agora até lhe telefonei para lembrar.

FRED: Sinto muito. Estava ocupado e esqueci. Sempre me distraio com essas coisas.

LAURA: Você não devia ter esquecido.

FRED: Tive uma emergência logo depois que você ligou e não pensei mais na cadeira.

LAURA: Você se importa mais com os seus pacientes do que comigo.

FRED: [ficando com raiva] Isso não é verdade! Você está exagerando.

Quando uma pessoa se aborrece dessa forma, tende a desprezar as explicações benignas (“distração”, “emergência”) e se atém às interpretações negativas como, por exemplo: “Você não se importa comigo.” (É curioso: as pessoas que não são distraídas são particularmente dúbias quanto à distração dos outros oferecida como explicação.)

Outro efeito do estresse é a perda de controle sobre o pensamento e o comportamento. É mais difícil moderar as interpretações extremas, corrigir as distorções e regular a expressão do que se sente. Nessas ocasiões, costuma-se partir para o palavreado agressivo — chegando-se à agressão física — ou o completo afastamento. Quando o estresse leva à bebida, a combinação dos dois pode ser explosiva — gerando manifestações de rancor violentas.

As pessoas sob estresse também exibem modos infantis de raciocínio e de comportamento, conhecidos como regressão. Laura observou: “Quando meu trabalho vai bem, desfruto do meu relacionamento com Fred. Não sinto pressão. Faço as coisas do meu jeito. Mas quando estou estressada, me apego a ele, dependendo dele por completo, preciso dele constantemente.”

ANTÍDOTO CONTRA O ESTRESSE

O que fazer quando se está estressado? Primeiro é preciso tentar evitar o estresse. Com alguns dos princípios da psicoterapia cognitiva descritos neste livro, você poderá conseguir evitar o estresse com mais frequência. Por exemplo, muitas pessoas incidem nessa situação porque fazem de pequenos aborrecimentos ou frustrações uma catástrofe. “É terrível quando minha equipe não termina o trabalho a tempo” e “O relatório medíocre de Jon mostra que ele nunca conseguirá subir na vida” são dois exemplos. Essas interpretações exageradas são registradas como aumento de tensão no corpo e acabam por debilitar as nossas reservas — você perde a energia psíquica para temperar as emoções ou para corrigir os pensa-

mentos extremados. Você pode também evitar o estresse combatendo seus pensamentos automáticos com respostas racionais.

A noção de *dever* também representa outro mecanismo psíquico que drena as reservas: o contínuo "faça isso", "não faça aquilo" também tem o seu preço. Confrontando esses *deveres* e trazendo-os para um nível mais realista, você conseguirá reduzir muito da pressão desnecessária sobre si mesmo.

Quando você já estiver sob estresse, há medidas que permitem minimizar-lhe o impacto. Você deve em primeiro lugar admitir os sinais de sua presença — tensão, dispersão, irritabilidade, dificuldade no sono. Ao perceber que está prestes a reagir de forma excessiva ou a dar interpretações equívocas ao que as pessoas dizem ou fazem, procure evitar problemas conferindo-lhes o benefício da dúvida, evitando os confrontos desnecessários e afastando-se de assuntos controversos com o seu marido — até que você esteja mais repousada e relaxada.

Há várias maneiras pelas quais você pode se acalmar e ajudar a restaurar os recursos psíquicos. Fazer pausas para se afastar por completo dos problemas é uma delas. Algumas pessoas acham até que uma longa caminhada as ajuda a se acalmar. Certas formas de relaxamento e de meditação, como as recomendadas pelo Dr. Herbert Benson em *The Relaxation Response**, são de grande utilidade para muitas pessoas.

O que você pode fazer quando seu companheiro estiver estressado? Primeiro, é preciso reconhecer alguns dos sinais já mencionados: pavor, irritação e tendência a interpretar errado o que você diz. Durante esse período, evite os conflitos e confrontos desnecessários. Procure também oferecer-lhe algum tipo de diversão — a forma de distração preferida dele.

Quando os dois estiverem estressados, talvez o melhor seja adiar preocupações importantes ou a tomada de decisões. Também convém nessa hora oferecer-lhe o benefício da dúvida. Se você tiver de lidar com alguma atitude estranha, por exemplo, dê-lhe uma explicação benigna ("Ele realmente está esgotado") e não uma explicação negativa ("Ela está sempre me pondo para baixo").

Quando os Dois Trabalham

Cresce o número — mais da metade — de mulheres casadas que estão na força de trabalho. Por isso, cresce a atenção dedicada aos problemas do casal quando os dois trabalham. Em certo sentido, não se trata de *dois trabalhos*, mas pelo menos três nesses casos — dois remunerados e o terceiro, as tarefas domésticas, não. (Em algumas famílias, é claro, as tarefas domésticas — onde se inclui o atendimento às crianças — é feito por empregada, governanta ou mesmo babá.)

As psicólogas sociais Rena Repetti e Carol Piotrkowski pesquisaram famílias com essas características. Descobriram que, quando as esposas estão satisfeitas com o emprego, se satisfazem mais com o casamento e se sentem melhor perante os filhos em comparação com as que ficam em casa com eles. Entretanto, as que trabalham informam — como também os maridos — que costumam levar as tensões, os aborrecimentos e as frustrações do trabalho para casa. Eis o que disse uma esposa: "Quando chego em casa à noite, sou diferente da pessoa que saiu de manhã."

Numa pesquisa entre esposas que trabalham, Blumstein e Schwartz descobriram que na maioria dos casos elas continuaram a ser responsáveis pela maior parte das tarefas domésticas, além do trabalho em horário integral. Mesmo quando os maridos ficavam desempregados, participavam bem menos dos afazeres domésticos do que a esposa que trabalha. Além disso, quando eles concordavam em dividir as responsabilidades domésticas, ainda ficavam atrás das esposas no tempo gasto com tarefas típicas como cozinhar, lavar roupa e fazer compras. Blumstein e Schwartz concluíram: "Descobriu-se que a idéia da divisão de responsabilidades é um mito."

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Embora o duplo salário contribua para o conforto material de um casal e ofereça maior flexibilidade nos gastos, os dois empregos podem agravar os problemas psicológicos e interpessoais do casal. Laura, por exemplo, não se incomodava com o modo como fazia as tarefas domésticas quando começou a trabalhar, mas começou a se aborrecer com Fred pela pouca atenção que este dedicava às responsabilidades

*Publicado no Brasil sob o título *A Resposta da Relaxamento* pela Record/Nova Era.

domésticas que assumira. E Fred, secretamente, alimentava um ressentimento por Laura dizer-lhe o que fazer e olhar pelas costas para ver o que ele fazia.

Ela me disse: "A única área sobre a qual tenho controle é a cozinha. Há um jeito certo e um jeito errado de fazer as coisas. Ele nunca coloca certo os pratos na prateleira. Mistura todos os copos e xícaras. E também não sabe lavar os pratos. Não os enxágua direito."

Isso parece um simples conflito de hábitos, que poderia ser resolvido se Fred desse mais atenção às tarefas ou se Laura diminuísse as exigências. Mas por trás do problema prático se vê uma dificuldade psicológica. Vejamos o significado para Laura:

Acho que ele julga um trabalho inferior para si. Ele o faz, mas não se importa como. Está certo que eu faça, mas para ele fazer não. Em resumo, ele não me tem em grande conta.

Vemos aqui que a questão do *status* e do respeito se faz presente. Agora, vejamos a queixa de Fred:

Ela é fanática com a arrumação da casa. Sempre me vigia para ver se fiz certo. Admito que não me agrada muito fazê-lo — já tenho um patrão no emprego. Mas estou disposto a pôr mãos à obra. O principal, entretanto, é que ela insiste nessa coisa de igualdade. Tudo tem de ser igual. Quando chego em casa do trabalho e ela está no meio de uma tarefa, como trocar as fraldas do bebê, pára no meio e diz que é a minha vez — antes mesmo de eu ter tempo de tirar o paletó!

Observemos o diálogo dos dois:

LAURA: Fred, você não me trata como uma pessoa igual a você. Sempre tenta se ver livre das coisas para que eu tenha de fazer quase tudo. Não sou inferior a você.

FRED: Estou disposto a fazer isso por você.

LAURA: Você não está fazendo isso por mim, está fazendo por nós.

FRED: Estou disposto a dividir ao meio. Mas, como você não está satisfeita com a forma com que faço as tarefas, pego a minha parte e pago uma empregada para fazê-las.

LAURA: Você já tem uma empregada — eu! Você está sempre me usando. Não me incomode de fazer a minha parte, mas você pode pagar uma empregada para fazer a sua parte. Isso não é igualdade.

FRED: Igualdade não significa ficar o tempo todo dizendo o que tenho de fazer..

O que vemos aqui não é uma simples discussão sobre a divisão do trabalho, mas um choque de personalidades. Em decorrência de seu próprio crescimento pessoal e desejo de ser independente de Fred, Laura conseguiu um emprego de horário integral. Entretanto, o conflito de personalidade não ficou resolvido com a sua independência profissional; avultava na arena das tarefas domésticas, onde vinham à tona todas as suas sensibilidades e idiosincrasias.

Laura mostrava-se sensível em duas áreas: queria ter certeza de que Fred valorizava a sua contribuição e queria ser respeitada — e tratada — "como um ser humano igual". Fred, por outro lado, era sensível a tudo o que dissesse respeito à dominação ou ao controle por parte dela. Rebelava-se contra o perfeccionismo de Laura, que ficava lhe controlando os passos. Logo, não dividia as tarefas com boa vontade, prejudicando o seu plano de divisão.

Foi dupla a minha estratégia no aconselhamento. Mostrei a Laura que, embora defendesse a igualdade, não tratava Fred como igual ao controlar o seu desempenho ou ao dizer-lhe: "É a sua vez agora." Laura percebeu que, apesar da divisão de trabalho, ela ainda assumia o comando para ver se as coisas tinham sido feitas como queria. Reparou então como o seu enfoque das tarefas domésticas era dominado por *deveres* e como ela aplicava esses *deveres* a Fred.

Ressaltei a ela que Fred estava disposto a fazer o trabalho e era capaz disso, mas que a supervisão dela debilitava-lhe o moral — e, logo, a motivação. Fred, por outro lado, teve de superar a sensibilidade às exigências de Laura. Por fim, conseguiu ver que ela não tentava dominá-lo, mas apenas garantir que o trabalho fosse bem-feito.

Com o passar do tempo, Fred descobriu que conseguia se entender com Laura em relação às tarefas sem sacrificar qualquer autonomia. De forma similar, quando Laura conseguiu ver a situação da perspectiva de Fred — ele a via como um segundo patrão —, conseguiu relaxar na sua supervisão. Percebeu que era a sensibilidade de Fred ao controle, e não que ele a visse como inferior, que o tornava rebelde.

Em suma, quando os dois trabalham, podem resolver os conflitos usando as mesmas técnicas analíticas que descrevi nos capítulos anteriores. Primeiro, definindo os pontos de conflito. Segundo, avaliando o significado do conflito para *cada um*. Terceiro, procurando rever as próprias perspectivas. Quarto, pensando em soluções.

A SEPARAÇÃO DECORRENTE DO AMADURECIMENTO

Pode surgir um problema — sobretudo nas famílias em que os dois trabalham — quando um dos dois se transforma e amadurece com o passar dos anos. Assim, o casal que mantivera íntimo relacionamento pode se afastar quando um se torna mais independente ou desenvolve novos interesses, novos gostos ou novos valores não partilhados pelo outro. Essas diferenças às vezes fazem com que um perca o interesse pelo outro.

Marie, uma mulher de 35 anos que trabalhava fora, me procurou pensando em divorciar-se do marido. Contou-me a seguinte história: “No começo eu adorava meu marido. Michael era tudo o que sonhei. Era alto e forte e muito seguro de si. Quando o via entrar no quarto, ficava até bamba. Casamo-nos há uns dez anos, quando consegui um emprego numa agência de publicidade. Encontro pessoas novas e interessantes todos os dias, e ficava na expectativa de ir trabalhar. Mas, quando chegava em casa, não tínhamos sobre o que conversar. Foi quando realmente vi Michael pela primeira vez. Ele era insensível e chato. Só o conseguia ver sentado na frente da TV com uma lata de cerveja na mão ou estirado no sofá. Ainda o amo, de certa forma, mas não o respeito mais.”

Marie mudou os critérios pelos quais via Michael, e, com essa mudança, a admiração por ele declinou. Ela vinha de uma família portorriquenha tradicional e patriarcal. Quando se casaram, recriaram o patriarcado, com Michael no papel autoritário e ela no subserviente. Mas depois que ela começou a trabalhar os papéis se igualaram. Deixou de vê-lo como um símbolo de autoridade e passou a ter aguda consciência de suas falhas.

Aconselhei-a em duas partes: primeiro, avaliar as boas e as más qualidades de Michael, e segundo, determinar o que ela queria da vida e como melhor fazer para atingi-lo. Marie arrolou as qualidades desejáveis e indesejáveis de Michael:

Qualidades indesejáveis

Ele é relaxado.

Só se interessa por esporte.

Nunca me ajuda com as tarefas domésticas.

É mal-educado às vezes.

Qualidades desejáveis

Ele me ama.

Ele me ajudou a arranjar um emprego.

Ele é tranqüilo.

É um bom pai.

Trabalha muito.

Conserta as coisas de casa.

É digno de confiança.

Nunca se enfurece.

Ao reavaliar Michael, ela percebeu que seus pontos fortes superavam os “maus”. Ao compará-lo de forma sistemática com outros homens de seu trabalho — os quais admirava —, viu que faltavam neles as qualidades “autênticas” de Michael. Numa de suas comparações, ela me disse: “Joe é interessante e muito inteligente, mas muito neurótico, muito emotivo, e não tem qualquer respeito pela esposa. Sei que ele sai com outras mulheres. Viver com ele seria uma aventura, mas que não poderia durar.”

Ao reexaminar seus novos valores e o próprio Michael, Marie começou a dar maior peso a suas virtudes — e seu respeito tornou a crescer. Ela também começou a perceber que era desnecessário atender a todas as suas necessidades através de uma só pessoa. Era capaz de manter uma relação conjugal carinhosa e ao mesmo tempo desfrutar da estimulação intelectual de outras pessoas.

Conversei com ela apenas duas vezes, mas, se o problema não tivesse sido elaborado tão rapidamente, teria visto Michael e aconselhado aos dois o que fazer. É possível que Michael se tenha afastado de Marie porque sentiu-se rejeitado e desprezado, e a insatisfação dela fosse decorrência desse distanciamento. Na segunda entrevista, Marie disse que decidira investir mais no relacionamento com Michael. Percebeu que ele era um “diamante bruto” e resolveu melhorar sua própria atitude em relação a ele.

Em outro caso, as reações de Harold às mudanças da esposa, Carol,

geraram um problema diverso. Queixou-se ele: "Ela só fala das pessoas maravilhosas que encontrou no trabalho. Eu as conheci — esquisitas e chatas. Ela só consegue falar sobre o trabalho. E fica convidando aquela gente o tempo todo. Agem como se pertencessem a um culto ou algo semelhante."

Nesse caso, Carol não estava interessada em terminar o casamento — na verdade, não via nada de errado com ele. Mas Harold sentiu-se excluído e considerava seus colegas "alienígenas". O aconselhamento envolveu três etapas para ajudá-los a reestruturar sua vida pessoal e social: (1) Carol teve de colocar um limite no tempo em que passava falando sobre o trabalho, (2) Harold teria tempo igual para discutir o seu trabalho e (3) teriam de alternar os amigos que convidariam para visitá-los.

PARA ALIVIAR O ESTRESSE QUANDO OS DOIS TRABALHAM

Inevitavelmente, o estresse vivenciado por um dos cônjuges interfere no relacionamento. No caso de os dois trabalharem, uma forma eficaz de se reduzir o estresse estaria no marido/pai diminuir a sobrecarga de trabalho da esposa/mãe, ajudando-a a resolver os conflitos entre o trabalho e a maternidade. Pode explicar-lhe, por exemplo, que não espera que ela seja a "esposa perfeita" e a "mãe ideal" ao mesmo tempo em que trabalha — e que ela não pode esperar isso de si mesma. Além disso, participando mais ativamente em casa, ele pode aliviar-lhe o estresse que ela sente perante a "negligência" com os filhos e as tarefas domésticas. Ao mesmo tempo, o marido/pai tem de resolver o seu conflito entre o emprego e as responsabilidades da vida doméstica.

Existem numerosos programas bem-sucedidos na redução do estresse nesses casos. Um deles visa a restaurar o devido equilíbrio entre o dar e o receber. Eis as etapas principais:

1) *Insistir no positivo.* Concentrar-se nos benefícios que se obtém quando se trabalha: maior senso de gratificação pessoal, melhor padrão de vida, pode-se criar maiores oportunidades culturais e educativas para os filhos, maior igualdade entre marido e esposa. As pesquisas mostraram que as mães que trabalham manifestam maior satisfação com a vida do que as que não trabalham.

2) *Definir as prioridades.* Como os conflitos entre as exigências da família e do trabalho são inevitáveis, você precisa de algum princípio que a oriente para resolver tais conflitos. Por exemplo, há quem siga a máxima: "As necessidades da família vêm em primeiro lugar."

3) *Abrir concessões.* É impossível atingir um ideal para a família e para o trabalho ao mesmo tempo. São necessárias várias concessões — por exemplo, passar menos tempo com os filhos ou no trabalho, e até sacrificar oportunidades para o progresso no trabalho. Ter em mente, de modo realista, que você não pode obter o melhor de tudo, mas deve tentar obter o melhor equilíbrio entre as diversas atividades.

4) *Separar a família do trabalho.* Tentar isso o mais que puder. Por exemplo, Marjorie sentia-se culpada quando estava no trabalho, pensando que deveria passar mais tempo com os filhos. Mas, quando estava com eles, sentia-se culpada por não fazer as tarefas que trouxera do escritório para casa. Teve de treinar-se para separar o tempo de trabalho do tempo de cuidar dos filhos — não pensar nas crianças quando estava trabalhando e não pensar no trabalho quando estava com os filhos.

5) *Ser realista.* Algumas pessoas, depois de terem filhos, ou quando os dois trabalham, acreditam que a casa deve ser tão imaculada como antes. Talvez convenha exigir menos e aceitar um certo grau de desordem.

6) *Organizar as tarefas domésticas.* O dilema da sobrecarga doméstica às vezes pode ser resolvido pela redefinição de quem faz o quê, com o marido e os filhos assumindo aquilo que mais tradicionalmente era responsabilidade da mulher. É preciso ser o mais concreto possível na divisão das responsabilidades domésticas. Muitas famílias lucram quando anotam as atribuições de cada um num papel. É preciso esclarecer áreas ambíguas, como, por exemplo, de quem será a responsabilidade de botar os filhos na cama.

7) *Incentivar a ajuda do cônjuge.* É o lugar de colocar-se em prática o relacionamento de ajuda mútua a que me referi em capítulos anteriores. Sente-se com o seu parceiro periodicamente e discuta o que pode fazer para ajudá-lo — em casa e no trabalho. Os problemas domésticos mere-

com tanto respeito e atenção quanto os problemas do trabalho. Muitos casais sentem grande alívio quando um dos dois se propõe a ouvir as queixas do outro, os planos do outro, e a dar conselhos e estímulo.

8) *Tentar manter o equilíbrio entre as responsabilidades e a recreação.* Lembrar que se os dois estão trabalhando a fim de melhorar o padrão de vida, você deve usar parte da renda extra para aumentar as alegrias da vida. Se os dois gastarem todas as reservas psicológicas com as responsabilidades profissionais e domésticas, pouca energia terão para fazer coisas que tornam a vida mais equilibrada e divertida.

Quando se Casa de Novo

Tendo em vista o fato de que mais da metade de todos os casamentos termina em divórcio, e que 83 por cento de todos os homens divorciados e 75 por cento das divorciadas tornam a se casar, os problemas que surgem no novo casamento merecem atenção especial.

Essas famílias apresentam um conjunto singular de dificuldades, por mais compatível que o casal seja. Um dos problemas comuns, para muitos, está em saber onde se encontra a lealdade dos membros da família. Por exemplo, os filhos podem se considerar desleais em relação ao seu pai verdadeiro ausente se gostarem de desfrutar da separação. Por outro lado, o padrasto poderá se sentir culpado por passar mais tempo com os filhos da esposa e não com os próprios. A situação pode também causar ressentimento por parte de seus próprios filhos.

A questão da lealdade se complica pela tendência de os filhos de pais diferentes que vivem sob um mesmo teto não se considerarem uma só família, mas duas. Podem dizer coisas como: "Você não é o meu irmão", ou: "Não fale com a minha mãe desse jeito." Tendem a manter limites baseados na lealdade a suas primeiras famílias.

Uma questão intimamente relacionada à da lealdade é o problema da competição, que pode assumir várias formas. Por exemplo, as brigas entre os filhos naturais e os outros pela atenção de um dos pais. Além disso, o pai e a mãe naturais podem competir entre si em favor dos próprios filhos.

As acusações de favoritismo são comuns — por exemplo, de que a madrasta favorece os próprios filhos.

A política sobre a educação dos filhos pode também ser diferente. Precisam lidar com os "novos filhos" sem terem tido a oportunidade de desenvolver e de concordar com um conjunto de regras e de normas para quando os filhos ficarem maiores. De repente são obrigados a colaborar entre si como pais sem terem tido tempo de se preparar.

Embora os pais de segundo casamento possam estar dispostos a funcionar como uma equipe, são muitas vezes prejudicados pela tendência do pai ou da mãe biológicos de assumirem o papel de disciplinador dos próprios filhos. Ele ou ela pode dizer: "Ela é minha filha — deixa comigo." Quando o padrasto ou a madrasta tenta impor uma regra, o filho que não é seu pode desafiá-la ou contestá-la por ser diferente das normas estabelecidas pelo verdadeiro pai — desencadeando uma briga.

Os casais também precisam concordar quanto à autonomia a dar às crianças, hora de ir para a cama e até que ponto a criança pode manifestar o rancor perante um dos pais.

O conflito quanto à educação dos filhos pode levar a situações mutantes de coalizão: a mulher que se põe do lado do marido contra o seu filho numa determinada circunstância, o filho e o padrasto se unindo contra a mãe noutra ocasião, ou então o marido ficando do lado do próprio filho contra a mulher.

Um desses casais entrou em conflito quando um dos filhos adolescentes do marido, que vivia com a mãe, entrou inesperadamente depois da escola. A madrasta achou que deviam telefonar primeiro, enquanto o pai achava que as crianças deviam ter a liberdade de vir sempre que quisessem. O marido e a esposa sentiram-se atingidos pela posição de cada um e acusaram-se mutuamente de não ligarem para o que o outro sentia.

Os muitos problemas que surgem na vida desses casais podem ser enfrentados com êxito, mas requerem muitas decisões e muita harmonia na sua consecução. As sessões de discussão, como as indicadas em capítulos anteriores, são muito úteis. Além disso, ambos devem se esforçar para não deixar que os conflitos interfiram em seu trabalho conjunto como co-pais.

Alguns especialistas afirmam que o percentual de divórcios no segundo casamento é quase tão grande quanto no primeiro. No entanto, acredito que se o casal estiver preparado para os problemas psicológicos

que ocorrem, poderá resolvê-los. Alguns desses problemas giram em torno de convicções básicas dos casais sobre a vida familiar e a sua explicação para a causa dos conflitos entre os membros da família. Entre essas expectativas e convicções estão as seguintes:

- Nossa nova família deveria ser mais feliz que a anterior.
- Os filhos dele deveriam me ver como a "nova mãe" (ou o "novo pai").
- Meus filhos são desleais se se ligam ao padrasto (madrasta).
- Se os filhos se importam com o pai ausente, não vão poder se importar comigo.
- Nosso novo casamento deve estar livre de conflitos.
- Devemos tentar ser pais e padrastos perfeitos.

A tendência a atribuir culpas quando surgem dificuldades é mais complicada nesses casos. Muitas vezes a culpa é dirigida ao ex-cônjuge: "Seu filho seria legal se a sua ex-mulher o deixasse em paz", ou: "Seu ex-marido cede demais com a sua filha." Os casais precisam parar de se culpar e, em vez disso, tratar cada dificuldade como um problema a ser resolvido. Quando os dois divergem, têm de negociar. Mais do que na primeira família, a nova família deve esclarecer a divisão de responsabilidades, programar horários sistemáticos e definir prioridades.

A vida do casal vai exigir muitas concessões, mas elas podem ser conseguidas se os dois lutarem por isso. Precisam ser sensíveis às pressões e às necessidades um do outro e cultivar um grau extraordinário de paciência e tolerância. Com essa boa vontade, os casais poderão conseguir um grau substancialmente maior de estabilidade e felicidade do que no primeiro casamento.



Notas

Introdução

N.B. Várias pesquisas demonstraram a eficácia do enfoque cognitivo dos problemas conjugais. Esses programas ressaltam a resolução de problemas; melhoram a comunicação e esclarecem expectativas irreais, atribuições errôneas e erros de interpretação. Alguns programas tiveram êxito na prevenção do desgaste conjugal.

D. Duffy e T. Dowd, "The Effect of Cognitive-Behavioral Assertion Training on Aggressive Individuals and Their Partners", *Southern Psychologist* 3 (1987): 45-50.

H. J. Markman et al., "Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 210-217.

P. 15: Os casais, na grande maioria, estão cientes de que há uma crise persistente a assediar os casamentos; 40 a 55 por cento destes têm grande probabilidade de terminar em divórcio. *Newsweek* (15 de julho, 1987): 15.

Capítulo 1

O Poder do Pensamento Negativo

P. 42: As pesquisas têm mostrado que os casais em dificuldade revelam-se muitas vezes razoavelmente objetivos quanto aos motivos que atribuem aos outros casais; mas, nas mesmas situações, atribuem, incorretamente, motivos negativos aos próprios parceiros.

P. Noller, "Misunderstandings in Marital Communication: Study of Nonverbal Communication", *Journal of Personality and Social Psychology* 39 (1980): 1135-1148.

P. Noller, "Gender and Marital Adjustment Level Differences in Decoding Messages from Spouses and Strangers", *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981): 272-278.

P. Noller, *Nonverbal Communication and Marital Interaction* (Nova York: Pergamon Press, 1984).

J. M. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (Nova York: Academic Press, 1979).

P. 43: O poder do pensamento negativo é revelado em numerosas pesquisas. O

que distingue sobretudo os casamentos problemáticos dos satisfatórios é menos a ausência de momentos desagradáveis do que o maior número de experiências desagradáveis ou de experiências assim interpretadas.

C. Schaap, "A Comparison of the Interaction of Distressed and Nondistressed Married Couples in a Laboratory Situation", em K. Halweg e N. S. Jacobson, eds., *Marital Interaction: Analysis and Modification* (Nova York: Guilford), pp. 133-158.

Capítulo 2 A Luz e as Trevas

P. 49: A fascinação foi comparada a um vício pelo psicólogo social Stanton Peele. S. Peele, *Love and Addiction* (Nova York: New American Library, 1976).

Capítulo 3 O Choque de Perspectivas

P. 66: Carol Gilligan, por exemplo, uma psicóloga da Universidade de Harvard, demonstrou que as mulheres tendem a se envolver mais em relacionamentos pessoais (sociotropismo), enquanto os maridos costumam apresentar maior independência.

C. Gilligan, *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982).

P. 67: As pesquisas feitas pelo psicólogo Norman Epstein e colaboradores, da Universidade de Maryland, mostram que durante os desentendimentos os parceiros aflitos têm mais chance de se atribuírem motivos negativos do que os parceiros não-angustiados.

R. Berley e N. Jacobson, "Causal Attributions in Intimate Relationships", em P. Kendall, ed., *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, vol. 3 (Nova York: Academic Press, 1984).

N. Epstein, "Depression and Marital Dysfunction: Cognitive and Behavioral Vantages", *International Journal of Mental Health* 13 (1984): 86-104.

N. Epstein, J. L. Pretzer e B. Fleming, "The Role of Cognitive Appraisal in Self-Reports of Marital Communication", *Behavior Therapy* 18 (1987): 51-69.

Capítulo 4 Rompendo as Regras

P. 88: A psicanalista Karen Horney, numa série de livros sobre a "personalidade neurótica", criou o conceito da "tirania do ter de".

K. Horney, *Neurosis and Human Growth* (Nova York: W. W. Norton, 1950).

P. 88: Assim pensam: "Ele não tem o direito de me tratar desse jeito", "Eu mereço mais do que isso", "Ela me deixou na pior."

A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Nova York: Lyle Stuart, 1962).

P. 92: Algumas pesquisas demonstraram que nessa época os maridos e as esposas estão propensos a experimentarem sintomas de depressão e de maior irritabilidade.

J. Fawcett e R. York, "'Spouses' Strength of Identification and Reports of Symptoms during Pregnancy and the Postpartum Period", *Florida Nursing Review* 2 (1987): 1-10.

P. 93: Os psicólogos Norman Epstein, James Pretzer e Barbara Fleming descobriram que as pessoas com relacionamentos problemáticos ou difíceis costumam somar muitos pontos em questionários desse tipo.

Epstein, Pretzer e Fleming, "The Role of Cognitive Appraisal."

Capítulo 5 Interferências na Comunicação

P. 102: Os casais infelizes entendiam menos o que cada um dizia ou queria dizer do que os casais felizes.

Noller, "Gender and Marital Adjustment Level Differences."

P. 103: Mas, conforme ressaltam os antropólogos Daniel Maltz e Ruth Borker, as mulheres tendem a dar como retorno sons que significam "estou ouvindo".

D. Maltz e R. Borker, "A Cultural Approach to Male-Female Miscommunications", em J.J. Gumperz, ed., *Language and Social Identity* (Cambridge, Inglaterra: Cambridge University Press, 1982) pp. 196-216.

P. 106: Trata-se de um excelente exemplo de como a diferença no estilo de conversar leva ao desentendimento, ao rancor e às críticas.

D. Tannen, *That's Not What I Meant* (Nova York, Ballantine Books, 1986).

P. 108: Embora os dois possam ter estilo semelhante, na maioria dos casos em que há diferença a esposa adota o estilo "feminino", culturalmente definido; e o marido, o "masculino".

Maltz e Borker, "A Cultural Approach to Male-Female Miscommunications."

P. 109: Esse recurso comunicativo talvez também represente o seu maior envolvimento nas relações pessoais.

Tannen, *That's Not What I Meant*.

P. 112: Uma pesquisa feita pela revista *Family Circle* conseguiu resultados esclarecedores: os pesquisados indicaram que as mulheres estão sempre mais dispostas a falar sobre detalhes íntimos de suas vidas com outras mulheres do que os homens.

C. Rubenstein e M. Jaworski, "When Husbands Rate Second", *Family Circle* (maio de 1987).

Capítulo 6 A Dissolução do Relacionamento

P. 120: Sem perceber, as pessoas têm uma tendência de interpretar as coisas de uma forma que as coloca num foco mais favorável, ou que atende aos interesses próprios.

T. R. Tyler e V. Devinitz, "Self-Serving Bias in the Attribution of Responsibility: Cognitive vs. Motivational Explanations", *Journal of Experimental Social Psychology* 17 (1981): 408-416.

Capítulo 8 Os Ardis da Mente

P. 164: O pensamento polarizado é, em parte, uma decorrência do pensamento categórico típico da infância.

J. Piaget, *The Moral Judgment of the Child* (Glencoe, IL: Free Press, 1965).

P. 166: Em circunstâncias idênticas, os casais infelizes costumam conferir atributos negativos um ao outro, diversamente do que fazem com outras pessoas, e isso segundo diversas pesquisas.

F. Fincham et al., "Attribution Processes in Distressed and Nondistressed Marriages", *Journal of Abnormal Psychology* 94 (1985): 183-190.

H. Jacobson et al., "Attributional Processes in Distressed and Nondistressed Married Couples", *Cognitive Therapy and Research* 9 (1985): 35-50.

Noller, "Gender and Marital Adjustment Level Differences."

P. 167: *Se estou triste, significa que ela não gosta de mim.*

D. Burns, *Feeling Good* (Nova York: New American Library, 1980).

Capítulo 9 Em Combate Mortal

P. 187: George Bach, por exemplo, recomenda que os casais "manifestem o rancor" e oferece uma série de técnicas para assim proceder.

G. Bach e P. Wyden, *The Intimate Enemy* (Nova York: Avon Books, 1968).

P. 187: Essas prescrições foram criticadas por autores como os psicólogos Albert Ellis e Carol Tavris.

A. Ellis, *How to Live with and without Anger* (Nova York: Reader's Digest Press, 1977).

C. Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (Nova York: Simon & Schuster, 1982).

Capítulo 10 Você Pode Melhorar o seu Relacionamento?

P. 204: As pesquisas indicam que quando os parceiros, de forma contínua e irrealista, se culpam, o casamento entra em decadência.

Fincham, "Attribution Processes", pp. 183-190.

A. Hollyworth-Monroe e H. Jacobson, "Causal Attributions of Married Couples", *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (1985): 1398-1412. Jacobson et al., "Attributional Processes."

P. 207: Os problemas surgem quando a harmonia entre ambos não se faz muito bem.

W. Ickes, "Sex-Role Differences and Compatibility in Relationships", em W. Ickes, ed., *Compatible and Incompatible Relationships* (Nova York: Springer-Verlag, 1985) pp. 187-208.

Capítulo 11 Reforçando as Bases

P. 223: Erik Erikson observou que essa atitude começa a se desenvolver nas vivências da infância com os membros mais importantes da família.

E. Erikson, *Childhood and Society* (Nova York: W. W. Norton, 1964).

Capítulo 12 Ajustando o Relacionamento

P. 236: A maioria dos homens, por outro lado, considera a esposa a sua melhor amiga.

Rubenstein e Jaworski, "When Husbands Rate Second."

P. 242: O Dr. Goldstein descobriu que 70 por cento dos casais que tentaram esse método simples relataram uma melhora em seu relacionamento.

M. K. Goldstein, "Research Report: Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy." (Nova York, outubro de 1972).

P. 243: Por exemplo, evitar fazer solicitações condicionais — ataques velados, na realidade — como: "Eu gostaria que você me ajudasse com os pratos, mas tire essa expressão de dor do rosto" ou "Eu gostaria que você conversasse comigo quando vem para casa do escritório em vez de entrar como um raio para ver o noticiário das sete na TV."

R. Stuart, *Helping Couples Change* (Nova York, Guilford Press, 1980).

Capítulo 13 Mudando as Próprias Distorções

P. 260: Ao reexaminar esse lado positivo, Sharon e Paul conseguiram recapturar parte dos bons sentimentos que a princípio nutriam um pelo outro.

Numerosos terapeutas cognitivos têm usado a "análise do lado reverso". Janis Abrahams, Susan Joseph e Norman Epstein empregaram esse enfoque de forma eficaz. A descrição mais completa foi oferecida por Janis Abrahams, num *workshop* no Encontro Anual da Associação para o Progresso da Psicoterapia do Comportamento, Boston, novembro de 1987.

Capítulo 14 A Arte do Diálogo

P. 266: Mesmo os casais que eram bem afinados um com o outro nos primeiros anos descobrem que as conversas mais simples estão eivadas de desentendimentos que levam à queixa do:

"Não foi isso que eu quis dizer."

Tannen, *That's Not What I Meant*.

P. 275: Numerosos autores consideram os homens reticentes quanto a seus sentimentos, como se vissem nisso uma inevitável falha masculina.

Por exemplo: L. Rubin, *Intimate Strangers: Men and Women Together* (Nova York: Harper & Row, 1984).

P. 277: Uma juíza descobriu que, ao perguntar aos casais o que os mantinha unidos, muitos respondiam: "Rimos juntos." Comunicação pessoal da juíza Phyllis W. Beck, Corte Suprema, Pennsylvania.

P. 277: Outras possibilidades são sugeridas no livro *Intimate Play*, do psiquiatra William Betcher.

W. Betcher, *Intimate Play: Creating Romance in Everyday Life* (Nova York: Viking, 1987).

Capítulo 16 Solucionando Impasses

P. 314: Solicitações Contaminadas

R. Stuart, *Helping Couples Change* (Nova York: W. W. Norton, 1985.)

Capítulo 17 Acalmando os Ânimos

P. 321: No entanto, através de pesquisas sistemáticas, a avaliação por juízes impessoais indica que embora cada um acredite que o outro seja a pessoa difícil, negligente ou antagonista — e que *eu* é que fui agredido —, ambos contribuem para a discussão.

Gottman, *Marital Interactions*.

Rosenstorf et al., "Interaction Analysis of Marital Conflict", em K. Halweg e N. S. Jacobson, eds., *Marital Interaction: Analysis and Modification* (Nova York: Guilford Press) pp. 159-181.

P. 328: Os psicólogos Donald Duffy e Tom Dowd, por exemplo, constataram que os pacientes que treinaram num método semelhante a esse mostraram redução muito maior do rancor do que um grupo comparável de pacientes que não receberam essas instruções.

Duffy e Dowd, "The Effect of Cognitive-Behavioral Assertion Training."

Capítulo 18 Problemas Especiais

P. 342: Determinada pesquisa constatou que entre os casais felizes pelo menos 40 por cento relatam declínio do interesse e do desejo sexual no correr do tempo.

E. Frank, C. Anderson e D. Rubenstein, "Frequency of Sexual Dysfunction in 'Normal' Couples", *New England Journal of Medicine* 299 (3) (1978): 111-115.

P. 347: Algumas técnicas para aperfeiçoar o sexo — relaxamento, estimulação corporal gradual, concentração nas sensações — ou para superar problemas específicos estão além do escopo deste livro.

L.G. Barbach, *For Yourself: The Fulfillment of Female Sexuality* (Garden City, NY: Anchor Books, 1976).

H. S. Kaplan, *The New Sex Therapy: Active Treatment of Sexual Dysfunction* (Nova York: Brunner/Mazel, 1974).

M. Scarf, *Intimate Partners: Patterns in Love and Marriage* (Nova York: Randon House, 1987).

B. Zilbergeld, *Male Sexuality* (Nova York: Bantam Books, 1978).

P. 350: No livro *American Couples*, de 1983, os sociólogos Philip Blumstein e Pepper Schwartz estimam que pelo menos 21 por cento das mulheres e 37 por cento dos homens tiveram um caso extraconjugal no prazo de dez anos depois do casamento.

P. Blumstein e P. Schwartz, *American Couples* (Nova York: William Morrow, 1983) p. 583.

P. 352: Mas nunca esperara que essa conversa pudesse abrir uma porta para *ela* ter um caso.

Blumstein e Schwartz, *American Couples*.

P. 355: Apesar dos desvios graduais nos papéis tradicionais da mãe e do pai, a parte do leão nas tarefas domésticas e no atendimento dos filhos recai sobre a mãe.

Blumstein e Schwartz, *American Couples*.

PP. 355-356: Os pesquisadores concluíram que a separação conjugal foi causada em parte pela tensão decorrente do esforço das mães de conjugarem a carreira com a maternidade.

S.K. Houseknecht, S. Vaughn e A. S. Macke, "Marital Disruption among Professional Women: The Timing of Career and Family Events", *Social Problems* 31(3) (1984): 273-284.

P. 358: Certas formas de relaxamento e de meditação, como as recomendadas pelo Dr. Herbert Benson em *The Relaxation Response*, são de grande utilidade para muitas pessoas.

H. Benson, *The Relaxation Response* (Nova York: William Morrow, 1975).

P. 359: Cresce o número — mais da metade — de mulheres casadas que estão na força de trabalho.

Blumstein e Schwartz, *American Couples*, p. 118.

P. 359: Entretanto, as que trabalham informam — como também os maridos — que costumam levar as tensões, os aborrecimentos e as frustrações do trabalho para casa.

C. S. Piotrkowski e R. L. Reppitt, "Dual-Earner Families", *Marriage and Family Review* 7 (2/3) (1984): 99-124.

P. 359: Blumstein e Schwartz concluíram: "Descobriu-se que a idéia da divisão de responsabilidades é um mito."

Blumstein e Schwartz, *American Couples*, p. 118.

P. 364: Existem numerosos programas bem-sucedidos na redução do estresse nesses casos.

D. A. Skinner, "The Stressors and Coping Patterns of Dual-Career Families", in H. I. McCubbin, A. E. Cauble e J. M. Patterson, eds. *Family Stress, Coping and Social Support* (Springfield, IL: Charles Thomas, 1982) pp. 136-150.

P. 366: Tendo em vista o fato de que mais da metade de todos os casamentos termina em divórcio, e que 83 por cento de todos os homens divorciados e 75 por cento das divorciadas tornam a se casar, os problemas que surgem no novo casamento merecem atenção especial.

A.J. Gherlin, *Marriage, Divorce, Remarriage* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981), p. 29.

P. 366: Podem dizer coisas como: "Você não é o meu irmão", ou: "Não fale com a minha mãe desse jeito."

L. A. Leslie e N. Epstein, "Cognitive-Behavioral Treatment of Remarried Families", em N. Epstein, S.E. Schlesinger e W. Dryden, eds. *Cognitive-Behavioral Therapy with Families* (Nova York: Brunner/Mazel, 1988).

P. 366: Tendem a manter limites baseados na lealdade a suas primeiras famílias.

E. B. Visher e J. S. Visher, *A Guide to Working with Stepchildren* (Nova York: Brunner/Mazel, 1979).

376

P. 367: Alguns especialistas afirmam que o percentual de divórcios no segundo casamento é quase tão grande quanto no primeiro.

R. Stuart e B. Jacobson, *Second Marriage: Make It Happy! Make It Last!* (Nova York: W. W. Norton, 1985).

P. 368: Alguns desses problemas giram em torno de convicções básicas dos casais sobre a vida familiar e a sua explicação para a causa dos conflitos entre os membros da família.

C. J. Sager et al., *Treating the Remarried Family* (Nova York: Brunner/Mazel, 1983).

de acordo com ponto de vista dos membros da família, os conflitos são resolvidos de forma diferente, dependendo das convicções básicas dos casais. Porém, a maioria dos casais remarrieds tem dificuldades em lidar com os conflitos, e isso pode levar a mais divórcios. É comum que os casais remarrieds tenham problemas de comunicação e de estabelecimento de limites. Isso pode ser resolvido através de terapia familiar e de comunicação assertiva.

meu corpo queria
naquele momento
e estava valendo a pena

1985
Cópia de
Bibliografia
cap. 10
cap. 11