

MAIS DE 1 MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS

Dra. Sue Johnson

Me abraça *forte*



**COMO USAR A TERAPIA FOCADA NAS
EMOÇÕES PARA RESGATAR, MANTER OU
APROFUNDAR SEU RELACIONAMENTO**

.....

“Este livro é de grande ajuda para casais que buscam um caminho para uma melhor comunicação e maneiras mais gratificantes de estar um com o outro.” — Daniel J. Siegel, autor de *O cérebro da criança*

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

***poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir
a um novo nível."***

eLivros.love

Converted by [convertEPub](#)

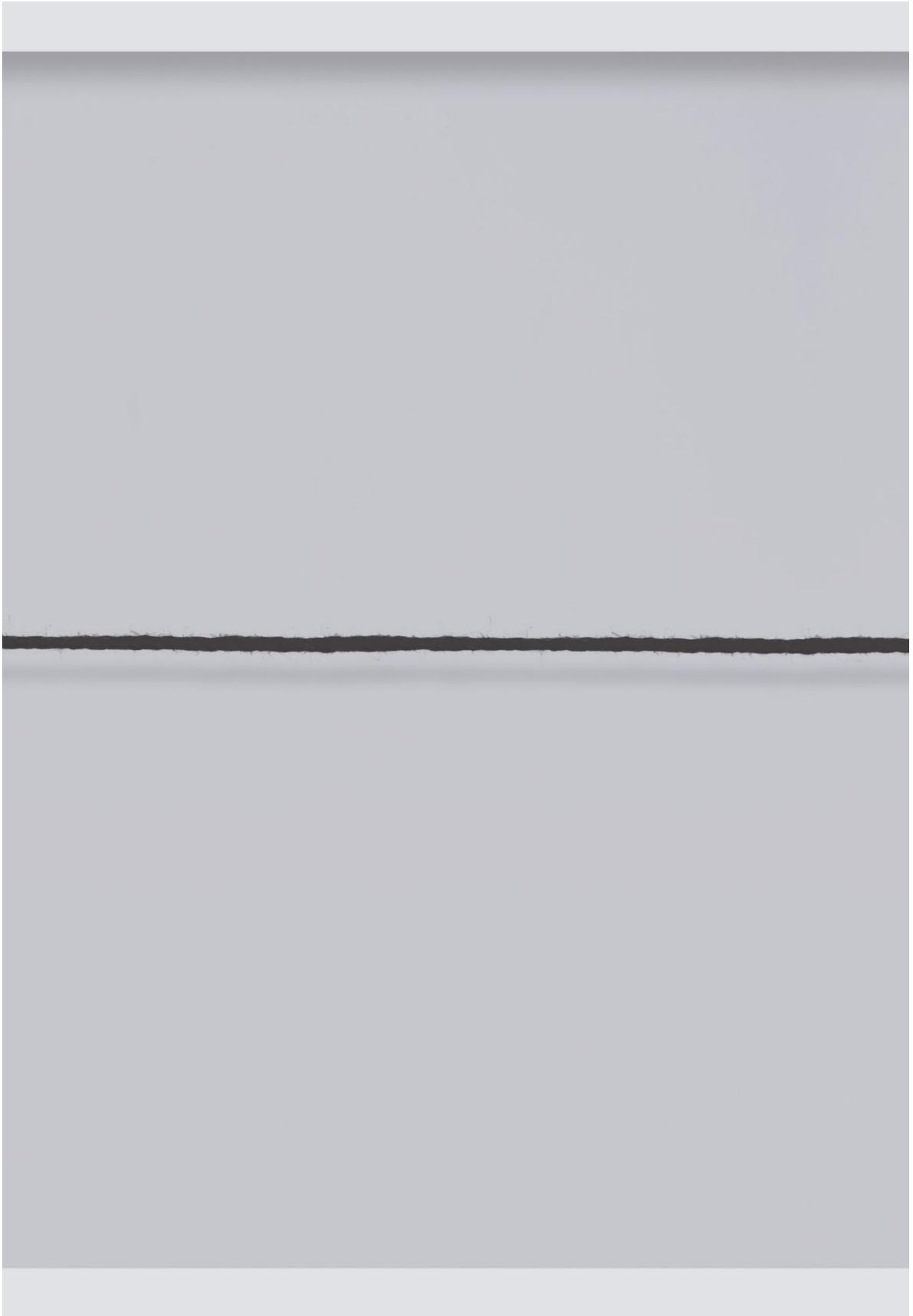


SEXTANTE

A Editora Sextante agradece a sua escolha.
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar
nossa newsletter e receber
as novidades diretamente
em seu e-mail.

Me abraça
forte



Dra. Sue Johnson

Me abraça *forte*



COMO USAR A TERAPIA FOCADA NAS
EMOÇÕES PARA RESGATAR, MANTER OU
APROFUNDAR SEU RELACIONAMENTO



SEXTANTE

Título original: *Hold me Tight*

Copyright © 2008 por Susan Johnson
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Little, Brown and Company, Nova York.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Alessandra Esteche

preparo de originais: Priscila Cerqueira

revisão: Ana Grillo e Milena Vargas

diagramação e adaptação de capa: Natali Nabekura

capa: Nneka Bennett

imagem de capa: Halfdark/Getty Images

e-book: Pedro Wainstok

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

J65m

Johnson, Sue

Me abraça forte [recurso eletrônico] / Sue Johnson ; [tradução Alessandra Esteche]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
recurso digital

Tradução de: Hold me tight

Formato: epub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-5564-721-1 (recurso eletrônico)

1. Amor. 2. Intimidade (Psicologia). 3. Comunicação no casamento. 4. Relação homem-mulher. 5. Técnicas de autoajuda. 6. Livros eletrônicos. I. Esteche, Alessandra. II. Título.

23-85085

CDD: 158.24

CDU: 392.6



Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

*Para meus clientes e colegas,
que me ajudaram a entender o amor.*

*Para meu parceiro, John,
e meus filhos, Tim, Emma e Sarah,
que me ensinaram a amar.*

*Dance me to your beauty
with a burning violin
Dance me through the panic
till I'm gathered safely in
Lift me like an olive branch
and be my homeward dove
Dance me to the end of love*

[Dance comigo à sua beleza
com um violino em chamas
Dance comigo em meio ao pânico
até que eu esteja em segurança
Erga-me como um ramo de oliveira
e seja a pomba a me levar para casa
Dance comigo até o fim do amor]

— LEONARD COHEN

Sumário

Introdução

PRIMEIRA PARTE *Uma nova luz sobre o amor*

Amor: uma nova e revolucionária compreensão

Para onde foi nosso amor: a perda da conexão

Receptividade emocional: a chave para uma vida de amor

SEGUNDA PARTE *Sete conversas transformadoras*

Conversa 1: Reconhecendo os Diálogos Diabólicos

Conversa 2: Localizando os Pontos Sensíveis

Conversa 3: Revisitando um Momento Difícil

Conversa 4: Me Abraça Forte – Envolvimento e conexão

Conversa 5: Perdoando Mágoas

Conversa 6: Estabelecendo Vínculo por Meio do Sexo e do Toque

Conversa 7: Mantendo o Amor Vivo

TERCEIRA PARTE *O poder da conversa “Me Abraça Forte”*

Curando feridas traumáticas: o poder do amor

Conexão extrema: o amor como a última fronteira

Agradecimentos

Glossário

Referências

Sobre a autora

Sobre a Sextante

Introdução

Sempre fui fascinada por relacionamentos. Cresci na Grã-Bretanha, onde meu pai administrava um pub, e passei muito tempo observando pessoas que se conheciam, conversavam, bebiam, brigavam, dançavam, flertavam. Mas o foco da minha vida quando jovem era o casamento dos meus pais. Assisti, impotente, enquanto eles destruíaam aquela união e a si mesmos. Ainda assim, eu sabia que eles se amavam muito. Em seus últimos dias, meu pai chorou copiosamente por minha mãe, embora tivessem se passado vinte anos desde a separação.

Minha reação à dor dos meus pais foi jurar nunca me casar. Decidi que o amor romântico era uma ilusão e uma armadilha. Eu estaria melhor sozinha, livre e desimpedida. Mas, é claro, me apaixonei e me casei. O amor me envolveu, por mais que eu tentasse afastá-lo.

O que era aquela emoção misteriosa e poderosa que tinha derrotado meus pais e complicado minha vida, e que parecia ser fonte de alegria e sofrimento para tantos de nós? Havia como vencer o labirinto que era o amor duradouro?

Segui meu fascínio pelo tema e fui estudar Psicologia. Passei parte da minha formação investigando esse drama descrito por poetas e cientistas. Atendi crianças a quem o amor tinha sido negado e adultos que lidavam com a desilusão amorosa. Trabalhei com famílias cujos

membros se amavam, mas não conseguiam se entender nem viver separados. Só que o amor permanecia um mistério.

Então, na fase final do doutorado em Psicologia na Universidade da Colúmbia Britânica em Vancouver, comecei a trabalhar com casais. Fiquei imediatamente fascinada pela intensidade de suas batalhas e pelo modo como falavam de seus relacionamentos em termos de vida ou morte.

Eu vinha tendo bastante sucesso tratando indivíduos e famílias, mas atender casais em guerra foi um desafio. Nenhum dos livros da biblioteca e nenhuma das técnicas que me ensinaram parecia ajudar. Os casais que eu atendia não se interessavam por compreender seus relacionamentos da infância. Não queriam ser racionais e aprender a negociar. Certamente não queriam aprender regras para uma discussão eficaz.

O amor, ao que parecia, resumia-se a questões inegociáveis. Não é possível barganhar compaixão ou conexão, porque essas reações não se originam do intelecto – são respostas *emocionais*. Então passei a simplesmente acompanhar as experiências dos casais e deixar que eles me conduzissem pela dança do amor romântico. Comecei a gravar as sessões e ouvi-las várias vezes.

Ao observar pessoas gritando e chorando, brigando e se fechando uma para a outra, comecei a entender que havia momentos-chave, negativos e positivos, que definiam um relacionamento. Com a ajuda do meu orientador, Les Greenberg, comecei a desenvolver uma nova terapia de casal baseada nesses momentos. Nós a batizamos de Terapia Focada nas Emoções (TFE).

Elaboramos um projeto de pesquisa em que oferecíamos a alguns casais uma versão incipiente da TFE; a outros, aplicávamos terapia comportamental, ensinando habilidades de comunicação e negociação; e havia um terceiro grupo, que não fazia terapia alguma. Os resultados da TFE foram impressionantes, melhores que os dos outros dois grupos. Graças à TFE, os casais brigavam menos e se sentiam mais próximos e

muito mais satisfeitos com o relacionamento. Com o sucesso do estudo, garanti uma vaga na Universidade de Ottawa, onde elaborei, ao longo dos anos, mais estudos com muitos outros casais em consultórios, centros de treinamento e clínicas hospitalares. Os resultados seguiam surpreendentemente bons.

Apesar do sucesso, percebi que ainda não compreendia o drama emocional daqueles casais. Estava explorando o labirinto do amor, mas ainda não tinha chegado ao centro de tudo. Eu tinha mil perguntas. Por que aqueles casais angustiados fervilhavam com emoções tão fortes? Por que a comunicação entre eles era tão truncada? Por que a TFE funcionava, e como poderíamos deixá-la ainda melhor?

Então, durante uma conversa com um colega num pub, justamente onde comecei a aprender sobre conexão humana, tive um daqueles lampejos de inspiração e epifania que parecem só acontecer nos livros. Meu colega e eu estávamos falando sobre o fato de muitos terapeutas acreditarem que relacionamentos amorosos saudáveis não passam de negociações racionais. A ideia geral era que todos queremos obter o máximo de benefícios com o menor custo possível.

Afirmei com convicção que havia muito mais do que isso em minhas sessões com casais.

– Tudo bem – desafiou meu colega –, mas se relacionamentos amorosos não são negociações, são o quê?

– Ah, são vínculos emocionais – eu me ouvi dizer, numa voz casual.
– Têm a ver com nossa necessidade inata de uma conexão emocional que nos traga segurança. O doutor John Bowlby tratou disso em sua teoria do apego, sobre mães e filhos, e acho que também se aplica à vida adulta.

Saí daquela conversa com a cabeça fervilhando. De repente eu tinha enxergado a lógica requintada por trás de todas as reclamações apaixonadas, de todas as atitudes defensivas e desesperadas dos casais que atendia. Compreendi suas necessidades e como a TFE transformava os relacionamentos. O amor romântico tem tudo a ver com apego e

vínculo emocional. Tem a ver com nossa necessidade de ter alguém em quem confiar, uma pessoa amada que possa nos oferecer consolo e uma conexão emocional genuína.

Acreditei que tinha descoberto, ou redescoberto, o que é o amor e como podemos recuperá-lo e fazê-lo durar. Quando passei a aplicar o conceito do apego e do vínculo, vi com muito mais clareza o drama dos casais em crise. Também enxerguei melhor meu próprio casamento. Entendi que, nesses dramas, estamos envolvidos em emoções que são parte de um programa de sobrevivência estabelecido por milhões de anos de evolução. Não há como evitar essas emoções e necessidades, não sem fazer um esforço descomunal. Compreendi que o que faltava na terapia e na orientação de casais era uma abordagem científica e clara a respeito do amor.

Quando, porém, tentei publicar minha ideia, a maioria dos meus colegas se opôs totalmente. Primeiro disseram que a emoção era algo que os adultos deviam controlar. Na verdade, defendiam que o excesso de emoção era o problema fundamental na maioria dos casamentos. Emoções precisavam ser dominadas, não ouvidas ou toleradas. Porém, o mais importante, segundo eles: adultos saudáveis são autossuficientes. Apenas pessoas disfuncionais precisam ou dependem dos outros. Eles até tinham nomes para essas pessoas: elas eram *enredadas*, *dependentes*, *amalgamadas*. Em outras palavras, perturbadas. Cônjuges que dependiam demais um do outro – era isso que destruía os casamentos!

Os terapeutas, diziam meus colegas, deviam incentivar as pessoas a andar com as próprias pernas. Era o que o Dr. Spock dizia sobre a criação de filhos: pegar no colo uma criança que chora é a receita para se criar um fraco. O problema é que o Dr. Spock estava completamente enganado no que dizia respeito às crianças. E muitos dos meus colegas estavam errados no que dizia respeito aos adultos.

A mensagem da TFE é simples: esqueça essa história de que é preciso aprender técnicas de argumentação, analisar sua infância, fazer grandes gestos românticos ou experimentar novas posições sexuais. Em vez

disso, reconheça e admita que você tem apego emocional e dependência em relação a seu parceiro assim como uma criança depende dos pais para nutri-la, acalmá-la e protegê-la. O apego adulto pode ser mais recíproco e menos centrado no contato físico, mas a natureza do vínculo emocional é a mesma. O foco da TFE é criar e fortalecer esse vínculo emocional, identificando e transformando os momentos-chave que promovem o relacionamento amoroso: estar aberto, atento e receptivo ao outro.

Hoje, a TFE está revolucionando a terapia de casal. Nos últimos quinze anos, rigorosos estudos têm demonstrado que 70% a 75% dos casais que passam por esse tipo de terapia se recuperam do sofrimento e se sentem mais felizes em seus relacionamentos. Os resultados parecem duradouros, mesmo com casais que apresentam alto risco de divórcio. A TFE foi reconhecida pela Associação Americana de Psicologia como uma modalidade empiricamente comprovada de terapia de casal.

Hoje há milhares de terapeutas habilitados para a TFE no mundo todo. Recentemente, organizações importantes, como as forças militares dos Estados Unidos e do Canadá e o departamento de bombeiros da cidade de Nova York, buscaram minha ajuda para apresentar a TFE a seus colaboradores e cônjuges em dificuldades matrimoniais.

Amplamente aceita e aplicada, a Terapia Focada nas Emoções também alcançou o público geral. Recebo cada vez mais pedidos de uma versão popular e simplificada dos seus conceitos básicos, para que pessoas comuns possam ler e aplicar sozinhas. Então aqui está.

Este livro foi projetado para todos os casais: jovens, idosos, casados, noivos, morando juntos, felizes, insatisfeitos, heterossexuais, gays... Resumindo, foi escrito para todos aqueles que buscam uma vida de amor. É para mulheres e homens. É para pessoas de todas as esferas da sociedade e todas as culturas. Todas as pessoas do planeta têm a mesma necessidade básica de conexão. Não é para pessoas que estão em relacionamentos abusivos ou violentos, nem para aquelas que têm vícios graves ou casos extraconjugais de longa data – tudo isso prejudica a

capacidade de envolvimento positivo com o parceiro. Nesses casos, procurar um terapeuta é o melhor recurso.

Dividi o livro em três partes. A primeira responde à velha questão: o que é o amor? Explica como o vínculo e o amor se perdem, apesar dos nossos melhores esforços e intenções. Também documenta e sintetiza a profusão de pesquisas recentes sobre as relações amorosas. Como diz Howard Markman, do Centro de Estudos Conjugais e Familiares da Universidade de Denver, “a terapia de casal está no seu melhor momento”.

Estamos, finalmente, construindo uma ciência do amor. Estamos mapeando como nossas conversas e ações refletem nossas necessidades e medos mais profundos e como constroem ou destroem nossas conexões mais preciosas. Este livro oferece aos casais um mundo novo, uma nova compreensão de como amar.

A segunda parte é a versão simplificada da TFE. Apresenta sete conversas que capturam os momentos cruciais de uma relação amorosa, e instrui você, leitor ou leitora, a moldar esses momentos de modo a criar um vínculo seguro e duradouro. Cada conversa é enriquecida com casos clínicos e uma seção de exercícios para que você aplique as lições da TFE em seu relacionamento.

A terceira parte aborda o poder do amor. O amor tem uma capacidade imensa de ajudar a curar as feridas devastadoras que a vida às vezes nos causa. O amor também aumenta nossa conexão com o mundo exterior. É a base de uma sociedade verdadeiramente solidária e civilizada.

Para ajudar você durante a leitura, incluí um glossário de termos importantes no final do livro.

Devo o desenvolvimento da TFE aos casais que atendi durante todos esses anos. Usei suas histórias neste livro, alterando nomes e detalhes para proteger sua privacidade. Cada história que conto aqui resume as verdades que aprendi com milhares de casais na terapia. E agora você vai

aprender também. Este livro é minha tentativa de passar o conhecimento adiante.

Comecei a atender casais no início da década de 1980. Vinte e cinco anos depois, fico impressionada com a empolgação que ainda sinto quando me sento para trabalhar com um casal. Ainda me emociono quando os cônjuges de repente compreendem as mensagens sinceras um do outro e arriscam um contato. Sua batalha e sua determinação me inspiram todos os dias a manter viva minha conexão preciosa com as pessoas.

Todos vivemos o drama da conexão e da desconexão. Agora podemos compreender esse processo. Espero que este livro ajude você a transformar seu relacionamento numa incrível aventura. Foi isso que senti durante a jornada descrita nas próximas páginas.

“O amor é tudo isso que falamos...”, escreveu Erica Jong. “Vale mesmo a pena lutar, ser corajoso, arriscar tudo por ele. E o problema é que, se não arriscarmos nada, o risco que corremos é ainda maior.” Concordo plenamente.

PRIMEIRA PARTE

.....

*Uma nova luz sobre
o amor*

Amor: uma nova e revolucionária compreensão

“Vivemos no abrigo uns dos outros.”

— *Ditado celta*

“**A**mor” talvez seja a palavra mais usada e mais potente de todas. Escrevemos livros inteiros, poemas e canções sobre ele. Rezamos por ele. Por ele brigamos (que nos diga Helena de Troia) e construímos monumentos como o Taj Mahal. Vamos ao céu quando o declaramos – “Eu te amo!” – e desabamos quando ele acaba – “Eu não te amo mais”. Pensamos e falamos sobre ele sem parar.

Mas o que é o amor de verdade?

Há séculos intelectuais e profissionais se esforçam para defini-lo e entendê-lo. Para alguns observadores de sangue-frio, o amor é uma aliança de benefício mútuo baseada em troca de favores: uma negociação. Para outros, mais inclinados à história, o amor é um costume social criado pelos menestréis da França do século XIII. Biólogos e antropólogos o veem como uma estratégia para garantir a transmissão dos genes e a criação da prole.

Para a maioria das pessoas, no entanto, o amor ainda é uma emoção mística e indefinível, aberta a descrições, mas que desafia a definição. No

século XVIII, Benjamin Franklin, um estudante perspicaz em várias áreas, só conseguiu descrever o amor como “mutável, transitório e acidental”. Mais recentemente, Marilyn Yalom, em seu livro acadêmico sobre a história das esposas, admitiu derrota e chamou o amor de “mistura inebriante de sexo e sentimento que ninguém é capaz de definir”. Minha mãe, atendente de bar, diz que o amor nada mais é do que “cinco minutos divertidos” – uma descrição igualmente adequada, apenas um pouco mais cínica.

Hoje, no entanto, não podemos mais nos dar ao luxo de definir o amor como uma força misteriosa além do nosso alcance. Ele se tornou importante demais. Para o bem ou para o mal, no século XXI a relação amorosa se tornou o relacionamento *central* na vida da maioria das pessoas.

Uma razão para isso é que estamos vivendo um isolamento social cada vez maior. Escritores, como Robert Putnam em seu livro *Jogando boliche sozinho*, destacam que sofremos uma perda perigosa de “capital social”. (O termo foi cunhado em 1916 por um educador da Virgínia, que percebia a ajuda, a solidariedade e o companheirismo contínuos que os vizinhos ofereciam uns aos outros.) A maioria de nós não vive mais em comunidades unidas, com nossa família biológica ou nossos amigos de infância por perto. Trabalhamos cada vez mais horas, percorremos distâncias cada vez mais longas para trabalhar, e assim temos cada vez menos oportunidades de desenvolver relacionamentos íntimos.

Muitos casais que atendo no consultório vivem numa comunidade de dois. Num estudo de 2006 da Fundação Nacional da Ciência dos Estados Unidos, a maioria dos entrevistados declarou que tinha cada vez menos confidentes, e muitos afirmaram que não tinham ninguém em quem confiar. Como diz o poeta irlandês John O’Donohue: “Há uma solidão enorme e pesada se assentando como um inverno congelado sobre muitos de nós.”

Inevitavelmente, agora esperamos de nossos companheiros a conexão emocional e a sensação de pertencimento que nossos avós

obtinham de toda a vizinhança. Para agravar isso, a celebração do amor romântico é fomentada pela cultura popular. Filmes, novelas e seriados nos saturam de imagens do amor romântico como o princípio e o fim de todos os relacionamentos, enquanto jornais, revistas e noticiários relatam, ávidos, a busca sem fim por romance e amor entre estrelas de cinema e celebridades. Então não deveria ser surpresa que, em pesquisas recentes nos Estados Unidos e no Canadá, as pessoas cite um relacionamento amoroso satisfatório como seu principal objetivo, à frente do sucesso financeiro e de uma carreira.

É, portanto, imperativo que compreendamos o que é o amor, como construí-lo e como fazê-lo durar. Felizmente, nas últimas duas décadas, vem surgindo uma nova e revolucionária compreensão do que é o amor.

Agora sabemos que ele é, na verdade, o ápice da evolução, o mecanismo de sobrevivência mais persuasivo da espécie humana. Não porque ele nos induz a acasalar e reproduzir – somos capazes de acasalar sem amor! Mas porque nos leva a estabelecer vínculos emocionais com algumas pessoas preciosas que nos oferecem refúgio seguro diante das tempestades da vida. O amor é nosso bastião, projetado para fornecer proteção emocional de modo a lidarmos com os altos e baixos da existência.

Esse impulso de nos apegarmos emocionalmente – de encontrarmos alguém a quem possamos dizer “Me abraça forte” – está programado em nosso corpo, em nossos genes. É tão básico para a vida, a saúde e a felicidade quanto os impulsos de buscar comida, abrigo ou sexo. Precisamos de apegos emocionais com algumas pessoas insubstituíveis para nossa saúde física e mental – para nossa sobrevivência.

UMA NOVA TEORIA DO APEGO

Há muito tempo circulam pistas quanto ao verdadeiro propósito do amor. Em 1760, um bispo espanhol, ao escrever para seus superiores em

Roma, observou que crianças em orfanatos, embora abrigadas e alimentadas, “morriam de tristeza” com frequência. Nas décadas de 1930 e 1940, nos corredores de hospitais americanos, crianças órfãs, privadas do toque e do contato emocional, morriam aos montes. Psiquiatras também começaram a identificar crianças que eram fisicamente saudáveis, mas que pareciam indiferentes, insensíveis e incapazes de se identificar com os outros. David Levy, ao relatar suas observações num artigo de 1937 no *American Journal of Psychiatry*, atribuiu esse comportamento à “inanição emocional”. Na década de 1940, o analista americano René Spitz cunhou o termo “má progressão” para crianças separadas dos pais e submetidas a um sofrimento debilitante.

Mas coube a John Bowlby, psiquiatra britânico, compreender exatamente o que estava acontecendo. Vou ser sincera. Como psicóloga e como ser humano, se eu tivesse que dar um prêmio para o melhor conjunto de ideias que alguém já teve, certamente seria para John Bowlby, não para Freud ou qualquer outro que tenha se dedicado a entender as pessoas. Ele pegou as pontas soltas de observações e relatos e teceu uma teoria coerente e magistral sobre o apego.

Nascido em 1907, Bowlby, filho de um baronete, foi criado principalmente por babás e governantas, como era comum entre os nobres. Seus pais só permitiram que Bowlby se juntasse a eles à mesa de jantar após ele ter completado 12 anos, e só para a sobremesa. Ele foi enviado para um colégio interno e depois frequentou o Trinity College, em Cambridge. A vida de Bowlby se desviou da tradição quando ele se voluntariou para trabalhar nas inovadoras escolas residenciais para crianças desajustadas, criadas por visionários como A. S. Neill. O foco dessas escolas era oferecer apoio emocional no lugar da disciplina tipicamente austera.

Intrigado por essa experiência, Bowlby passou a estudar medicina e em seguida psiquiatria, o que incluiu submeter-se a sete anos de psicanálise. Seu analista aparentemente o considerava um paciente difícil. Influenciado por mentores como Ronald Fairbairn, que defendia

que Freud tinha subestimado a necessidade de contato interpessoal, Bowlby se rebelou contra a máxima de que o cerne dos problemas dos pacientes residia em seus conflitos internos e fantasias inconscientes. Bowlby insistia que os problemas eram principalmente externos, com raízes em relacionamentos reais com pessoas também reais.

Trabalhando com jovens emocionalmente desajustados na Clínica de Orientação Pediátrica, em Londres, ele passou a acreditar que o mau relacionamento com os pais levava a um repertório reduzido e negativo de modos de lidar com sentimentos e necessidades básicas. Mais tarde, em 1938, como iniciante sob a supervisão da célebre analista Melanie Klein, Bowlby atendeu um jovem hiperativo que tinha uma mãe extremamente ansiosa. No entanto, ele não teve permissão para conversar com a mãe, uma vez que apenas as projeções e fantasias do filho eram consideradas importantes. Isso enfureceu Bowlby. Sua experiência o levou a formular sua própria ideia, segundo a qual a qualidade da conexão com entes queridos e a privação emocional na infância são a chave do desenvolvimento da personalidade e do modo como o indivíduo se relaciona com outras pessoas.

Em 1944, Bowlby publicou o primeiro artigo sobre terapia familiar, *Forty-four Juvenile Thieves* (Quarenta e quatro ladrões juvenis), em que observou que “por trás da máscara de indiferença encontra-se uma tristeza infinita, e por trás de uma aparente insensibilidade, a desesperança”. Os jovens estavam paralisados na atitude “Eu nunca mais serei magoado”; paralisados na desesperança e na raiva.

Logo após a Segunda Guerra Mundial, a Organização Mundial da Saúde encomendou a Bowlby um estudo sobre crianças europeias que ficaram desabrigadas e órfãs em razão do conflito. As descobertas confirmaram sua crença acerca da privação emocional e sua convicção de que o contato amoroso é tão importante quanto a alimentação. Em paralelo a seus estudos e observações, Bowlby ficou impressionado com as ideias de Charles Darwin sobre como a seleção natural favorece reações que contribuem para a sobrevivência. Bowlby chegou à

conclusão de que manter a proximidade com pessoas queridas é uma brilhante técnica de sobrevivência estabelecida pela evolução.

A teoria de Bowlby era radical e foi rejeitada com veemência. Na verdade, quase causou sua expulsão da Sociedade Britânica de Psicanálise. A sabedoria convencional defendia que ser mimado pela mãe ou por outros membros da família gerava jovens carentes e dependentes que virariam adultos inaptos. Manter uma distância racional e antisséptica era a maneira adequada de criar os filhos. Essa postura objetiva se mantinha mesmo quando os jovens estavam angustiados e fisicamente doentes. Na época de Bowlby, os pais não podiam ficar no hospital com seus filhos doentes; tinham que deixá-los na porta.

Em 1951, Bowlby e um jovem assistente social, James Robertson, fizeram um filme chamado *A Two-Year-Old Goes to Hospital* (Uma criança de 2 anos vai ao hospital), mostrando em imagens o protesto furioso, o horror e o desespero de uma garotinha ao ser deixada sozinha na enfermaria. Robertson mostrou o filme à Sociedade Real de Medicina de Londres com a esperança de que os médicos compreendessem a angústia de uma criança ao ser separada de seus entes queridos e a necessidade de conexão e consolo. O filme foi considerado uma fraude e quase banido. Em meados da década de 1960, na Grã-Bretanha e nos Estados Unidos, os pais continuavam tendo apenas a permissão de visitar seus filhos hospitalizados durante uma hora por semana.

Bowlby precisava encontrar outra maneira de provar para o mundo o que ele sabia em seu íntimo. Uma pesquisadora canadense, Mary Ainsworth, que se tornou sua assistente, mostrou-lhe como fazer isso. Ela desenvolveu um experimento bastante simples para observar os quatro comportamentos que ela e Bowlby acreditavam serem básicos para o apego: monitoramos e mantemos uma proximidade física e emocional com a pessoa que amamos; recorremos a essa pessoa quando nos sentimos inseguros, chateados ou tristes; sentimos falta dessa pessoa

quando estamos longe dela; e contamos com o apoio dessa pessoa quando exploramos o mundo.

O experimento foi batizado de Situação Estranha e gerou literalmente milhares de estudos científicos, revolucionando a psicologia do desenvolvimento. Funciona assim: um pesquisador convida uma mãe e seu bebê a entrar num recinto desconhecido. Após alguns minutos, a mãe deixa o filho sozinho com o pesquisador, que tenta oferecer alento, se necessário. Três minutos depois, a mãe volta. A separação e a reunião se repetem mais uma vez.

A maioria das crianças fica contrariada quando a mãe sai; elas se balançam, choram, arremessam brinquedos. Mas algumas mostram mais resiliência emocional. Elas se acalmam logo e com eficiência, voltam a se conectar com a mãe com facilidade quando ela retorna, e voltam a brincar enquanto se certificam de que a mãe ainda está por perto. Parecem confiar que a mãe estará ali se necessário. Crianças menos resilientes, no entanto, ficam ansiosas e agressivas, ou então distantes, quando a mãe retorna. As crianças que se acalmam sozinhas costumam ter mães mais afetuosas e receptivas. Já as mães das crianças agressivas têm comportamento imprevisível, enquanto as mães das crianças distantes são mais frias. Nesses simples estudos de separação e reconexão, Bowlby viu o amor em ação e começou a codificar seus padrões.

A teoria de Bowlby conquistou ainda mais aceitação alguns anos depois, quando ele produziu uma célebre trilogia sobre apego, separação e perda. Seu colega Harry Harlow, psicólogo da Universidade de Wisconsin, também chamou atenção para o poder do que ele chamou de “conforto do contato”, ao relatar sua pesquisa dramática com macacos jovens separados da mãe ao nascer. Ele descobriu que os filhotes isolados ficavam tão ávidos por conexão que, quando podiam escolher entre uma “mãe” feita de arame que distribuía comida e uma “mãe” de pelúcia que não fornecia comida, eles quase sempre escolhiam a mãe de pelúcia. De modo geral, os experimentos de Harlow demonstravam a toxicidade do

isolamento precoce: filhotes de primatas fisicamente saudáveis separados da mãe durante o primeiro ano de vida se tornavam adultos socialmente incapazes. Os macacos não conseguiam desenvolver a habilidade de resolver problemas ou compreender deixas sociais. Eles se tornavam deprimidos, autodestrutivos e incapazes de acasalar.

A teoria do apego, ridicularizada e desprezada de início, acabou revolucionando os métodos de criação dos filhos na América do Norte. (Agora, quando posso dormir ao lado do leito do meu filho enquanto ele se recupera de uma cirurgia de apendicite, agradeço a John Bowlby.) Hoje é amplamente aceito que as crianças precisam de proximidade emocional e física, de segurança e estabilidade, e que corremos um grande risco ao ignorar isso.

AMOR E ADULTOS

Bowlby morreu em 1990. Ele não viveu para ver a segunda revolução desencadeada por seu trabalho: a aplicação da teoria do apego no amor adulto. O próprio Bowlby insistia que adultos tinham a mesma necessidade de apego – ele estudou viúvas da Segunda Guerra Mundial e descobriu que elas tinham padrões comportamentais similares aos dos jovens sem lar – e que essa necessidade é a força que molda os relacionamentos adultos. Só que mais uma vez suas ideias foram rejeitadas. Ninguém esperava que um aristocrata inglês, reservado e conservador, solucionasse o quebra-cabeça do amor romântico! E, de qualquer forma, achávamos que já sabíamos tudo sobre o amor. O amor é simplesmente outro nome para a paixão sexual de curta duração, o instinto básico descrito por Freud. Ou então uma espécie de necessidade imatura de depender dos outros. Ou, ainda, uma postura moral – um sacrifício altruísta que envolve dar muito mais que receber ou necessitar.

Mais importante, no entanto, é que a visão do apego era, e talvez ainda seja, radicalmente contraditória no que diz respeito às ideias

sociais e psicológicas estabelecidas por nossa cultura sobre a idade adulta: a noção de que maturidade significa independência e autossuficiência. A ideia do guerreiro invulnerável que encara a vida e os perigos sozinho está enraizada em nossa cultura há muito tempo. Pense em James Bond, o homem impassível icônico, firme e forte após quatro décadas. Psicólogos usam palavras como *indiferenciadas*, *codependentes*, *simbióticas* ou até mesmo *amalgamadas* para descrever pessoas que parecem incapazes de ser autossuficientes ou de se impor diante dos outros. Em contrapartida, Bowlby falava sobre a “dependência efetiva”. Ele defendia que ser capaz de recorrer aos outros para obter apoio emocional, “do berço ao túmulo”, é sinal e fonte de força.

Pesquisas que documentam o apego adulto tiveram início logo antes da morte de Bowlby. Os psicólogos sociais Phil Shaver e Cindy Hazan, então na Universidade de Denver, decidiram perguntar a homens e mulheres sobre seus relacionamentos amorosos e ver se eles ofereciam as mesmas respostas e padrões que mães e filhos. Elaboraram um teste que foi publicado no periódico local *Rocky Mountain News*. Em suas respostas, adultos relataram precisar de proximidade emocional e apoio da pessoa amada em momentos difíceis; afirmaram sentir angústia quando estavam separados ou distantes da pessoa amada; e se diziam mais confiantes para explorar o mundo quando sabiam que teriam esse apoio. Também apontaram maneiras diferentes de lidar com o par. Quando se sentiam seguros, buscavam a conexão com facilidade; quando se sentiam inseguros, ficavam ansiosos, controladores e com raiva, ou evitavam o contato completamente e se mantinham distantes. Exatamente o que Bowlby e Ainsworth descobriram ao estudar mães e seus bebês.

Hazan e Shaver prosseguiram com estudos formais e bem fundamentados que reforçaram as descobertas do teste e as teorias de Bowlby. Seu trabalho desencadeou uma avalanche de pesquisas. Centenas de estudos agora validam as previsões de Bowlby a respeito do apego adulto, e você encontrará citações desses estudos ao longo do

livro. A conclusão geral é a seguinte: uma sensação de conexão segura é crucial para relacionamentos amorosos saudáveis, e isso fortalece ambas as partes. Seguem algumas das descobertas mais significativas:

- Quando nos sentimos seguros, ou seja, quando estamos confortáveis com a proximidade e confiantes ao depender de quem amamos, buscamos apoio com mais facilidade – e oferecemos também. Num estudo do psicólogo Jeff Simpson, da Universidade de Minnesota, 83 casais de namorados preencheram questionários individuais sobre seus relacionamentos e se sentaram numa sala. As mulheres tinham sido avisadas de que em breve participariam de uma atividade que costumava ser perturbadora para a maioria das pessoas (e não receberam mais detalhes). As mulheres que, no questionário, relataram se sentir seguras no relacionamento foram capazes de compartilhar abertamente sua apreensão e pedir apoio ao parceiro. As mulheres que negavam suas necessidades de apego e evitavam a proximidade ficaram mais retraídas. Os homens reagiam às parceiras de duas maneiras: com as que relatavam segurança no relacionamento, o parceiro se tornava ainda mais solidário que de costume, oferecendo abraços, sorrisos e apoio; com as que se sentiam desconfortáveis com a proximidade, o parceiro ficava claramente menos solidário, minimizando sua angústia, demonstrando menos afeto e procurando menos contato físico.
- Quando nos sentimos seguros quanto à nossa conexão com a pessoa amada, lidamos melhor com mágoas inevitáveis, e é menos provável que sejamos hostis e agressivos. Mario Mikulincer, da Universidade Bar-Ilan, em Israel, conduziu uma série de estudos em que perguntava aos participantes o quanto se sentiam conectados nos relacionamentos e como lidavam com a raiva quando os conflitos surgiam. Os batimentos cardíacos dos participantes eram

monitorados enquanto eles reagiam a cenários de conflito conjugal. Aqueles que se sentiam próximos de seus parceiros e podiam contar com eles relatavam sentir menos raiva e atribuir menos intenções maliciosas ao outro. Eles diziam expressar a raiva com mais controle emocional, e relatavam ter objetivos mais positivos, como resolver problemas e se reconectar com o parceiro.

- Uma conexão segura com a pessoa amada nos fortalece. Num grupo de estudos, Mikulincer demonstrou que, quando sentimos um vínculo seguro com outras pessoas, dedicamos maior compreensão e apreço a nós mesmos. Ao receber uma lista de adjetivos para que se descrevessem, os mais seguros escolheram características positivas. E, quando perguntados a respeito de seus pontos fracos, responderam prontamente que estavam longe da perfeição, mas ainda assim se sentiam satisfeitos.

Mikulincer também descobriu, como Bowlby havia previsto, que adultos com vínculos seguros eram mais curiosos e mais abertos a novas informações. Sentiam-se à vontade em situações ambíguas, e diziam gostar de perguntas que permitiam uma resposta aberta. Em uma das atividades, o comportamento de certa pessoa foi descrito para que eles avaliassem suas características positivas e negativas. Participantes conectados absorviam novas informações sobre essa pessoa com maior facilidade e revisavam suas avaliações. A abertura a novas experiências e a flexibilidade de ideias parecem mais fáceis quando nos sentimos seguros e conectados com os outros. A curiosidade vem de uma sensação de segurança; a rigidez vem da vigilância contra ameaças.

- Quanto mais nos envolvemos com nossos parceiros, mais independentes podemos ser. Embora isso vá de encontro à valorização cultural da autossuficiência, a psicóloga Brooke Feeney,

da Universidade Carnegie Mellon, em Pittsburgh, descobriu exatamente isso ao observar 280 casais. Aqueles que sentiam que suas necessidades eram aceitas pelo parceiro demonstravam maior confiança ao resolver problemas sozinhos e maior capacidade de alcançar os próprios objetivos.

EVIDÊNCIAS PARA DAR E VENDER

Todos os campos da ciência nos dizem com muita clareza que não somos apenas animais sociais, mas animais que precisam de uma conexão íntima especial, e corremos um sério risco ao negar isso. Há muito tempo historiadores observaram que, nos campos de concentração da Segunda Guerra Mundial, as pessoas sobreviviam aos pares, e não sozinhas. Também já faz bastante tempo que sabemos que homens e mulheres casados costumam viver mais que seus semelhantes solteiros.

Ter laços íntimos é crucial para todos os aspectos da nossa saúde – mental, emocional e física. Louise Hawkley, do Centro de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade de Chicago, calcula que a solidão aumenta a pressão arterial a ponto de dobrar o risco de infarto e derrame. O sociólogo James House, da Universidade de Michigan, declara que o isolamento emocional é um risco maior para a saúde que o tabagismo e a hipertensão – e hoje alertamos uns aos outros a respeito dos dois últimos! Talvez essas descobertas reflitam a velha ideia de que “sofrer é inevitável, mas sofrer sozinho é intolerável”.

A questão, no entanto, não é apenas ter ou não relacionamentos amorosos – a qualidade dessas relações também importa. Relacionamentos negativos prejudicam nossa saúde. Em Cleveland, pesquisadores da Universidade Case Western Reserve perguntaram a homens com histórico de angina e pressão alta: “Sua esposa demonstra amor?” Aqueles que responderam “Não” tiveram quase o dobro de

episódios de angina nos cinco anos seguintes que aqueles que responderam “Sim”. E o coração delas também é afetado. Mulheres que consideram seu casamento tenso e têm uma relação hostil com o parceiro são mais propensas a ter hipertensão e níveis mais altos de hormônios do estresse quando comparadas a mulheres em casamentos felizes. Outro estudo revelou, inclusive, que mulheres que já sofreram um ataque cardíaco correm um risco três vezes maior de sofrer outro infarto caso vivam um casamento conturbado.

Para homens e mulheres com insuficiência cardíaca congestiva, a qualidade do casamento fornece uma previsão tão precisa de sobrevivência após quatro anos quanto a gravidade dos sintomas e o grau dos danos, concluiu Jim Coyne, psicólogo da Universidade da Pensilvânia. Os poetas que fizeram do coração o símbolo do amor certamente sorririam ao tomar conhecimento da conclusão dos cientistas: a força do coração não pode ser desconectada da força dos relacionamentos amorosos.

A angústia causada por um relacionamento afeta nosso sistema nervoso e hormonal, e até mesmo nossa capacidade de cura. Num experimento fascinante, a psicóloga Janice Kiecolt-Glaser, da Universidade do Estado de Ohio, fez recém-casados brigarem e coletou amostras de sangue nas horas seguintes. Ela descobriu que quanto mais os parceiros eram beligerantes e desdenhosos, maior era o nível de hormônios do estresse e mais deprimido ficava o sistema imunológico. Os efeitos persistiam por até 24 horas. Num estudo ainda mais impressionante, Kiecolt-Glaser usou uma bomba de vácuo para produzir pequenas bolhas nas mãos de voluntárias, e depois fez com que elas brigassem com seus respectivos maridos. Quanto pior a briga, mais tempo a pele das mulheres levava para cicatrizar.

A qualidade dos nossos relacionamentos amorosos também é um fator importante para nossa saúde mental e emocional. Temos presenciado uma epidemia de ansiedade e depressão nas sociedades mais ricas. Conflitos repletos de críticas hostis com aqueles que amamos

aumentam nossas inseguranças e nossa sensação de desamparo, gatilhos clássicos da depressão. Precisamos da validação de quem amamos. Pesquisadores dizem que crises conjugais aumentam o risco de depressão em dez vezes!

Essas são as más notícias – mas há boas notícias também.

Centenas de estudos agora demonstram que bons vínculos amorosos nos protegem do estresse e nos ajudam a lidar melhor com os desafios e os traumas da vida. Pesquisadores israelenses relatam que casais com apego emocional seguro são muito mais capazes de lidar com perigos como ataques de mísseis balísticos do que outros casais menos apegados: eles ficam menos ansiosos e têm menos problemas físicos após os ataques.

O simples ato de segurar a mão da pessoa amada pode ter um efeito profundo, literalmente acalmando os neurônios. O psicólogo Jim Coan, da Universidade da Virgínia, levou algumas de suas pacientes para fazer uma ressonância magnética. Ele avisou que, quando uma luzinha vermelha se acendesse na máquina, talvez elas levassem um pequeno choque elétrico nos pés – talvez não. Essa informação acendeu os centros de estresse no cérebro das pacientes. Mas, quando o parceiro segurava a mão delas, menos estresse era registrado. Quando elas recebiam o choque, relatavam menos dor. Esse efeito era visivelmente mais forte nos “Supercasais”, ou seja, naqueles que se diziam mais felizes e obtinham pontuações mais altas nos testes de satisfação. O contato com a pessoa amada literalmente age como amortecedor contra o choque, o estresse e a dor.

As pessoas que amamos, segundo Coan, são os *reguladores ocultos* de nossos processos corporais e de nossa vida emocional. Quando o amor não funciona, nossos sentimentos são feridos. De fato, “sentimentos feridos” é uma descrição precisa, de acordo com a psicóloga Naomi Eisenberger, da Universidade da Califórnia. Seus estudos de imagens cerebrais demonstram que a rejeição e a exclusão ativam os mesmos circuitos na mesma parte do cérebro que a dor física: o córtex cingulado

anterior. Na verdade, essa parte do cérebro é ativada sempre que ficamos distantes fisicamente das pessoas mais próximas a nós. (Quando li esse estudo, lembro que fiquei chocada com minha própria experiência física com o luto. Após saber que minha mãe tinha morrido, parecia que eu tinha sido espancada, atropelada por um caminhão.) E, quando fazemos amor, abraçamos ou simplesmente ficamos perto da pessoa amada, somos inundados de “hormônios do amor”, a oxitocina e a vasopressina. Esses hormônios parecem ativar os centros de “recompensa” do cérebro, inundando-nos de substâncias calmantes e geradoras de felicidade, como a dopamina, e desativando os hormônios do estresse, como o cortisol.

Avançamos muito em nossa compreensão do amor e de sua importância. Em 1939, quando listaram os fatores que influenciavam a escolha de um companheiro, as mulheres colocaram o amor em quinto lugar. Já na década de 1990, o amor era a prioridade para elas – e também para eles. Hoje, jovens universitários dizem que sua principal expectativa em relação ao casamento é a “segurança emocional”.

O amor não é a cereja no bolo da vida. É uma necessidade básica, como oxigênio e água. Quando entendermos e aceitarmos isso, alcançaremos com mais facilidade o cerne dos problemas de relacionamento.

Para onde foi nosso amor: a perda da conexão

“Nunca somos mais vulneráveis do que quando amamos.”

— *Sigmund Freud*

— **A** questão é que a Sally não sabe nada sobre dinheiro – declara Jay. – Ela é muito emotiva e não consegue confiar em mim. Não me deixa administrar nossas contas.

– Ah, claro! – explode Sally. – Como sempre o problema sou eu. Como se você entendesse de dinheiro! Acabamos de comprar aquele carro ridículo que você queria. Você só faz o que quer. Nunca leva a sério a minha opinião sobre as coisas. Na verdade, nunca *me* leva a sério.

Chris é um “pai cruel, rígido e indiferente”, acusa Jane.

– As crianças precisam da sua atenção, não só das suas regras!

Chris fala com calma sobre a necessidade de disciplina e cobra Jane por não saber estabelecer limites. Eles continuam discutindo. Por fim, Jane resmunga:

– Eu não te conheço mais. Você parece um estranho.

Nat e Carrie ficam em silêncio, emburrados, até que Carrie desaba e, soluçando, fala sobre quanto se sente magoada e traída pelo caso extraconjugal do marido. Nat, com ar de frustração, aponta os motivos do caso:

– Eu já te disse várias vezes por que aquilo aconteceu. Joguei limpo com você. E, meu Deus, isso foi há dois anos! Não passou da hora de esquecer e me perdoar?

– Você não sabe o que é *jogar limpo* – retruca Carrie, com a voz aguda. Então sua voz se transforma num sussurro: – Você não se importa comigo, com minha dor. Só quer que tudo volte a ser como era. – Ela começa a chorar, ele fica olhando para o chão.

Pergunto a cada um desses casais qual eles acham que é o principal problema do relacionamento e qual poderia ser a solução. Eles pensam um pouco e, por fim, dão suas opiniões. Sally diz que Jay é controlador demais e precisa aprender a compartilhar o poder com mais equilíbrio. Chris sugere que ele e Jane têm personalidades tão diferentes que é impossível concordar sobre a criação dos filhos. Eles poderiam resolver o problema fazendo um curso com um “especialista”. Nat está convencido de que Carrie tem um bloqueio em relação ao sexo. Talvez eles devessem procurar terapia sexual para voltar a se entender na cama.

Esses casais estão se esforçando para entender seus problemas, mas suas formulações erram o alvo. Muitos terapeutas concordariam que essas explicações são apenas a ponta do iceberg, a crista superficial e tangível de um monte de problemas. Então qual é o “problema real” por trás disso tudo?

Se eu perguntasse a terapeutas, muitos diriam que esses casais estão presos em lutas destrutivas pelo poder ou em padrões corrosivos de discussão, e que precisam aprender a negociar e melhorar suas habilidades de comunicação. Mas os terapeutas também estariam

ignorando a questão crucial. Eles só teriam descido do topo do iceberg até a superfície da água.

Para descobrir o problema fundamental, precisamos mergulhar: esses casais se desconectaram; não se sentem emocionalmente seguros um com o outro. O que casais e terapeutas às vezes não enxergam é que a maioria das brigas na verdade representa *protestos* contra a desconexão emocional. Por trás de toda a angústia, os parceiros estão perguntando um ao outro: *Posso contar com você, depender de você? Você está ao meu lado? Vai atender quando eu precisar, quando eu chamar? Eu importo para você? Sou valorizado e aceito por você? Você precisa de mim, confia em mim?* A raiva, as críticas, as exigências são, na verdade, chamados à pessoa amada, chamados para aquecer o coração, para recuperar a emoção e restabelecer a segurança.

UM PÂNICO PRIMITIVO

A teoria do apego nos ensina que a pessoa amada é nosso abrigo na vida. Quando essa pessoa está emocionalmente indisponível ou nos parece indiferente, nos sentimos desamparados, sozinhos e indefesos. Somos tomados por emoções negativas – irritação, tristeza, mágoa e, acima de tudo, medo. Isso não surpreende quando lembramos que o medo é nosso sistema de alarme natural; ele dispara quando nossa sobrevivência é ameaçada. Perder a conexão com a pessoa amada prejudica nossa sensação de segurança. O alarme dispara na amígdala cerebral, ou na “central do medo”, como a batizou o neurocientista Joseph LeDoux, do Centro de Neurociência da Universidade de Nova York. Essa área amendoada do mesencéfalo desencadeia uma resposta automática. Não pensamos; simplesmente reagimos à emoção.

Todos sentimos algum tipo de medo quando nos desentendemos ou discutimos com a pessoa amada. Mas isso é algo momentâneo para quem tem laços seguros. O medo é contido com rapidez e facilidade

quando percebemos que não há uma ameaça real ou que nosso parceiro vai nos tranquilizar, se pedirmos. Para quem tem laços mais frágeis, no entanto, o medo pode ser avassalador. Somos inundados pelo que o cientista Jaak Panksepp, da Universidade do Estado de Washington, chama de “pânico primitivo”. Então geralmente fazemos uma destas duas coisas: ou nos tornamos exigentes num esforço de obter consolo e tranquilização do parceiro, ou nos afastamos e nos desapegamos na tentativa de acalmar e proteger a nós mesmos. Independentemente das palavras que usemos, o que realmente estamos dizendo com essas reações é: “Me dê atenção. Fique comigo. Preciso de você.” Ou então: “Não vou permitir que você me magoe. Vou me acalmar e recuperar o controle.”

Essas estratégias para lidar com o medo de perder o vínculo são inconscientes e, pelo menos no início, funcionam. Mas, quando usadas com frequência, geram uma espiral de insegurança constante que só separa cada vez mais o casal. Passam a ocorrer cada vez mais interações em que nenhum dos dois se sente seguro, ambos ficam na defensiva, e ambos passam a supor o pior um do outro e do relacionamento.

Se amamos quem está ao nosso lado, por que simplesmente não ouvimos seus pedidos de atenção e proximidade, respondendo com carinho? Porque, na maior parte do tempo, não estamos sintonizados com essa pessoa. Estamos distraídos ou presos em nossas próprias expectativas. Não sabemos como falar a linguagem do apego, não enviamos mensagens claras sobre nossas necessidades ou sobre o quanto nos importamos. Muitas vezes deixamos de transmitir segurança naquilo que dizemos porque não temos certeza quanto a nossas próprias necessidades. Ou enviamos mensagens repletas de raiva e frustração porque não nos sentimos confiantes e seguros no relacionamento. Acabamos exigindo em vez de pedir, o que com frequência leva a disputas de poder em vez de acolhimento. Alguns tentam minimizar seu anseio natural por amor e expressam essa necessidade de maneira limitada: concentrando-se no sexo, principalmente. Passar uma

mensagem dúbia, distorcida, evita que nossas necessidades mais íntimas sejam expostas, mas também dificulta receber da pessoa amada a reação que desejamos.

DIÁLOGOS DIABÓLICOS

Quanto mais tempo os casais se sentem desconectados, mais negativas suas interações se tornam. Pesquisadores identificaram vários desses padrões danosos, e cada um recebe um nome diferente. Eu chamo os três que considero mais básicos de Diálogos Diabólicos. São eles: “Encontre o Culpado”, “Polca do Protesto”, e “Paralisia e Fuga”. Você vai aprender sobre todos eles em detalhes na Conversa 1.

Sem sombra de dúvida, o mais dominante dos três é a “Polca do Protesto”. Nesse tipo de diálogo, um dos parceiros se torna crítico e agressivo, enquanto o outro fica distante e na defensiva. O psicólogo John Gottman, da Universidade de Washington, descobriu que casais que ficam presos a esse padrão nos primeiros anos do casamento têm mais de 80% de chance de se divorciarem em quatro ou cinco anos.

Vejamos o caso de Carol e Jim. Há muito tempo eles brigam porque Jim sempre se atrasa para os compromissos. Numa conversa em meu consultório, Carol critica Jim por sua transgressão mais recente: chegar atrasado para a sessão de cinema.

– Por que você sempre se atrasa? – pergunta ela. – Você não faz questão de cumprir o combinado? Não se incomoda de me deixar esperando, de sempre me decepcionar?

– Tive um contratempo – retruca Jim, com frieza. – Mas, se você vai começar a reclamar de novo, talvez a gente deva ir para casa e não fazer mais nada.

Carol contra-ataca listando todas as vezes em que Jim se atrasou. Jim começa a contestar essa “lista”, então se afasta e fica num silêncio sepulcral.

Nessa disputa sem fim, Jim e Carol ficam presos ao conteúdo das brigas. Quando foi a última vez que Jim se atrasou? Foi semana passada ou meses atrás? Estão em dois becos sem saída sobre “o que realmente aconteceu” – quem está com a “razão” e quem é mais “culpado”. Eles estão convencidos de que o problema deve ser a irresponsabilidade dele ou a reclamação dela.

No entanto, o motivo da discussão não importa. Em outra sessão em meu consultório, eles começam a discutir a relutância de Jim em conversar sobre o relacionamento.

– Falar sobre essas coisas só causa brigas – declara Jim. – Qual é o objetivo? Ficamos dando voltas. É frustrante. E, de qualquer forma, no fim só falamos dos meus “defeitos”. Eu me sinto mais próximo de você quando fazemos amor.

– Eu não quero fazer sexo se não estamos nem nos falando! – protesta Carol, balançando a cabeça.

O que aconteceu aqui? A dinâmica de atacar-recuar ao tratar da questão do “atraso” se desdobrou em outras duas questões: “não conversamos” e “não transamos”. Eles estão presos num círculo vicioso terrível, em que suas respostas geram mais respostas e emoções negativas. Quanto mais Carol culpa Jim, mais ele se retrai. E quanto mais ele se retrai, mais enérgicos e mordazes se tornam os ataques dela.

No fim das contas, o *motivo* de cada briga não importa. Quando casais chegam a esse ponto, todo o relacionamento passa a ser marcado por mágoa, cautela e distanciamento. Eles veem cada diferença, cada discordância por um filtro negativo. Ouvem palavras vazias e percebem uma ameaça. Veem uma ação ambígua e imaginam o pior. São consumidos por medos e dúvidas catastróficas, ficando sempre na defensiva. Ainda que queiram se aproximar, não conseguem. A experiência de Jim é definida perfeitamente pelo título de uma canção do grupo The Notorious Cherry Bombs, “It’s Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long”: é difícil beijar à noite os lábios que mordem seu traseiro o dia todo.

Às vezes, os casais conseguem enxergar vislumbres do Diálogo Diabólico em que estão presos – Jim disse que “sabe” que vai ouvir o quanto decepcionou Carol antes mesmo que ela fale, então ele ergueu um “muro” para evitar o “incêndio” – mas o padrão se tornou tão automático e tão premente que eles não conseguem parar. A maioria dos casais, no entanto, não percebe o padrão que tomou conta do relacionamento.

Furiosos e frustrados, eles buscam explicações. Decidem que o parceiro é insensível ou cruel. Viram a culpa contra si mesmos.

– Talvez tenha algo muito errado comigo – diz Carol. – É como minha mãe sempre dizia: sou difícil de amar.

Eles concluem que ninguém é digno de confiança e que o amor é uma mentira.

A ideia de que essas espirais de exigência-distância se devem ao pânico do apego ainda é revolucionária para muitos psicólogos e terapeutas. Muitos dos colegas que me procuram em busca de treinamento foram ensinados a ver o conflito e as disputas de poder entre os casais como o principal problema dos relacionamentos. Como resultado, eles focam em ensinar aos casais técnicas de negociação e comunicação para conter o conflito. Mas isso trata os sintomas, não a doença. É como pedir que pessoas presas numa dança sem fim de frustração e distanciamento mudem os passos da dança, quando na verdade elas precisam mudar a música.

– Pare de me dizer o que fazer – ordena Jim.

Carol pensa nisso durante um nanossegundo antes de retrucar com raiva:

– Quando eu paro, você não faz nada e não chegamos a lugar nenhum!

Podemos criar muitas técnicas de abordagem para diversos aspectos das brigas de casal, mas, enquanto não compreendermos os princípios básicos que organizam as relações amorosas, não vamos entender os problemas do amor ou oferecer aos casais uma ajuda de fato duradoura.

O padrão de exigência-distância não é apenas um mau hábito, mas também reflete uma realidade muito mais profunda: esses casais estão em inanição emocional. Estão perdendo a fonte de sustento emocional. Sentem-se privados. E estão desesperados para recuperar essa nutrição.

Enquanto não abordarmos a necessidade fundamental de conexão e o medo de perdê-la, as técnicas tradicionais (como aprender a resolver problemas, desenvolver habilidades de comunicação, examinar mágoas da infância ou dar um tempo) serão equivocadas e ineficazes. Casais felizes não conversam com mais “habilidade” ou “perspicácia” que casais infelizes, demonstrou Gottman. Nem sempre ouvem o outro com empatia ou entendem como o passado pode ter levado a expectativas problemáticas. Em meu consultório, vejo casais muito angustiados que são incrivelmente articulados e demonstram compreender perfeitamente os próprios comportamentos, mas não conseguem conversar com o parceiro com coerência quando o tsunami emocional chega.

– Sou muito boa de conversa, sabe? – diz minha cliente Sally. – Tenho muitos amigos. Sou assertiva e boa ouvinte. Mas às vezes eu e ele ficamos num silêncio terrível, e aí fica difícil lembrar o que aprendemos na terapia. É como tentar ler um manual de paraquedas quando se está em queda livre.

Os paliativos mais comuns não tratam o anseio ou as ameaças que envolvem uma conexão emocional segura. Não dizem aos casais como se reconectar ou como permanecer conectados. Essas técnicas tradicionais até podem interromper uma briga, mas a um custo terrível. Muitas vezes aprofundam a distância, reforçando medos de rejeição e abandono justamente quando os casais mais precisam reafirmar o vínculo.

MOMENTOS-CHAVE DE APEGO E DESAPEGO

A abordagem do apego nos permite entender melhor os padrões tóxicos. Ela nos revela os momentos que levam ao sucesso ou ao fracasso de uma

relação. Meus clientes às vezes me dizem: “As coisas estavam indo tão bem. Tivemos quatro dias ótimos. Estávamos em sintonia. Mas bastou aquele incidente para que tudo desandasse. Não consigo entender.”

As brigas de casal evoluem tão rápido e são tão caóticas e acaloradas que não percebemos o que realmente está acontecendo nem qual é a melhor maneira de reagir. Mas, quando desaceleramos, enxergamos momentos decisivos e alternativas. As necessidades de apego e as emoções poderosas que as acompanham costumam surgir de repente. Elas catapultam a conversa, que começa trivial, mas logo vira uma questão de segurança e sobrevivência. “Johnny não sai da frente da TV” de repente vira “Não consigo mais lidar com as birras do nosso filho. Sou uma péssima mãe. Você não está me ouvindo. Eu sei que você precisa trabalhar mas é só isso que importa para você, não é? Não meus sentimentos. Estou completamente sozinha aqui”.

Quando nos sentimos seguros e conectados com nosso parceiro, um momento-chave é como uma brisa gelada que passa brevemente num dia ensolarado. Se, por outro lado, não temos certeza da conexão, o que se inicia é uma espiral negativa de insegurança que esfria o relacionamento. Às vezes nosso alarme do apego dispara, e Bowlby nos deu algumas dicas para reconhecer esses momentos. Isso acontece, segundo ele, quando de repente nos sentimos inseguros ou vulneráveis no mundo, ou quando percebemos uma mudança negativa em nossa conexão com a pessoa amada, quando sentimos uma ameaça ou um perigo na relação. As ameaças que sentimos podem vir do mundo exterior e de dentro de nós. Podem ser verdadeiras ou imaginárias. É nossa percepção que conta, não a realidade.

Peter, que está casado com Linda há seis anos, tem se sentido menos importante para ela ultimamente. Desde que ela começou no novo emprego, eles fazem amor com menos frequência. Numa festa, um amigo comenta que Linda está radiante, enquanto Peter parece estar ficando careca. A imagem de Linda conversando animada com um homem incrivelmente charmoso – um homem com muito cabelo –

revirou o estômago de Peter. Será que Peter conseguiria se tranquilizar sabendo que é valorizado pela esposa e que ela vai estar ao seu lado se ele pedir? Talvez ele se lembre de um momento em que isso aconteceu e use essa recordação para se acalmar.

O que acontece, no entanto, se ele não consegue acalmar seu instinto? Ele fica irritado, vai até a esposa e faz um comentário maldoso sobre o flerte? Ou deixa a preocupação de lado, diz a si mesmo que não se importa e vai beber mais uma dose, ou seis? Qualquer uma dessas maneiras de lidar com o medo – atacar ou se retrair – só vai afastar Linda. Ela vai se sentir menos conectada e menos atraída por ele. E isso, por sua vez, só vai aumentar o pânico primitivo de Peter.

Um segundo momento-chave ocorre após a ameaça imediata. O casal tem a chance de se reconectar, a não ser que estratégias negativas entrem em ação. Mais tarde, na mesma festa, Linda procura Peter. Ele conversa com ela sobre a mágoa e o medo que sentiu ao vê-la falar com tanta intimidade com outro homem? Ele expressa essas emoções de um jeito que a convide a tranquilizá-lo? Ele a ataca por “vadiar por aí” e exige que voltem para casa imediatamente e façam amor? Ou permanece em silêncio e retraído?

Um terceiro momento-chave é quando conseguimos nos sintonizar com nossas emoções de apego, buscando conexão ou segurança, e a pessoa amada responde. Digamos que Peter consiga puxar Linda de lado, respire fundo e diga a ela que foi difícil vê-la conversar com aquele sujeito charmoso. Ou talvez ele só consiga se aproximar dela e expressar o incômodo com um olhar apreensivo. Vamos imaginar que Linda responda de modo positivo. Mesmo que ele não consiga expressar seus sentimentos com exatidão, ela sente que há algo de errado, e oferece a mão a Peter. Com a voz suave, ela pergunta se está tudo bem. Ela é acessível, receptiva. Mas Peter vê isso, ele confia nisso? Ele consegue aceitar, sentir-se tranquilizado, aproximar-se e continuar confiando? Ou, em vez disso, se mantém na defensiva e a afasta para evitar se sentir tão vulnerável? Será que ele a ataca para testar se ela “realmente se importa”?

Por fim, quando Peter e Linda voltam à conexão cotidiana, ele confia que ela é seu refúgio em tempos de dificuldade ou dúvida? Ou ainda se sente inseguro? Ele tenta controlar e pressionar Linda a dar cada vez mais respostas que garantam seu amor por ele, ou minimiza sua necessidade e, em vez disso, procura se distrair com outras coisas?

Esse drama se concentrou em Peter, mas um cenário centrado em Linda revelaria que ela tem as mesmas necessidades de apego e os mesmos medos. De fato, tanto homens quanto mulheres, *todos* nós compartilhamos essas sensibilidades. Mas podemos expressá-las de maneiras diferentes. Quando um relacionamento está em queda livre, homens costumam dizer que se sentem rejeitados, inadequados e fracassados; mulheres dizem se sentir abandonadas e desconectadas. E elas ainda parecem ter uma reação extra que surge quando se sentem angustiadas. É o que pesquisadores chamam de “busca de apoio”. Talvez por terem no sangue mais oxitocina, o hormônio do amor, as mulheres se abrem mais aos outros quando sentem uma falta de conexão.

Quando os casamentos fracassam, a causa não é o conflito crescente. É a redução de afeto e receptividade emocional, de acordo com um estudo histórico de Ted Huston, da Universidade do Texas. A falta de receptividade emocional, e não o nível de conflito, é o melhor indicador da solidez de um casamento para os cinco anos seguintes. O fim do casamento começa com uma ausência crescente de interações íntimas receptivas. O conflito vem depois.

Quando amamos uma pessoa e somos correspondidos, andamos com ela sobre uma corda bamba. Se entrarmos em pânico quando os ventos da dúvida e do medo começarem a soprar, se nos agarrarmos um ao outro, se correremos para o outro lado em busca de abrigo, a corda vai balançar cada vez mais e perderemos gradativamente nosso equilíbrio. Para permanecermos de pé sobre a corda, precisamos acompanhar os

movimentos um do outro, responder às emoções um do outro. Quando nos conectamos, nos equilibramos. Ficamos em equilíbrio emocional.

Receptividade emocional: a chave para uma vida de amor

O coração de uma pessoa “murcha se não responde a outro coração”.

— Pearl S. Buck

Tim e Sarah estão sentados em meu consultório. Tim não sabe ao certo por que está aqui. Segundo ele, só sabe que eles tiveram uma briga feia. Ela o acusa de ignorá-la numa festa e está ameaçando ir embora para a casa da irmã, levando a filha junto. Tim não entende. Eles têm um bom casamento. Sarah está sendo “muito imatura” e “esperando demais dele”. Ela não entende a pressão que ele sofre no trabalho; não vê que ele nem sempre terá cabeça para fazer “grandes gestos românticos”. Tim se vira, olha pela janela, e sua expressão parece dizer: “O que eu faço com uma mulher dessa?”

As reclamações de Tim despertam Sarah de um transe de desesperança. Ela anuncia em tom ácido que Tim não é tão esperto quanto imagina. Na verdade, diz Sarah, ele é um “idiota com habilidade zero para se comunicar”. Mas a tristeza a assola e ela murmura, a uma altura que eu mal consigo ouvir, que Tim é uma “pedra” que vira as

costas quando ela está “morrendo”. Ela nunca devia ter se casado com ele. Ela chora.

Como eles chegaram a esse ponto? Sarah, uma mulher baixinha de cabelo escuro, e Tim, um homem estiloso, estão casados há três anos. Eram colegas de trabalho bem-sucedidos e se divertiam juntos. Tinham uma boa combinação de habilidade e energia. Têm uma casa nova e uma filha de 1 ano e meio, e Sarah se afastou do trabalho para cuidar dela. Agora eles brigam o tempo todo.

– Tudo o que eu ouço é que chego em casa muito tarde e que trabalho demais – diz Tim, exasperado. – Mas estou trabalhando por nós, sabe? – Sarah resmunga que não existe “nós”. – Você diz que não me conhece mais – continua Tim. – Bom, o amor maduro é assim. É fazer concessões e ser parceiro um do outro.

Sarah morde o lábio e responde:

– Você não tirou folga para ficar comigo nem quando eu sofri um aborto. Só quer saber de acordos e concessões... – Ela balança a cabeça. – Eu me sinto totalmente sem esperança quando não consigo me aproximar de você. Nunca me senti tão solitária, nem quando morava sozinha.

A mensagem de Sarah é urgente, mas Tim não capta. Ele a acha “emotiva demais”. Mas essa é a questão. Se há um momento em que ficamos emotivos, é quando nosso principal relacionamento está ameaçado. Sarah precisa desesperadamente se reconectar com Tim. Ele está morrendo de medo de ter perdido a intimidade com Sarah – a conexão também é vital para ele. Mas sua necessidade de conexão é encoberta pelas falas sobre concessões e amadurecimento. Ele tenta minimizar as preocupações de Sarah mantendo tudo “calmo e nos trilhos”. Será que eles podem voltar a se “ouvir” emocionalmente? Será que são capazes de se reconectar? Como eu posso ajudá-los?

O INÍCIO DA TFE

Meu entendimento sobre como ajudar casais como Sarah e Tim começou devagar. Eu já sabia que, para as pessoas que buscavam minha ajuda profissional, ouvir e detalhar emoções-chave era essencial para a mudança. Então, quando comecei a trabalhar com casais insatisfeitos nas tardes quentes de verão em Vancouver, no Canadá, no início da década de 1980, reconheci neles as mesmas emoções, que pareciam compor a música que ditava a dança entre os parceiros. Só que minhas sessões oscilavam entre o caos emocional e o silêncio. Não demorou muito para que eu resolvesse passar todas as manhãs na biblioteca da universidade atrás de um direcionamento, de um mapa que guiasse os dramas que aconteciam em meu consultório. O material que encontrei dizia basicamente que o amor era irrelevante ou impossível de entender, e também que emoções fortes eram obviamente perigosas e deviam ser deixadas de lado. Dizer aos casais, por exemplo, que talvez eles estivessem repetindo o relacionamento dos próprios pais não parecia mudar muita coisa, embora fosse essa a sugestão de alguns livros. Tentei fazer com que os casais desenvolvessem habilidades de comunicação, mas eles reclamavam que os exercícios não tocavam o cerne do problema. Não atingiam o alvo.

Decidi que meus clientes tinham razão – e que de alguma forma eu também estava errando o alvo. Mas eu estava fascinada, tanto que assisti a horas de sessões gravadas. E continuaria assistindo até entender de verdade o drama dos amores que dão errado. Talvez até finalmente entender o amor! E foi então que comecei a juntar as peças do quebra-cabeça.

Lembrei que nada une mais as pessoas que um inimigo em comum. Percebi que podia ajudar aqueles casais se os fizesse enxergar seus padrões negativos – seus Diálogos Diabólicos – como o verdadeiro inimigo, e não a pessoa amada. Comecei a recapitular as conversas que ouvia nas minhas sessões, mostrando aos casais a espiral em que estavam presos, em vez de focar apenas nas respostas um do outro e reagir a elas. Era como aprender a ver uma partida de tênis em sua

totalidade, e não apenas o saque ou o voleio na última bola que atravessa a rede. Meus clientes começaram a ver o diálogo como um todo; perceberam que ele tinha vida própria e estava magoando as duas partes. Mas por que esses padrões eram tão fortes? Por que eram tão inevitáveis e angustiantes? Ainda que o casal reconhecesse a natureza tóxica desses diálogos, eles continuavam se repetindo. Meus clientes eram atraídos de volta aos velhos padrões, mesmo sabendo se tratar de uma armadilha. Por que essas emoções eram tão potentes?

Eu ficava sentada observando casais como Jamie e Hugh. Quanto mais Jamie se irritava, mais ela criticava Hugh, e mais calado ele ficava. Fui fazendo perguntas com bastante tato até que ele me disse que, por trás do silêncio, sentia-se “derrotado” e “triste”. A tristeza nos avisa que precisamos desacelerar e sentir o luto, então Hugh estava em luto por seu casamento. E, claro, quanto mais ele se retraía, mais Jamie exigia uma aproximação. A reclamação raivosa dela era a deixa para a derrota silenciosa dele, e o silêncio dele era a deixa para as demandas raivosas dela. E assim sucessivamente. Os dois estavam presos nesse ciclo.

Quando desacelerávamos a “rotação” dessas danças circulares, sempre apareciam outras emoções, como tristeza, medo, constrangimento e vergonha. Falar sobre essas emoções, talvez pela primeira vez, e ver como esse padrão enredava a ambos, ajudou Jamie e Hugh a se sentirem mais seguros um com o outro. Jamie não parecia tão perigosa quando conseguia dizer a Hugh o quanto se sentia sozinha. Ninguém tinha que ser o vilão da história. Eles começaram a ter novos tipos de conversa, e a dinâmica obstinada de acusações e distanciamento silencioso desacelerou. Compartilhando emoções mais brandas, eles começaram a enxergar um ao outro de um jeito diferente.

– Eu nunca enxergava o panorama geral – admitiu Jamie. – Só sabia que Hugh estava distante de mim. Achava que ele não se importava comigo. Agora vejo que ele só estava se protegendo dos meus ataques e tentando me acalmar. Eu ataco quando fico desesperada, quando não obtenho dele a reação que eu quero.

Agora eu estava chegando a algum lugar. Os casais estavam se tratando com mais gentileza. O drama emocional não parecia tão avassalador. Os padrões negativos sempre começavam quando um dos parceiros não conseguia estabelecer um contato emocional seguro com o outro. Era aí que o Diálogo Diabólico acontecia. No entanto, quando os parceiros entendiam que ambos eram vítimas do diálogo e conseguiam revelar mais de si mesmos, arriscar emoções mais profundas, os conflitos se acalmavam e eles se sentiam mais próximos. Então tudo ficava bem. Ou será que não?

Meus clientes diziam que não.

– Estamos mais gentis um com o outro e brigamos menos – disse Jamie. – Mas por algum motivo nada mudou de verdade. Se pararmos de fazer terapia, vai começar tudo de novo. Eu sei que vai.

Outros diziam a mesma coisa. Qual era o problema? Assistindo às gravações, vi que os casais ainda não estavam lidando com as emoções mais profundas, como tristeza e “terror puro e simples”, nas palavras de um cliente. Eles estavam cautelosos.

A palavra *emoção* vem do latim *emovere*, mover. Somos “movidos” por nossas emoções, “movidos” quando aqueles que amamos demonstram seus sentimentos mais profundos. Para se reconectarem, os casais tinham que se deixar mover por suas emoções na direção de novos modos de reagir um ao outro. Meus clientes tinham que aprender a correr riscos, a mostrar seu lado mais fraco, o lado que tinham aprendido a esconder nos Diálogos Diabólicos. Vi que, quando os parceiros mais retraídos conseguiam confessar seus medos relacionados à perda e ao isolamento, eles também conseguiam falar sobre seus anseios de cuidado e proximidade. Essa revelação “movia” o outro parceiro, o acusador, a responder com mais gentileza e compartilhar os próprios medos e necessidades. Era como se ambos de repente ficassem cara a cara, nus porém fortes, e estendessem a mão um ao outro.

Momentos assim eram incríveis e intensos. Transformavam tudo, iniciando uma nova espiral positiva de amor e conexão. Casais diziam

que esses momentos mudavam suas vidas. Eles conseguiam não apenas sair do Diálogo Diabólico, mas também iniciar um novo tipo de dinâmica amorosa, de segurança e intimidade. Conseguiam criar uma nova narrativa e um novo plano, numa atmosfera de cooperação confortável, para cuidar do relacionamento e fortalecer a cumplicidade. Mas eu ainda não entendia exatamente por que esses momentos eram tão poderosos!

Fiquei tão fascinada com essas descobertas que convenci meu orientador, Les Greenberg, de que devíamos conduzir o primeiro estudo para testar essa abordagem e chamá-la de Terapia Focada nas Emoções, ou TFE. Queríamos enfatizar que certos sinais emocionais transformavam a conexão entre pessoas que se amam. O primeiro estudo confirmou todas as minhas crenças de que a TFE não apenas ajudava as pessoas a sair de padrões negativos, como também parecia criar um novo senso de conexão amorosa.

Durante os quinze anos seguintes, meus colegas e eu estudamos cada vez mais a TFE, e descobrimos que ela ajudava mais de 85% dos casais que nos procuravam em busca de mudanças significativas no relacionamento. E essas mudanças pareciam ser duradouras, mesmo em casais que enfrentavam estressores terríveis, como uma infância complicada e cronicamente nociva. Descobrimos que a TFE funcionava para motoristas de caminhão e advogados, para gays e heterossexuais, para casais de muitas culturas diferentes, para casais em que as mulheres chamavam os homens de “frios” e os homens chamavam as mulheres de “raivosas” e “difíceis”. Diferentemente de outras abordagens de terapia de casal, na TFE o nível de angústia não parecia influenciar tanto assim a felicidade conjugal. Por quê? Eu queria descobrir, mas havia outros enigmas para desvendar primeiro.

De que se tratava esse drama emocional? Por que os Diálogos Diabólicos eram tão comuns e poderosos? Por que momentos de conexão transformavam os relacionamentos? Era como se eu tivesse conseguido encontrar um caminho numa terra estranha, mas ainda não

tivesse um mapa nem entendesse de verdade onde estava. Vi casais que ameaçavam divórcio se apaixonarem novamente, e até descobri como conduzi-los nessa direção. Mas eu ainda precisava de respostas.

Pequenos momentos acabam definindo a vida de um casal e também de terapeutas e pesquisadores em dificuldades, como eu. Ao responder à pergunta de um colega (“Se relacionamentos amorosos não são negociações, são o quê?”), eu me ouvi respondendo: “Ah, são vínculos emocionais... Não se pode argumentar ou negociar com o amor. Ele é uma reação emocional.” E de uma hora para outra minha mente foi para um lugar novo.

Assisti de novo às gravações, com atenção especial às necessidades e aos medos que meus clientes expressavam. Vi os momentos dramáticos que transformavam relações. Eu estava vendo o laço emocional! Agora eu entendia. Eu estava vendo a receptividade emocional que John Bowlby disse ser a base para amar e ser amado. Como pude não perceber antes? É que eu tinha aprendido que esse tipo de vínculo acaba quando deixamos de ser crianças. Mas o que eu estava vendo agora era a dança do amor adulto. Voltei correndo para casa para escrever e incluir esse insight em meu trabalho com casais.

A teoria do apego respondia a três perguntas que me atormentavam. Basicamente, ela me dizia que:

1. As emoções poderosas que surgiam nas sessões de terapia não tinham nada de irracionais. Faziam todo o sentido. Os casais agiam como se estivessem lutando pela própria vida, porque estavam fazendo exatamente isso. O isolamento e a possível perda de conexão amorosa deflagram no cérebro uma reação de pânico primitivo. Essa necessidade de conexão emocional segura com a pessoa amada foi programada ao longo de milhões de anos de evolução. Parceiros insatisfeitos podem usar palavras diferentes, mas estão sempre fazendo as mesmas perguntas básicas: “Você está ao meu lado? Eu

importo para você? Você estará aqui quando eu precisar, quando eu chamar?” O amor é o melhor mecanismo de sobrevivência que existe, e sentir-se emocionalmente distante e desconectado de um parceiro é assustador. Precisamos nos reconectar, verbalizar nossas necessidades de um jeito que leve nosso parceiro a reagir como queremos. Esse anseio por envolvimento emocional é nossa prioridade *máxima*, mais importante até que a necessidade de comida ou sexo. O drama do amor deriva dessa fome de conexão segura, um imperativo de sobrevivência que experimentamos do berço até o túmulo. A conexão amorosa é a única segurança que a natureza nos oferece.

2. Essas necessidades de emoção e apego estavam por trás de interações negativas como os Diálogos Diabólicos. Agora eu entendia por que esse tipo de padrão era tão forte e duradouro. Quando a conexão segura parece perdida, os parceiros entram em modo de “luta ou fuga”. Eles jogam a culpa no outro e buscam agressivamente uma resposta (qualquer que seja), ou se fecham e fingem não se importar. São duas maneiras de lidar com o mesmo problema. Em ambos os casos, estão apavorados. O problema é que, quando entramos nesse círculo vicioso de acusações e distanciamento, isso confirma todos os nossos medos e aumenta a sensação de isolamento. Leis emocionais primitivas ditam essa dança; habilidades racionais não fazem diferença nesse caso. As acusações são, em grande parte, um pedido desesperado por apego, um *protesto contra a desconexão*. E esse protesto só pode ser contido pela aproximação da pessoa amada, por seu abraço e consolo. Nada mais funciona. Se essa reconexão não acontece, a luta continua. Um dos parceiros vai buscar freneticamente uma resposta emocional do outro. E o outro, ouvindo que falhou no relacionamento, paralisa. A imobilidade diante do perigo é uma forma de lidar com a sensação de desamparo.

3. Os momentos-chave da TFE eram momentos de vínculo seguro. Nesses instantes de sintonia e segurança, ambas as partes conseguiam ouvir o apelo do outro e reagiam com um carinho tranquilizador, fortalecendo um vínculo que resiste às diferenças, às feridas e ao teste do tempo. Esses momentos moldam a conexão segura, e isso muda tudo. São uma resposta tranquilizadora à pergunta: “Você está ao meu lado?” Quando os dois aprendem a verbalizar suas necessidades e trazer o outro para perto, cada provação que enfrentam juntos deixa o amor mais forte. Não é de admirar que esses momentos criem uma nova dança de conexão e confiança para casais submetidos à TFE. Não é de admirar que se tornem mais fortes enquanto indivíduos. Quando sabemos que a pessoa amada está ao nosso lado e atenderá ao nosso chamado, confiamos mais em nosso próprio valor. E o mundo fica menos assustador quando podemos contar com o outro e sabemos que não estamos sozinhos.

Com o primeiro estudo da TFE, eu soube que tinha encontrado um caminho para aplacar a angústia desesperadora dos casais e conduzi-los a uma conexão mais feliz. Mas, quando entendi que todas as questões e todo o drama envolviam laços de apego, percebi que também tinha descoberto um mapa geral do amor, e que podia determinar os passos da jornada rumo a um tipo especial de relação amorosa.

Imediatamente, minhas sessões com os casais mudaram. Ao observar aquela dinâmica de exigências e distanciamento, vi em ação o conceito de angústia da separação, descrito por Bowlby. Alguns gritavam cada vez mais alto para conseguir a atenção do parceiro; outros suspiravam cada vez mais baixo, para não perturbar a “paz”. Ouvi casais presos nos Diálogos Diabólicos falando a linguagem do apego. Uma necessidade desesperada por demonstrações de afeto levava à culpabilização, que levava ao medo da rejeição e da perda, que levava ao

retraimento – era essa a estrutura que sustentava os conflitos sem fim. Agora era mais fácil acessar as emoções dos casais. Eu entendia sua urgência. Quando expliquei essa nova compreensão aos meus clientes, analisando suas emoções, suas necessidades, seus conflitos intermináveis sob as lentes do apego, direcionando-os a momentos de conexão, eles ficaram satisfeitos. Disseram que agora entendiam seus próprios anseios secretos, seus medos aparentemente irracionais. Agora conseguiam se conectar com a pessoa amada de um jeito totalmente novo. Disseram que era um alívio saber que não havia nada de errado ou “imaturó” nessas expectativas e nesses temores. Não precisavam escondê-los ou negá-los. Agora podíamos aprimorar nosso trabalho conjunto usando a TFE – não apenas tínhamos encontrado o lugar certo, como também estávamos de posse de um mapa que nos levaria à vitória. Alcançaríamos o cerne da questão.

No decorrer dos anos, conforme os estudos científicos sobre o apego adulto avançavam e confirmavam o que eu tinha aprendido guiando e observando milhares de sessões de terapia de casal, as conversas-chave que promoviam o vínculo e a conexão segura foram se tornando cada vez mais claras. Demonstramos em nossos estudos que, quando elas aconteciam, os casais se recuperavam e construía um vínculo mais forte. O objetivo deste livro é compartilhar essas conversas para que você possa usá-las em seu relacionamento. Até agora, esse processo vem sendo supervisionado por profissionais treinados em TFE. Mas ele é tão valioso e necessário que o simplifiquei para que você, leitor ou leitora, possa usá-lo para transformar e fortalecer sua relação amorosa.

A.R.E.

A TFE se baseia em sete conversas que incitam um tipo especial de receptividade emocional, que é a chave para um amor duradouro. Os três componentes principais são os seguintes:

- **Abertura:** Posso me aproximar de você?

Significa se manter acessível ao parceiro mesmo quando você tem dúvidas e se sente inseguro. Muitas vezes significa estar disposto a entender suas próprias emoções para que elas não sejam tão avassaladoras. É um jeito de evitar a desconexão e captar os anseios da pessoa amada.

- **Receptividade:** Você reagirá bem aos meus sentimentos?

Significa entrar em sintonia com o parceiro e demonstrar que as emoções dele, principalmente as necessidades e os medos ligados ao apego, afetam você. Significa aceitar e priorizar as demandas afetivas da pessoa amada, e lhe enviar sinais claros de carinho e atenção. A boa receptividade sempre nos faz bem e acalma nosso corpo.

- **Envolvimento:** Você vai me valorizar e ficar ao meu lado?

Estar *envolvido* é estar entregue, atraído, cativado, comprometido. Envolvimento emocional tem a ver com o tipo especial de atenção que damos apenas à pessoa amada. Passamos mais tempo olhando para ela, trocando carinhos. Casais costumam se referir a isso como “estar presente”.

Um jeito fácil de memorizar esses três pontos principais é por meio do acrônimo A.R.E.

AS SETE CONVERSAS DA TFE

Voltemos à história de Sarah e Tim para ver como a TFE funciona. Vamos analisar as primeiras quatro conversas que transformaram o relacionamento desse casal. Isso vai ajudar você a entender as mudanças que Sarah e Tim fizeram no casamento deles. A ideia é que você consiga aplicar no seu próprio relacionamento as ferramentas apresentadas neste

livro. Como Sarah e Tim, você vai aprender a evitar a inanição emocional e o distanciamento que afligem tantas relações amorosas. Mais do que isso, vai aprender a lógica requintada do amor e as conversas que a constroem.

Na primeira conversa, “Reconhecendo os Diálogos Diabólicos”, incentivo o casal a identificar a dança nociva em que sempre acabam se envolvendo. Quero que percebam quando essa dança acontece e como os movimentos de cada um intensificam os confrontos. Quando estão cientes de seus passos desengonçados, peço que se aprofundem nos comentários destrutivos e entendam o que realmente estão dizendo. Os ataques e as demandas de Sarah são um protesto desesperado contra o enfraquecimento do laço com Tim, enquanto a atitude defensiva e a racionalidade fria de Tim expressam seu medo de que Sarah esteja decepcionada com ele e possa abandoná-lo. Quanto mais ele tenta ignorar as queixas dela, mais sozinha ela se sente e com mais raiva fica. Depois de um tempo, tudo o que lhes resta são acusações e uma atitude defensiva.

Mas agora Tim e Sarah podem ter uma nova conversa positiva, uma conversa que lhes dê poder sobre essa “Polca do Protesto”.

“Acho que eu pego pesado mesmo”, admite Sarah. “Sou hostil. Eu me sinto desamparada demais, então confronto você para que enxergue isso. Para que veja o que está acontecendo e me dê atenção. Mas isso só leva você a se afastar, a encontrar justificativas. E eu acho que pareço mesmo intimidadora nesses momentos, então você se retrai ainda mais. E eu fico ainda mais chateada. Isso empaca a gente. Nunca enxerguei isso antes.”

Tim consegue ver que seu distanciamento leva Sarah a fazer cada vez mais exigências. Eles passam a enxergar o padrão e param de culpar um ao outro pelos passos em falso. Agora estão prontos para uma segunda conversa.

Em “Localizando os Pontos Sensíveis”, Tim e Sarah começam a compreender as próprias reações e as do parceiro. Entendem que o drama aqui se resume à segurança de seu apego emocional. Ambos

começam a ver além das reações imediatas, como a raiva de Sarah e a frieza de Tim. Mergulhamos na corrente mais profunda de sentimentos vulneráveis, de necessidades e medos relacionados ao apego. Tim vira para uma Sarah mais calma e muito atenta e diz:

“Você tem razão. Ontem à noite eu não consegui entender por que você ficou chateada. Tudo o que eu vejo em momentos assim é sua raiva. Tudo o que eu ouço é que estraguei tudo de novo, que falhei de novo, que não dou uma dentro.” Ele cobre o rosto com as mãos, suspira e continua: “Então acho que tento varrer tudo para debaixo do tapete. Interromper a briga, parar de ouvir sobre os meus fracassos. Mas você acha que eu não sei que estou perdendo você?” Ele abaixa a cabeça.

Sarah se inclina e toca seu braço com delicadeza. Não é que ele não se importe com ela, ou não precise dela; ele não consegue lidar com o medo de perdê-la.

Sarah e Tim começam a perceber que ninguém consegue dançar com o parceiro sem tocar seus pontos sensíveis. Precisamos saber quais são esses pontos e ser capazes de falar sobre eles de modo a trazer o parceiro mais para perto. Sarah e Tim agora conhecem os sinais de perigo e as fragilidades que desencadeiam os medos relacionados ao apego.

“Eu fico mesmo enfurecida quando você se atrasa”, diz Sarah ao marido. “Isso me lembra meu pai. Depois que ele saiu de casa, sempre ligava e dizia que me amava, que iria me buscar, mas nunca aparecia. Eu esperava ansiosa, e depois via que tinha sido boba ao pensar que eu era importante para ele. A sensação aqui é a mesma.”

Falar com Tim sobre sua decepção e seus anseios, em vez de falar sobre sua raiva, faz com que ele veja Sarah com novos olhos e entenda o que está em jogo para ela. Ele ouve mais, e os dois passam a se conectar num nível emocional mais profundo.

Numa terceira conversa, “Revisitando um Momento Difícil”, eles relembram uma ocasião em que ficaram presos num círculo vicioso de exigência-distância, reconhecendo os passos que cada um deu e as

emoções que cada um sentiu. Eles agora detêm o controle do movimento criado pela dança. Vejamos como isso aconteceu.

Sarah: Ficamos muito perdidos nessa polca. Antes que eu me desse conta, já estava ameaçando ir embora. Mas, dessa vez, parte de mim dizia: “O que estou fazendo? O que nós dois estamos fazendo?” Estamos presos nisso de novo. Agora eu entendo que essa necessidade de arrancar dele alguma reação é simplesmente parte do amor. Não preciso me sentir mal por isso. Mas fico incomodada só de tocar no assunto. Eu estava assustada. Achei que ele não cumpriria o combinado, que não passaríamos o fim de semana juntos, e acabei perdendo a cabeça. Então percebi: “Espera aí. Lá vamos nós de novo. Calma.” A essa altura ele já tinha saído do quarto. [Ela se vira para Tim.] Então eu fui atrás de você e disse: “Viu só? Já estávamos dançando aquela polca de novo. A verdade é que estou decepcionada, achando que você não vai cumprir sua promessa.” [Ela sorri.]

Tim: Você tem razão. Eu já estava distante de novo. Tinha desistido. Mas em algum lugar, no fundo da minha mente, eu me lembrei das nossas conversas. Então fiquei aliviado quando você veio atrás de mim. E pude dizer que eu queria, sim, passar o fim de semana com você. Senti que dava para sair daquela dança. Podíamos ficar mais unidos, tranquilizando um ao outro. Eu me lembrei do que você disse outro dia: que tinha medo de se decepcionar, de eu não conseguir tirar um tempinho para nós dois. Isso me ajudou. Eu não fiquei apenas ouvindo você esbravejar que sou uma decepção.

Sarah: Eu não sabia que minha irritação te afetava tanto. Na verdade, eu achava que não te afetava nem um pouco. Então, sim, eu ficava desesperada, descontrolada até. Você não parecia reagir. E, para piorar, você e sua família insinuavam que eu devia crescer, aprender a lidar com as coisas por conta própria. Eu me sentia ainda mais sozinha.

Tim: [Estende a mão para ela.] Eu sei. Eu não entendia. A gente

ficava preso nessa dinâmica – você magoada e abandonada e eu me sentindo um idiota. Eu não conseguia entender o que havia de errado com a gente, e quanto mais eu evitava e minimizava a questão, pior ficava. A Sue diz que isso acontece muito. Acho que nunca falamos tanto sobre nossas necessidades emocionais, sobre o que precisamos um do outro.

Sarah: O problema é essa dança que sempre prende a gente, embora às vezes você esteja mais para um viajante interplanetário em termos de distância. [Ela sorri. Ele sorri de volta, aceitando o argumento.]

Tim e Sarah agora são capazes de fazer o que casais com um apego seguro fazem: reconhecer e aceitar os protestos de apego um do outro. Agora eles têm um lugar seguro para dar início a uma nova conversa que aprofunde seu vínculo emocional.

Essas primeiras três conversas diminuem a tensão no relacionamento e preparam o casal para os próximos diálogos, que constroem e fortalecem o vínculo.

A quarta conversa, “Me Abraça Forte”, é a que transforma o relacionamento. É a troca que leva parceiros a serem mais abertos, mais receptivos emocionalmente e mais profundamente envolvidos um com o outro. As últimas três conversas, “Perdoando Mágoas”, “Estabelecendo Vínculo por Meio do Sexo e do Toque” e “Mantendo o Amor Vivo”, todas se baseiam na conexão íntima criada nesse diálogo. Quando os casais aprendem a ter a quarta conversa, eles desenvolvem um antídoto para os altos e baixos do amor e encontram uma saída para as armadilhas da desconexão.

“Me Abraça Forte” é uma conversa difícil, mas inebriante. O vínculo emocional que ela forja é algo que muitos casais nunca experimentaram, mesmo durante a paixão inicial, quando o corpo é inundado pelos hormônios da paixão. É semelhante à conexão alegre entre pais e filhos, só que mais complexa e recíproca, além de sexual. Conforme essa

conversa se desenrola, os dois veem a si mesmos e ao outro de um jeito diferente; percebem que sentem novas emoções e reagem de novas maneiras. Agora podem arriscar mais e tentar uma intimidade maior.

Vejamos como essa conversa se desenrola para um casal como Tim e Sarah quando tudo se encaixa.

Tim agora pode dizer à esposa que fica “loucamente paralisado” quando se sente incapaz de agradá-la. Ele acaba se fechando, mas não quer mais fazer isso. E acrescenta:

– O problema é que não sei como ser mais “próximo”. Nem sei bem o que isso significa, para ser sincero. Não sei demonstrar essa proximidade, a não ser para ver se a Sarah quer transar.

Mas as demonstrações de afeto estão programadas no nosso cérebro e, quando pergunto a Tim como ele mostra à filha quanto a ama, seu rosto se ilumina.

– Ah, eu digo baixinho que a amo e a abraço, principalmente antes de dormir – diz ele. – Ela fica toda contente quando chego em casa, e então eu digo que também estou feliz em vê-la. Ela adora quando eu a beijo no rosto e digo que ela sempre será meu docinho. Eu brinco com ela e dedico toda a minha atenção quando estamos juntos.

Então ele arregala os olhos; já sabe o que vou dizer.

– Ah, então, quando se sente seguro, você é muito bom em demonstrar amor e intimidade. Na verdade, você sabe como entrar em sintonia com quem você ama. Sabe responder com carinho e estabelecer uma conexão.

Tim sorri, inseguro mas esperançoso. Então falamos sobre o que o impede de ser receptivo e carinhoso com a esposa. Ele se vira para Sarah e diz a ela que muitas vezes se sente prestes a “passar do limite”, que tem muito medo de fazer brincadeiras com ela, de se aproximar demais.

Esse é um momento decisivo no relacionamento de Tim e Sarah. Ele faz uma pausa breve, então continua:

– Eu sei que negligenciei você – confessa. – Sei que te decepcionei. Eu me preocupo demais em mostrar meu valor no trabalho... e também

em casa. Então, quando ouço que você está insatisfeita apesar de todos os meus esforços, isso me mata. Eu não aguento e acabo me fechando. Mas quero que a gente fique junto. Preciso de você. Quero que você me dê uma chance, que pare de apontar qualquer deslize e que entenda que você é muito importante para mim. Quero que a gente fique junto. Mas nem sempre sei como fazer isso. – Sarah arregala os olhos e franze a testa, chorando.

Tim agora está acessível. Pode falar com a esposa sobre suas necessidades de apego e vulnerabilidades. Ele está emocionalmente envolvido. É isso o que importa, não simplesmente o que ele diz. Mas de início Sarah não sabe como lidar com aquele estranho. Será que ela pode confiar nele? Em pouco tempo, ele trocou a polca do relacionamento por um tango, uma dança de conexão intensa. Então ela recorre mais uma vez a um comentário hostil para testá-lo:

– E quando você “não sabe” o que fazer, você corre para o trabalho, onde é o “especialista”, não é mesmo?

Aos poucos, à medida que Tim expressa suas necessidades, Sarah vai enxergando o homem por quem se apaixonou, o homem que ela “sempre quis”. Então é a vez de Sarah entrar numa nova dança para suavizar sua postura raivosa. Ela pode falar com ele sobre seu medo de ser “abandonada” e seu anseio por segurança. Eu incentivo Sarah a pedir exatamente aquilo de que precisa para se sentir segura.

– É um risco grande demais. É como saltar de uma altura enorme esperando que você me segure – diz ela ao marido, hesitante. – E tenho muita desconfiança acumulada.

– Pode pedir – sussurra ele. – Estou aqui.

– Preciso ter certeza de que você está ao meu lado – responde ela. – Preciso da sua atenção. Saber que sou sua prioridade, mesmo que apenas em alguns momentos. Preciso que você perceba e reaja quando eu estiver magoada, quando estiver com medo. Me dá um abraço? – Ele se levanta e passa os braços ao redor da esposa.

Após ter observado milhares de casais, sei que são esses momentos-

chave que levam os relacionamentos de um terreno instável para uma base sólida. São eles que ajudam os casais a encontrar uma vida de amor. Em momentos como esse, Tim e Sarah foram desenvolvendo a confiança, a conexão segura pela qual todos ansiamos.

PONHA EM PRÁTICA

O questionário e os exercícios a seguir ajudarão você a enxergar seu relacionamento pelas lentes do apego.

QUESTIONÁRIO A.R.E.

Este questionário é uma ótima maneira de aplicar no seu relacionamento os conhecimentos transmitidos neste livro. Leia cada afirmação e marque V para *verdadeiro* ou F para *falso*. Ao finalizar, some 1 ponto para cada “verdadeiro”. Você pode responder ao questionário e refletir sobre seu relacionamento sozinho. Se seu par quiser participar também, respondam separadamente e depois discutam as respostas um do outro. Ao final do questionário, você vai encontrar algumas instruções para facilitar essa conversa.

Do seu ponto de vista, seu par mostra abertura?

1. Consigo a atenção do meu par com facilidade. V F
2. É fácil estabelecer uma conexão emocional com meu par. V F
3. Meu par demonstra que sou prioridade em sua vida. V F
4. Não me sinto solitário ou excluído em meu relacionamento. V F
5. Meu par me ouve e sei que posso compartilhar meus sentimentos mais profundos. V F

Do seu ponto de vista, seu par é receptivo?

1. Quando preciso de carinho e consolo, meu par fica ao meu lado. V F
2. Meu par reage bem quando demonstro que preciso de proximidade. V

F

3. Sinto que posso contar com meu par em momentos de ansiedade ou insegurança. V F
4. Mesmo quando brigamos ou discordamos, sei que meu par me valoriza e que vamos acabar nos entendendo. V F
5. Quando preciso me sentir importante, meu par demonstra que se importa comigo. V F

Vocês estão envolvidos emocionalmente de um jeito positivo?

1. É muito fácil confiar no meu par e desenvolver cumplicidade. V F
2. Posso confiar no meu par em qualquer circunstância. V F
3. Tenho certeza, mesmo quando estamos fisicamente distantes, de que estamos conectados um ao outro. V F
4. Sei que meu par se importa com minhas alegrias, mágoas e medos. V F
5. Meu par me transmite segurança até para tocar em assuntos delicados do relacionamento. V F

Se marcou 7 pontos ou mais, você está no caminho certo para um vínculo seguro e pode usar este livro para aprofundar sua relação. Se marcou menos de 7, é hora de usar as conversas deste livro para fortalecer o laço com a pessoa amada.

Compreender o vínculo que vocês têm e compartilhar como você enxerga esse vínculo é o primeiro passo para criar a conexão que os dois querem e necessitam. A percepção de seu parceiro quanto à sua abertura, sua receptividade e seu envolvimento reflete a visão que você tem de si mesmo e do relacionamento? Tenha em mente que seu parceiro está falando sobre o quanto se sente seguro e conectado neste momento da relação, não sobre você ser um par perfeito ou imperfeito. Cada um pode comentar a resposta que tenha lhe parecido mais positiva e importante. É melhor que cada um fale por no máximo cinco minutos.

Agora, caso se sintam confortáveis para isso, tentem explorar a resposta que trouxe à tona as emoções mais difíceis. Procure ajudar o outro a entrar em sintonia com seus sentimentos. A pessoa amada não vai conseguir se envolver se você se ativer à negatividade, então tente evitar críticas ou acusações. Mais uma vez, é melhor que cada um fale por no máximo cinco minutos.

EXPLORANDO SEUS LAÇOS EMOCIONAIS

Talvez você se sinta mais confortável refletindo sobre questões gerais em vez de usar um questionário. Nesse caso, simplesmente reflita sobre as questões a seguir, ou escreva suas respostas num diário, aprofundando a reflexão. Cogite também compartilhar suas respostas e conversar com seu parceiro em algum momento.

- A história de Tim e Sarah fez sentido para você? Pareceu familiar? Que aspecto se destacou e o que você pensa sobre isso?
- O que você aprendeu com seus pais sobre amor ou casamento? O que aprendeu com a sociedade? Poder contar com a pessoa amada, confiar nela, costumava ser visto como uma vantagem e um privilégio?
- Antes do relacionamento atual, você já teve alguma relação amorosa com alguém em quem confiava, de quem se sentia próximo e a quem podia recorrer se necessário? Você tem uma ideia de como um relacionamento deveria ser, um modelo para moldar sua relação atual? Imagine uma situação que reflita bem o relacionamento que você deseja, e compartilhe com seu parceiro.
- Você aprendeu com seus relacionamentos anteriores que não dá para confiar nas pessoas, que é preciso estar sempre alerta, exigindo

atenção e atitude? Ou aprendeu que depender dos outros é perigoso e que é melhor se distanciar e evitar a intimidade? Essas estratégias básicas costumam ser acionadas quando sentimos que a pessoa amada está distante ou desconectada de nós. Qual estratégia você usava em relacionamentos anteriores (com seus pais, por exemplo) quando as coisas começavam a dar errado?

- Houve algum momento em que você precisou saber que a pessoa amada estava ao seu lado? Se ela não estava, como isso afetou você e o que você aprendeu? Como lidou com isso? Isso tem influenciado seus relacionamentos hoje?
- Você acha difícil confiar nos outros, deixar que se aproximem quando você mais precisa? Se sim, o que você faz em momentos de dificuldade e solidão?
- Você já se relacionou com uma pessoa segura, aberta, receptiva e envolvida no relacionamento? Se sim, cite duas atitudes específicas que ela tomava em relação a você. Como você se sentia nesses momentos?
- Em seu relacionamento atual, você sente que pode solicitar intimidade e carinho? É fácil ou difícil para você fazer isso? Acha que é um sinal de fraqueza? Acha muito arriscado? Classifique sua dificuldade ao lidar com isso numa escala de 1 a 10, em que 10 significa “muito difícil”. Compartilhe essas reflexões com seu par.
- Quando se sente desconectado(a) ou sozinho(a) no relacionamento atual, você fica muito emotivo(a) ou até mesmo ansioso(a), exigindo que seu par tome uma atitude? Ou é mais provável que você se

retraia e tente não se sentir muito apegado(a)? Cite um momento em que isso tenha acontecido.

- Pense numa fase do relacionamento em que perguntas como “Você está ao meu lado?” pairavam no ar sem resposta e vocês acabavam brigando por motivos bobos. Compartilhe essas lembranças com seu par.
- Relembre momentos em que um de vocês tenha buscado carinho e o outro tenha reagido bem, fazendo ambos se sentirem emocionalmente conectados e seguros. Compartilhe essas memórias também.

Agora que você entendeu o que é o amor e o que é uma dependência saudável, está na hora de criar esse tipo de vínculo usando as conversas transformadoras dos próximos capítulos. As quatro primeiras ensinam a conter espirais negativas e a refinar a sintonia do casal, de modo a estabelecer uma receptividade emocional duradoura. As duas seguintes mostram como promover o vínculo emocional por meio do perdão e da intimidade sexual. E, com a última conversa, você aprenderá a cuidar do relacionamento dia após dia.

SEGUNDA PARTE

.....

*Sete conversas
transformadoras*

Conversa 1: Reconhecendo os Diálogos Diabólicos

“O conflito é melhor que a solidão.”

— *Provérbio irlandês*

A pessoa que mais amamos no mundo é capaz de nos levar ao céu – e de nos fazer cair e nos esborrachar no chão. Isso pode acontecer com todos nós. Basta uma leve virada de rosto ou um breve comentário descuidado para despencarmos em queda livre. É um risco inerente a qualquer relação de intimidade. Mas, se nossa conexão for segura e forte, poderemos lidar melhor com isso. Na verdade, poderemos usar esses momentos difíceis para fortalecer nossos laços. Por outro lado, quando não nos sentimos seguros e conectados, cada momento assim é uma faísca numa floresta seca. Incendeia o relacionamento.

Foi isso que aconteceu nos primeiros três minutos de uma sessão explosiva com Jim e Pam, cujo casamento de anos estava passando por uma turbulência séria. Ambos, no entanto, ainda percebiam as qualidades um do outro. Jim dissera várias vezes em sessões anteriores que os cabelos dourados e os olhos azuis de Pam o “encantavam”, e Pam

dizia com frequência que ele era um bom marido e um bom pai, e até “um pouquinho charmoso”.

A sessão começa leve, com Pam dizendo que ela e Jim tiveram uma semana agradável juntos e que ela decidiu apoiá-lo mais sempre que ele estiver estressado com o trabalho. Ela também diz que gostaria muito que ele recorresse a ela em busca de apoio emocional. Jim bufa, revira os olhos e desliza a cadeira para longe da esposa. Nesse momento, juro que senti um vento quente cortar o consultório. Pam explode:

– O que é que você quer dizer com isso, com essa expressão ridícula? Tenho tentado ser solidária neste relacionamento, muito mais que você, seu filho da mãe presunçoso. Estou aqui, oferecendo meu apoio, mas você prefere agir como se fosse superior, como sempre.

– Olha só para você, reclamando sem parar – retruca Jim. – Eu nunca vou buscar seu apoio. E o motivo é exatamente esse. Você me repreenderia. Faz isso há anos. É por isso que estamos nesta situação para começo de conversa.

Tento acalmá-los, mas eles estão gritando tão alto que não me ouvem. Finalmente param quando eu digo que parece triste que essa interação tenha começado com Pam sendo positiva e oferecendo uma demonstração de afeto. Pam então cai no choro, e Jim fecha os olhos e solta um suspiro.

– É isso que sempre acontece com a gente – diz Jim, e ele tem razão.

É nesse momento que eles podem começar a mudar a dinâmica. A mudança começa quando enxergamos o padrão, quando nos concentramos na partida de tênis, e não na bola.

Ficamos presos em três padrões básicos – que eu chamo de Diálogos Diabólicos – quando não conseguimos nos conectar em segurança com nosso par. O padrão “Encontre o Culpado” é um beco sem saída de acusações mútuas que mantêm o casal a quilômetros de distância um do outro, impedindo a reconexão e a criação de um refúgio seguro. Os casais dançam à distância de um braço um do outro. É isso que Jim e Pam fazem quando começam a se acusar pelo relacionamento

conturbado. Muitos casais caem nesse padrão, mas não por muito tempo. Para a maioria, “Encontre o Culpado” é o breve prelúdio para a mais comum e envolvente das danças angustiantes. Pesquisadores do casamento chamam essa dança de “Exigência-Distância” ou “Crítica-Defesa”. Eu chamo de “Polca do Protesto”, porque a vejo como uma reação ou, mais precisamente, um protesto contra a perda da sensação de apego seguro de que todos precisamos num relacionamento. A terceira dança é “Paralisia e Fuga” ou, como às vezes a chamamos na TFE, “Distância-Distância”. Ela costuma aparecer quando a “Polca do Protesto” já está acontecendo há algum tempo, quando os dançarinos se sentem tão desamparados que começam a desistir e colocam as próprias emoções e necessidades no congelador, restando apenas apatia e distanciamento. Os dois se afastam para fugir da mágoa e do desespero. Em termos de dança, de repente não há mais ninguém na pista; os dois estão dando um tempo. Essa é a dança mais perigosa de todas.

Todos nós ficamos presos em uma dessas interações negativas, ou em todas elas, em algum momento das nossas relações amorosas. Para alguns são danças breves, embora arriscadas, em relacionamentos geralmente seguros. Para outros, cuja conexão é mais instável, elas se tornam reações frequentes. Depois de um tempo, uma pitada de negatividade de um dos parceiros já é o suficiente para disparar um Diálogo Diabólico. Com a convivência, os padrões tóxicos podem se tornar enraizados e permanentes a ponto de minarem o relacionamento, impedindo todas as tentativas de reconciliação e proximidade.

Temos apenas dois mecanismos de defesa quando não nos sentimos seguros e correspondidos numa relação amorosa. Um deles é evitar o envolvimento, ou seja, tentar entorpecer as emoções, ignorar e negar nossas necessidades de apego. O outro é sucumbir à ansiedade e lutar por reconhecimento, exigindo que o outro demonstre o seu amor.

A estratégia que adotamos quando nos sentimos desconectados – exigir e criticar demais, ou manter distância – reflete em parte nosso temperamento natural, mas é ditada principalmente pelo que

aprendemos em relacionamentos anteriores e no atual. Além disso, como aprendemos com cada novo relacionamento, nossa estratégia varia. Podemos ser críticos num relacionamento e distantes em outro.

Se eu não tivesse interferido com Jim e Pam durante a sessão, eles provavelmente teriam passado por todos os três Diálogos Diabólicos; ficariam destruídos, exaustos, distantes e desamparados; e por fim retornariam à mesma dinâmica de sempre. Inevitavelmente, teriam feito julgamentos definitivos a respeito da relação, julgamentos que nublarão interações futuras e esgotariam a confiança um no outro. A cada vez que fizessem isso e não conseguissem encontrar um caminho rumo à conexão segura, o relacionamento ficaria mais esgarçado. Tudo o que fizemos na sessão foi desacelerar um pouco as coisas. Jim e Pam sugerem que eu conserte o problema. Claro, para cada um deles, isso quer dizer consertar *o outro*. A trégua dura apenas trinta segundos, e logo eles estão de volta ao “Encontre o Culpado”.

DIÁLOGO DIABÓLICO 1 - ENCONTRE O CULPADO

O objetivo do “Encontre o Culpado” é a autoproteção, mas o principal movimento é o ataque mútuo, a acusação, a culpabilização. Esse padrão de resposta é ativado quando ficamos magoados ou nos sentimos vulneráveis com o parceiro e de repente perdemos o controle. A segurança emocional é perdida. Nesse estado de alerta, fazemos de tudo para recuperar o controle. Podemos criticar o parceiro, realçando seus defeitos. Podemos nos defender agressivamente ou atacar primeiro para sair em vantagem.

O “Encontre o Culpado” também poderia se chamar “Não Fui Eu, Foi Você”. Quando nos sentimos acuados e cheios de medo, tendemos a pensar e agir de maneira simplista. Vejo e sinto o que você acabou de fazer comigo. É muito mais difícil enxergar o impacto que minhas reações estão tendo em você. Eu me concentro em cada passo, em como

“você pisou no meu pé”, e não na dança como um todo. Depois de um tempo, os passos e os padrões se tornam automáticos.

Quando ficamos presos num padrão negativo, nós o esperamos, o aguardamos, e reagimos bem rápido ao primeiro sinal de que ele se aproxima. Claro que isso apenas reforça o padrão. Nas palavras de Pam:

– Eu nem sei mais o que acontece primeiro. Fico esperando alguma ofensa. Fico com minha arma pronta. Talvez eu puxe o gatilho quando ele nem ia me atacar!

Quando vivemos desconfiados, quando antecipamos a mágoa, perdemos todas as chances de sair dessa dança infinita. Não conseguimos relaxar com a pessoa amada, e certamente não conseguimos nos conectar com ela nem confiar nela. A gama de respostas se torna mais restrita, enfraquecendo o relacionamento aos poucos. Jim coloca nestes termos:

– Eu não sei mais o que sinto neste relacionamento. Ou estou apático ou fervendo de raiva. Acho que perdi o contato com todo tipo de sentimento aqui. Meu mundo emocional ficou menor, mais apertado. Estou ocupado demais me protegendo.

Essa reação é especialmente típica nos homens. Muitos parceiros, quando me procuram pela primeira vez, respondem à pergunta “O que você está sentindo agora ao ver sua esposa chorar?” com um simples “Não sei”. Quando estamos atacando ou contra-atacando, tentamos deixar nossos sentimentos de lado. Depois de um tempo, não conseguimos mais encontrá-los. Sem os sentimentos como bússola no território das relações amorosas, ficamos perdidos. Começamos a enxergar o relacionamento como cada vez mais insatisfatório ou inseguro, e o parceiro como indiferente ou até mesmo cheio de defeitos. Por isso Jim diz:

“Eu não paro de me lembrar da minha mãe dizendo que a Pam não é madura o bastante para mim, e acho que, depois dessas brigas, talvez minha mãe tenha razão. Como é possível manter um relacionamento

com uma pessoa tão agressiva? Não tem jeito. Talvez seja melhor para nós dois simplesmente desistir, ainda que seja difícil para as crianças.”

Quando casais fazem a dança do “Encontre o Culpado” apenas de vez em quando e a conexão amorosa ainda é a norma, eles conseguem se aproximar após se acalmarem. Às vezes enxergam quanto magoaram um ao outro e pedem desculpa. Talvez até deem risada das “besteiras” que ambos disseram. Eu me lembro da vez que gritei para meu marido John “Seu macho canadense” e depois caí na gargalhada, porque é exatamente o que ele é! No entanto, quando os padrões de que falamos aqui se tornam enraizados e comuns, um poderoso círculo vicioso se instala. Quanto mais você ataca, mais perigoso me parece; quanto mais espero pelos seus ataques, mais forte revido. E assim sucessivamente. Esse padrão negativo precisa ser interrompido para que o casal possa construir confiança e segurança verdadeiras. O segredo para interromper a dança é reconhecer que ninguém precisa ser o culpado. O padrão de acusações mútuas é o vilão, e os parceiros são as vítimas.

Vamos dar mais uma olhada no “Encontre o Culpado” de Jim e Pam e ver como eles podem sair desse padrão destrutivo usando algumas dicas simples e respostas novas.

Pam: Eu não vou mais ficar aqui ouvindo você dizer o quanto eu sou difícil. De acordo com você, tudo o que há de errado entre a gente é culpa minha!

Jim: Eu nunca disse isso. Você exagera tudo. É negativa demais. Como naquele dia em que meu amigo foi lá em casa e tudo estava indo bem, mas aí você virou e disse...

Jim está descendo o que eu chamo de Tobogã do Conteúdo. Isso acontece quando o parceiro começa a citar exemplos detalhados das falhas do outro para provar seu argumento. O casal briga para saber se esses detalhes são “verdadeiros” e de quem foi o comportamento que

“começou tudo isso”. Para ajudá-los a reconhecer o Diálogo Diabólico, sugiro que:

- Fiquem no presente e se concentrem no que está acontecendo entre eles no momento.
- Olhem para o ciclo de críticas que gira em torno de ambos. Ciclos não têm “início”.
- Reconheçam que o inimigo é o ciclo, a dança, as consequências que isso acarreta.

O que acontece é o seguinte:

Jim: Bom, acho que é isso. Ficamos mesmo presos, nós dois. Mas nunca enxerguei isso antes. Sei que fico tão irritado que depois de um tempo digo qualquer coisa para atingi-la.

Sue: Sim. O desejo de ganhar a briga e provar que o outro é o culpado faz isso. Mas, na verdade, ninguém ganha aqui. Os dois perdem.

Pam: Não quero brigar assim. Isso me mata. E você tem razão, está destruindo nosso relacionamento. Estamos cada vez mais na defensiva. No final, que importa quem está “certo”? Nós dois estamos cada vez mais infelizes. Acho que mantenho o ciclo tentando mostrar que ele não tem o poder de me derrubar. Tento fazer com que ele se sinta mais fraco.

Sue: Sim. E você, Jim, sabe o que faz? [Ele nega com a cabeça.] Bom, há alguns minutos, você disse: “Eu não me aproximo de você, não confio em você, porque às vezes você me parece perigosa.” Em seguida acho que a acusou de ser o problema, certo?

Jim: Sim, é como se eu dissesse para ela: “Você não me atinge.” E então eu solto uma crítica.

Sue: E, depois de toda essa provocação, os dois se afastam, cada vez

mais derrotados e sozinhos, certo?

Jim: Certo. Então esse ciclo, essa dança, o que quer que seja, nos deixa empacados. Eu enxergo isso. A questão é como parar. A briga que estamos mencionando agora, aquilo não partiu de mim, foi ela que começou, sim!

Sue: [Levanto as sobrancelhas. Ele para.] Bom, primeiro você precisa enxergar o padrão cíclico de reações e realmente entender que tentar provar que o outro está errado só faz com que vocês se afastem ainda mais. A tentação de ser o “vencedor” e fazer o outro admitir que ele é o culpado é só parte da armadilha. É preciso interromper a dança enquanto ela acontece, em vez de ficar cada vez mais rancoroso, procurando uma prova em versões infinitas de fatos ou incidentes. Se vocês quiserem, podem se unir para impedir que esse inimigo tome conta do relacionamento.

Jim: [Olhando para Pam.] Neste momento, não quero saber de ataques. Estamos presos nesse ciclo. Talvez possamos chamá-lo de “Quem é o Pior?”. [Eles riem.] Isso está nos matando. Vamos tentar interromper o ciclo agora. Você estava tentando me dizer que quer me apoiar. Então por que eu fiquei me queixando das suas reclamações? Eu quero que você me apoie mais!

Pam: Sim, precisamos parar e dizer: “Ei, estamos naquele ciclo de novo. Vamos conter essa tensão, vamos parar de nos magoar.” Acho que, se fizermos isso, vamos conseguir ser mais amigos. Ou, melhor ainda, talvez a gente volte a ser como era antes! [Seus olhos se enchem de lágrimas.]

Pam tem razão. Conseguir parar a dança do “Encontre o Culpado” é um caminho para que os parceiros sejam amigos. Mas os casais querem muito mais que amizade. Controlar essa dança de ataques mútuos é apenas o primeiro passo. Precisamos enxergar outras situações em que

empacamos nos relacionamentos amorosos. Mas primeiro você pode experimentar os exercícios a seguir.

PONHA EM PRÁTICA

As perguntas e reflexões a seguir talvez revelem como você e seu par se movimentam na dança quando ficam presos no modo brigar-para-vencer. Você pode pensar sobre elas, escrever sobre elas, lê-las em voz alta e, claro, compartilhá-las com a pessoa amada.

Muitos de nós somos bons em acusar, desde o Jardim do Éden. Adão culpou Eva e vice-versa. Disseram a Deus: “A culpa não foi minha, foi dele.” “Nada disso, foi dela.” Em 2005, Frank McCourt, no livro *Ei, professor*, observou como é fácil fazer com que as crianças escrevam, se a redação for um pedido de desculpa explicando por que não fizeram o dever de casa; sua criatividade para culpar os outros por sua inação é brilhante. Então, pense numa situação em que você claramente foi o culpado de um pequeno problema.

Por exemplo, você foi a um jantar na casa de uma amiga e derrubou a entrada no chão da cozinha enquanto tentava ajudá-la. Agora pense no pequeno problema que você causou e em quatro jeitos diferentes de culpar outra pessoa. (*Mas o prato estava pesado e ela não me disse!*) Descubra o quanto você é bom nisso. Imagine três reações negativas que isso poderia causar na outra pessoa. O que teria acontecido? Vocês entrariam num ciclo?

Agora veja se consegue se lembrar de um incidente parecido no seu relacionamento. O que você usou para “ganhar” a briga e provar sua inocência? Como acusou seu par? Quais são suas reações quando você se sente acuado?

Consegue identificar o ciclo de críticas hostis e acusações que os prendeu? Como cada um começou a desqualificar o outro? Como cada um feriu e irritou o outro? Houve um “vencedor”? (Provavelmente não!)

O que aconteceu após a briga do “Encontre o Culpado”? Como você se sentiu consigo mesmo? Como se sentiu em relação à pessoa amada, em relação ao vínculo que havia entre vocês? Conseguiram se acalmar, conversar sobre a briga e consolar um ao outro? Se não, como você lidou com a perda da segurança entre vocês? Imagine o que teria acontecido se você tivesse dito o seguinte: “Estamos começando a rotular um ao outro, tentando provar que o outro é o culpado. Só vamos nos magoar mais se ficarmos presos nesta dança. Que tal pararmos com esse ataque mútuo? Talvez possamos conversar sobre o que aconteceu sem que seja culpa de ninguém.”

DIÁLOGO DIABÓLICO 2 - POLCA DO PROTESTO

Esta é a dança mais comum e ardilosa que acontece nos relacionamentos. Estudos do psicólogo John Gottman, da Universidade de Washington, indicam que muitos dos casais que caem nesse padrão no início do casamento não chegam ao quinto ano. Outros ficam presos nele indefinidamente. Essa qualidade “eterna” faz sentido, porque os principais movimentos da “Polca do Protesto” criam um ciclo estável, cada um deles convocando e reforçando o seguinte. Um parceiro se aproxima, embora de modo negativo, e o outro se afasta, e o padrão se repete. A dança também dura para sempre porque as emoções e as necessidades por trás dela são as mais poderosas do mundo. Relacionamentos que envolvem apego são os únicos laços do planeta em que *qualquer* reação é melhor que nenhuma. Quando não conseguimos uma reação emocional da pessoa amada, somos programados para protestar. O objetivo da “Polca do Protesto” é tentar conseguir uma resposta, uma resposta de conexão e conforto.

Só que os casais têm dificuldade de reconhecer esse padrão. Ao contrário do óbvio padrão de ataque mútuo do “Encontre o Culpado”, a “Polca do Protesto” é mais sutil. Um dos parceiros está exigindo,

protestando ativamente contra a desconexão; o outro está se retraindo, protestando em silêncio contra a crítica implícita. Parceiros descontentes, que não reconhecem os sinais um do outro, reclamam com frequência de um “problema de comunicação” ou de uma “tensão constante”.

Vamos dar uma olhada em como os casais dançam essa polca. Pergunto a Mia e Ken, o casal jovem que está em meu consultório:

– Qual parece ser o problema? Vocês me disseram que se amam e querem ficar juntos. Estão juntos há seis anos. O que gostariam de mudar no relacionamento?

Mia, pequena, misteriosa e intensa, olha para o marido, Ken, um homem alto e charmoso que está paralisado e em silêncio, aparentemente hipnotizado pelo tapete a seus pés. Ela faz um biquinho e solta um suspiro. Então olha para mim, aponta para ele e diz, sibilante:

– Esse é o problema. Ele nunca fala, e eu estou cansada disso! Eu fico irada com esse silêncio. Estou carregando sozinha o fardo do relacionamento. Eu que “faço” tudo, e cada vez mais. E se eu não fizesse... – Ela joga as mãos para o alto num gesto de resignação. Ken solta todo o ar e olha para a parede. Gosto quando a imagem é assim tão clara e a polca é tão fácil de perceber.

Essa fotografia do relacionamento me informa a posição básica de cada um dos dois na dança da angústia. Mia está martelando a porta, protestando contra a sensação de distanciamento, enquanto Ken mantém a porta fechada. Mia diz que já deixou Ken duas vezes, mas cedeu quando ele ligou e implorou que ela voltasse. Ken diz que não entende o que está acontecendo, mas sente que a situação não tem saída. Ele diz saber que a culpa é dele – talvez ele não devesse ter se casado –, ou talvez ele e Mia simplesmente não combinem. De qualquer maneira, ele não sabe ao certo se a consulta faz sentido. Eles já tentaram terapia antes.

Pergunto se eles costumam brigar, e Ken diz que eles quase nunca brigam de verdade. Eles não ficam presos na dança “Encontre o

Culpado”. Mas às vezes Mia ameaça ir embora, e Ken diz “Tá”. Esses momentos são bem ruins. E, segundo ele, ela tenta “treiná-lo”. Ao dizer isso, ele ri.

Então Mia e Ken me contam uma história. Se perguntarmos à maioria dos casais, eles são capazes de citar um acontecimento crucial, um momento que captura a natureza essencial da conexão entre eles. Se esses momentos são bons, são lembrados em aniversários ou em momentos de carinho. Se são ruins, pairam sobre o casal, que tenta entender o que aquilo significa para a relação.

Ken: Penso muito em agradá-la. Quero que ela seja feliz comigo. Mas não dá certo. Ela queria muito sair para dançar. Então eu concordei. Só que deu tudo errado.

Mia: Deu errado porque você não dança! Primeiro, você se recusou a ir para a pista, e quando foi ficou parado.

Sue: E o que você fez, Mia?

Mia: Eu levei o Ken para a pista e tentei mostrar como se dança!

Ken: [Balançando a cabeça.] Na verdade, você se abaixou e começou a mexer minhas pernas. Então eu estourei e saí da pista.

Mia: Se eu não fizer isso, nada acontece. É assim no relacionamento como um todo. Se eu não faço acontecer, nada acontece. [Ela se vira para mim.] Ele não faz a parte dele.

Sue: Então isso é o que acontece entre vocês, e não só na pista de dança. Você quer que o Ken reaja e ele se mantém paralisado, falando tão baixinho que você nem consegue ouvir. Isso é um padrão que desmoraliza vocês, que os deixa inseguros um com o outro. É isso?

Mia: Isso. Eu nunca ouço o que ele diz. Ele resmunga bastante. Esses dias eu pedi que ele falasse mais claramente. Mas aí ele para de falar comigo de vez!

Ken: Então às vezes eu resmungo. Você estava gritando comigo no

carro. Eu dirigindo e você me falando cada vez mais alto para eu pronunciar minhas palavras!

Sue: Mia, é como se você se tornasse uma instrutora, dizendo ao Ken como ele deve se movimentar e falar. E você faz isso por medo de que o Ken se mantenha distante e não haja mais dança entre vocês. [Ela assente com a cabeça de modo enfático.] Você fica esperando que o Ken se conecte com você e, quando isso não acontece, você se sente muito sozinha. Então você tenta resolver isso dizendo como ele deve reagir. Mas esse movimento acaba se tornando um pouco agressivo, crítico até. Então o Ken ouve que está estragando tudo – o jeito como ele fala é errado, o jeito como ele dança é errado – e passa a fazer ainda menos. É isso?

Ken: É isso. Eu fico paralisado. Não consigo fazer nada direito. Ela não gosta nem do jeito que eu como.

Sue: Entendi. E quanto mais você paralisa, Ken, mais a Mia tenta instruí-lo, imagino.

Mia: Eu fico tão frustrada. Cutuco sem parar, é isso que eu faço. Cutuco para conseguir uma reação. Qualquer reação.

Sue: Certo, então vamos traçar o itinerário. Você cutuca, o Ken paralisa e responde cada vez menos. Você se fecha, Ken? [Ele assente.] E quanto mais você se fecha, mais a Mia se sente excluída e mais ela cutuca. É um círculo vicioso que tomou conta do relacionamento. O que acontece com você, Ken, quando fica “paralisado”?

Ken: Fico com medo de fazer qualquer coisa, meio que congelado. O que quer que eu faça, vou fazer errado. Então faço cada vez menos. Entro numa concha.

Mia: E eu me sinto tão sozinha. Tento irritá-lo de todo jeito.

Sue: Certo. A espiral tomou conta mesmo. Um paralisa, se sente congelado, se fecha numa concha, e a outra se sente excluída e cutuca cada vez mais forte para arrancar uma reação.

Mia: Isso é triste para nós dois. Como podemos interromper essa espiral?

Sue: Bom, nós conseguimos definir a espiral. Para vocês, agir assim é tão fácil quanto respirar. Vocês nem percebem o que estão fazendo. Precisam ter clareza a respeito de como a espiral cria um campo minado no relacionamento. Impossibilita que se sintam seguros juntos. Se eu fosse o Ken nessa situação, resmungaria se achasse que o que eu estivesse dizendo fosse errado. Se fosse a Mia, insistiria e cutucaria porque, por dentro, eu estaria implorando: “Me leve para dançar. Passe um tempo comigo.”

Mia: Eu me sinto assim mesmo. É o que estou tentando fazer, trazê-lo para perto. Mas eu sei que peso a mão. Fico frustrada.

Ken: Então não há nada de errado conosco para termos ficado presos nisso? Não significa que simplesmente não somos a pessoa certa um para o outro?

Sue: Isso mesmo. Muitos de nós empacamos quando não conseguimos encontrar um jeito de nos sentirmos seguros e conectados na relação. O que estou percebendo é que você é tão importante para a Mia que ela não consegue ter paciência nem deixar pra lá. E você paralisa porque está muito preocupado com a ideia de estar fazendo a coisa “errada”, de irritá-la e conturbar o relacionamento de novo. A ideia de “Na dúvida, não faça nem diga nada” é um conselho terrível para relações amorosas. A questão é: vocês podem se ajudar a interromper esse ciclo? São capazes de ver quando estão presos nele e se movimentar juntos para retomar o controle do relacionamento?

Ken: Talvez sim!

Nas sessões seguintes, Ken e Mia analisam sua polca várias vezes. Eles descobrem que sua “espiral”, como chamam, acontece especificamente quando surgem questões relacionadas à proximidade. Momentos de protesto acontecem em todo casamento, mas, quando o vínculo fundamental é seguro, esses acontecimentos são neutralizados ou até mesmo usados como trampolins para reforçar a relação.

Por exemplo, num casamento feliz, Mia também protestaria quando se sentisse emocionalmente afastada de Ken, mas num tom mais baixo. Menos preocupada com a conexão entre eles, ela se expressaria de modo mais suave e claro. Ken, por sua vez, seria mais receptivo ao protesto dela. Ele não ouviria sua angústia ou sua decepção como uma condenação de si mesmo ou do relacionamento, mas como sinal de que ela precisa de intimidade.

Num relacionamento inseguro, no entanto, a “Polca do Protesto” se acelera e fica mais intensa. Acaba criando uma confusão tamanha que o casal não consegue resolver os problemas nem se comunicar com clareza sobre nenhum assunto. Então a desconexão e a angústia se enraízam mais e mais no relacionamento. É importante ressaltar, porém, que nenhuma relação amorosa fica totalmente impregnada desse padrão destrutivo. Ainda há momentos de intimidade. Mas esses momentos não são frequentes ou fortes o bastante para combater os danos causados pela polca. Ou o tipo de intimidade não é aquele que o parceiro deseja. Por exemplo, homens que tendem a se retrair durante os confrontos procuram a intimidade sexual no quarto, mas para a maioria das mulheres a relação sexual não é suficiente para satisfazer suas necessidades de apego.

Durante anos, terapeutas se equivocaram ao enxergar esse padrão em termos de disputas de poder e ao tentar resolvê-lo ensinando habilidades de resolução de conflitos. É quase como oferecer lençinhos descartáveis como cura para a pneumonia. É ignorar as questões de apego que sustentam o padrão. Na perspectiva do apego, a questão não é o conflito ou o controle, mas a distância emocional. Não é à toa que Ken esteja se recusando a se comunicar (reação que a literatura especializada chama de “stonewalling”), e que isso provoque a raiva e a agressividade da esposa. A resposta agressiva parece estar programada em primatas quando o ser amado de quem o indivíduo depende age como se ele não existisse. Um bebê humano ou primata ataca a mãe que se recusa a se comunicar, numa tentativa desesperada de reconhecimento. Caso não

obtenha resposta, o que se segue é o isolamento “mortal”, a perda e o desamparo.

O que vimos anteriormente é apenas um exemplo da “Polca do Protesto”. Nem todo parceiro distante e que está na defensiva fala sobre estar “paralisado” como Ken. Mas descobri que tanto parceiros que demandam quanto parceiros que se retraem tendem a usar expressões características ao descrever suas experiências. Vejamos algumas delas. Pode ser que você reconheça alguns de seus padrões.

Parceiros que seguem a estratégia de Mia costumam dizer o seguinte:

- “Estou com o coração partido. Não paro de chorar. Às vezes parece que vou morrer.”
- “Ultimamente ele vive ocupado, no mundo da lua. Mesmo quando está em casa, fica no computador ou vendo TV. Parece que vive em outro planeta. Eu me sinto excluída.”
- “Às vezes acho que estou mais solitária do que quando vivia sozinha. Parecia mais fácil viver sozinha do que assim, juntos mas separados.”
- “Eu precisei tanto dele naquela época, e ele ficou distante demais. Parecia que não se importava. Meus sentimentos não importavam para ele. Ele não me levava a sério.”
- “A gente só mora junto. Há muito tempo não me sinto próxima dele.”
- “Eu fico louca, é claro. Parece que ele não se importa, então eu o provo. Só estou tentando arrancar uma resposta, qualquer uma.”
- “Não sei se sou importante para ele. Parece que ele não me vê. Não sei como me aproximar dele.”

- “Se eu não insistisse, nunca ficaríamos juntos. Isso nunca ia acontecer.”

Uma análise atenta dessas declarações revela uma riqueza de temas relacionados ao apego: sentir-se sem importância ou desvalorizado pelo parceiro; sentir o distanciamento em termos de vida ou morte; sentir-se excluído e sozinho; sentir-se abandonado num momento difícil ou achar que não pode contar com o parceiro; desejar uma conexão emocional e sentir raiva quando o parceiro não reage; ter a sensação de que o par não passa de um amigo ou colega.

Encorajados a se concentrar na dança negativa e a descrever apenas os próprios movimentos, em vez de se concentrar nos erros ou falhas do outro, esses parceiros costumam usar os seguintes verbos: *empurrar, puxar, bater, atacar, criticar, reclamar, pressionar, explodir, gritar, provocar, tentar se aproximar e lidar*. Às vezes é difícil enxergar como nossos pés se movimentam na dança. Nesses momentos, quando estamos presos no padrão da perseguição e do protesto, a maioria de nós fala simplesmente em se sentir frustrado, com raiva ou chateado, e é isso que nosso parceiro vê. Mas essa é apenas a primeira camada, mais superficial, da polca.

Parceiros que seguem os passos de Ken geralmente falam assim:

- “Eu não dou uma dentro com ela, então desisto. Tudo parece inútil.”
- “Eu me sinto anestesiado. Não sei o que estou sentindo. Então paraliso e me afasto.”
- “Eu sei que tenho meus defeitos. Sou um fracasso como marido. De algum jeito, isso só me paralisa.”
- “Eu me afasto e espero que ela se acalme. Tento manter tudo calmo,

não piorar as coisas. É meu jeito de cuidar do relacionamento. Não piorar as coisas.”

- “Eu me fecho na minha concha, onde é seguro. Vou para trás do meu muro. Tento fechar a porta para os comentários raivosos. Sou o prisioneiro no banco dos réus e ela é a juíza.”
- “Eu me sinto um nada neste relacionamento. Inadequado. Então corro para o computador, para o trabalho, para os meus hobbies. No trabalho eu sou alguém. Acho que não sou nada de especial para ela.”
- “Eu não significo nada para ela. Estou no fim da lista de prioridades. Depois das crianças, da casa e da família dela. Caramba, até o cachorro vem antes de mim! Eu só sirvo para o sustento. Então acabo me sentindo vazio. Nunca se sabe se o amor vai estar ali ou não.”
- “Não sinto que preciso de alguém como ela precisa. Não sou tão carente. Sempre me ensinaram que precisar de alguém assim é uma fraqueza, é infantilidade. Então tento lidar com as coisas sozinho. Eu simplesmente me afasto.”
- “Não sei do que ela está falando. Estamos bem. Casamento é assim mesmo. A gente se torna amigo. De qualquer forma, acho que não sei o que ela quer dizer com *proximidade*.”
- “Tento resolver o problema de um jeito concreto. Tento consertar as coisas. Lido com o problema na minha cabeça. Só que não funciona. Ela não quer isso. Eu não sei o que ela quer.”

Também há alguns temas recorrentes aqui: sentir-se sem esperança

e sem confiança para agir; lidar com sentimentos negativos se retraindo e travando; considerar-se inadequado, um fracasso como parceiro; sentir-se julgado e não aceito pela pessoa amada; tentar lidar com as dificuldades negando problemas no relacionamento e necessidades relacionadas ao apego; fazer qualquer coisa para evitar a raiva e a desaprovação da outra pessoa; usar a resolução racional de problemas como uma saída para questões emocionais.

Quando parceiros como Ken descrevem as próprias reações, usam termos como: *afastar-se, retrair-se, ficar paralisado, afastar os sentimentos, esconder-se, tentar ser racional e consertar as coisas*. No que diz respeito aos sentimentos, falam de depressão, apatia e vazio, ou uma sensação de desesperança e fracasso. O que o outro parceiro costuma ver é simplesmente uma falta de resposta emocional.

O gênero influencia nesse caso, embora os papéis variem entre culturas e casais diferentes. Em nossa sociedade, as mulheres tendem a ser as cuidadoras do relacionamento. Elas geralmente percebem a distância primeiro e costumam estar mais conectadas com as próprias necessidades relacionadas ao apego. Então seu papel na dança costuma ser o da cômica crítica. Os homens, por sua vez, foram ensinados a suprimir reações e necessidades emocionais, e também a ser solucionadores de problemas, o que os coloca no papel do cômico retraído.

Se eu procuro uma conexão emocional e você responde ao problema com um raciocínio lógico, em vez de responder diretamente a mim, eu vou sentir isso como “falta de resposta”. Esse é um dos motivos pelos quais as pesquisas sobre apoio social afirmam que as pessoas querem apoio “indireto”, ou seja, confirmação emocional e carinho de seus parceiros, não conselhos. Os homens com frequência dizem que não sabem como responder em nível emocional. Mas eles sabem! Eles fazem isso quando se sentem seguros, geralmente com os filhos. A tragédia aqui é que um homem pode estar fazendo seu melhor para responder às preocupações da mulher ao oferecer conselhos e soluções, sem

compreender que o que ela realmente quer dele é envolvimento emocional. O envolvimento dele é a solução para ela.

Tanto homens quanto mulheres carregam crenças sociais que os mantêm presos na polca. A mais destrutiva é a crença de que um adulto saudável e maduro não deve necessitar de conexão emocional e, portanto, não tem direito a esse tipo de carinho. Clientes me dizem: “Eu não posso simplesmente dizer a ele que estou me sentindo indefesa e preciso de um abraço. Não sou uma criança.” Ou então: “Não posso pedir para ser prioridade, nem de vez em quando. Nunca pedi isso. Não quero me sentir nesse direito. Eu não deveria precisar disso.” Se não somos capazes de nomear e aceitar nossas próprias necessidades de apego, fica impossível mandar mensagens claras aos outros quando essas necessidades estão “fervilhando”. São as mensagens ambíguas que mantêm a polca. Dizer “Por que você anda tão calado? Não quer mais conversar comigo?” é muito mais fácil do que se abrir e pedir que nossa necessidade de conexão amorosa seja atendida.

A “Polca do Protesto” é dançada não só por casais, mas por pais e filhos e irmãos e irmãs, na verdade por qualquer um que tenha laços emocionais com alguém. Às vezes é mais fácil perceber que estamos dançando a polca com nossos irmãos ou filhos do que com o cônjuge. Será porque a vulnerabilidade é menos óbvia? Eu me pergunto por que meu filho adolescente, que suspira esnobando meus comentários sobre seu atraso, faz com que eu recorra a acusações, mesmo que tenhamos um laço amoroso. A resposta é simples. De repente ouço uma mensagem que vibra, cheia de significados de apego. Ele revira os olhos para mim. Seu tom é desdenhoso. Ouço que minhas preocupações ou meus comentários não importam para ele. Sou irrelevante. Então aumento a música e faço críticas. Ele se retrai e me rejeita mais uma vez. Começamos. A polca começa a tocar. Mas de repente a reconheço. Então dou um passo para o lado e o convido a ver a dança. “Espera. O que está acontecendo aqui? Estamos presos numa briga boba e nós dois vamos

sair magoados.” É o primeiro passo para interromper a polca: reconhecer a música.

O que aprendi em vinte anos observando casais recuperarem relacionamentos dominados por essa dança? Eles me ensinaram muitas coisas.

Primeiro, me ensinaram que é preciso enxergá-la. Por inteiro. É preciso ver *como* a dança acontece e o que ela diz sobre o relacionamento, não apenas o conteúdo da discussão. Também é preciso ver a dança *na íntegra*. Se nos concentrarmos em passos específicos, principalmente nos da outra pessoa (“Ei, você acabou de me atacar”), estaremos perdidos. Precisamos nos afastar e ver o panorama geral.

Segundo, os dois precisam entender como seus movimentos levam o outro para a dança. Cada um fica preso e, sem querer, ajuda a prender o outro. Se eu ataco, coloco você na defensiva. Sem intenção, dificulto que você se abra e seja receptivo. Se me mantenho distante e indiferente, faço você se sentir excluído e sozinho, e o levo a forçar uma conexão.

Terceiro, a polca envolve a angústia do apego. Não pode ser interrompida com resolução lógica ou técnicas formais de habilidade comunicativa. Precisamos conhecer a natureza da dança se quisermos mudar os elementos-chave e retornar à conexão segura. Precisamos aprender a reconhecer apelos de conexão e como o desespero vira frases como: “Eu empurro, cutuco, faço qualquer coisa para conseguir uma reação” ou “Eu simplesmente paraliso, para não ouvir que faço tudo errado e que ela quer me deixar”. Esses padrões são universais porque nossas necessidades e medos, e nossas respostas à perda e à separação, são universais.

Quarto, podemos conhecer a natureza do amor reconhecendo esses momentos de desconexão, reconhecendo o protesto e a angústia que são a parte principal da polca. Podemos aprender a ver a polca, e não nosso parceiro, como o verdadeiro inimigo.

Quinto, os casais podem começar a se unir quando chamam o

inimigo pelo nome, quando desaceleram a música e aprendem a dar um passo para o lado, quando criam segurança suficiente para falar sobre emoções e necessidades relacionadas ao apego.

Quando Ken e Mia conseguem fazer isso, começam a ter esperança no relacionamento.

“Quando começamos a entrar nessa coisa, nessa tal espiral, não somos sugados por ela como antes”, diz Ken. “Eu disse à Mia ontem: ‘Estamos prestes a nos prender aqui. Estou ficando cada vez mais distante e paralisado, e você está ficando chateada. Às vezes você se sente excluída, não é isso? Não precisamos agir assim. Vamos parar. Vem aqui e me dá um abraço.’ E ela veio. Foi ótimo.”

Perguntei a Ken o que mais o ajudou a derrotar a polca. Ele respondeu que foi ter percebido que Mia não era “o inimigo” e que ela estava “lutando pelo relacionamento” quando a polca começou, e não tentando ameaçá-lo.

Ser capaz de reconhecer e aceitar protestos contra a separação e sair da “Polca do Protesto” é crucial para um relacionamento saudável. Para que o laço seguro e amoroso cresça e se fortaleça, os casais precisam ser capazes de reparar momentos de desconexão e abandonar estratégias comuns para lidar com eles, estratégias que acabam exacerbando a desconexão ao destruir a confiança e a segurança.

PONHA EM PRÁTICA

A história de Ken e Mia lhe parece familiar? Você reconhece partes dessa dança em seu relacionamento? Consegue se lembrar da última vez que essa polca tomou conta da sua relação? Com as lentes do apego, consegue enxergar além da discussão sobre fatos e problemas e ver a luta que vocês travam em busca de conexão? Por exemplo, aquela vez que vocês brigaram foi mesmo sobre reformar a casa de praia onde um de vocês se refugia para pintar, ou foi sobre segurança emocional? Talvez o

parceiro excluído do refúgio estivesse se sentindo exatamente assim – excluído. Talvez um de vocês na verdade estivesse pensando sobre a falta de conexão segura e intimidade, ou tentando obter essa segurança, mas a conversa acabou focando em questões pragmáticas.

Em seu relacionamento atual, o que você costuma fazer quando se sente desconectado ou inseguro? Dentre os casais citados neste capítulo, com quem você mais se identifica? Pense na última discussão ou decepção em seu relacionamento. Olhando de fora, como você descreveria a dança e seus principais movimentos? Você é do tipo que protesta ou se retrai? Você faz críticas e tenta mudar a pessoa amada? Ou se fecha achando que qualquer anseio por segurança é arriscado e não deve ser ouvido? Todos nós fazemos tudo isso de vez em quando.

A chave aqui é ter flexibilidade e capacidade de enxergar os próprios movimentos e seus impactos sobre os outros. Encorajo você a analisar a situação e identificar o padrão em suas reações. As reações que surgem após um suspiro de irritação. As reações que podem prendê-lo num círculo vicioso de desconexão com a pessoa que você mais ama. Essas reações também podem ser diferentes com pessoas diferentes. Mas, por enquanto, pense na sua relação amorosa e em como você responde à pessoa amada quando surgem problemas e incertezas.

O distanciamento às vezes é a postura mais difícil de compreender, se você é a pessoa que se distancia. Talvez seu estilo seja se voltar para si mesmo e tentar se acalmar bloqueando o mundo lá fora. Isso pode ser muito útil. A não ser que você comece a fazer isso de modo automático e fique cada vez mais difícil se manter aberto e receptivo. Nesse caso, você acaba rodopiando na “Polca do Protesto”. Muito em breve seu parceiro vai precisar de você e se sentir excluído, abandonado.

Tente se lembrar de um incidente específico em que o distanciamento e a apatia funcionaram para você num relacionamento. O que aconteceu depois? Muitas vezes, usamos essa estratégia para evitar uma briga feia que ameace o relacionamento. Agora tente se lembrar de

momentos em que se afastar e se retrair não funcionou muito bem. O que aconteceu depois? Como foi a dança?

Caso se sinta confortável, compartilhe essas respostas com seu par. Há momentos em que vocês ficam presos na polca? Conseguem identificar os movimentos de cada um? Conseguem enxergar o ciclo por inteiro? Descreva essa dança preenchendo cada uma das lacunas a seguir com uma palavra.

Quanto mais eu _____, mais você _____, e aí mais eu _____, e assim sucessivamente.

Deem um nome para a dança e tentem discutir como ela corrói a sensação de segurança. Como ela muda a música emocional que toca entre vocês?

Por exemplo, Todd fala que sua principal estratégia de conexão é o sexo. Ele se sente muito mais seguro na cama do que quando está discutindo a relação com a esposa. É assim que ele descreve os próprios movimentos na polca:

– Eu procuro você para transar – diz Todd à esposa. – Mas não é só pelo prazer. É meu jeito de me aproximar. Quando você recusa, eu insisto ainda mais, querendo explicações. Quanto mais eu faço isso, mais você se afasta.

– Sim, e quanto mais me sinto criticada e cobrada, mais esgotada eu fico – responde Bella, a esposa dele. – Então me afasto de você ainda mais. E você fica cada vez mais insistente e desesperado. Não é isso que acontece?

Todd concorda que isso resume bem a polca entre eles. O casal decide chamar a dança de Turbilhão. Para eles, o nome expressa a obsessão de Todd com a disponibilidade sexual da esposa e a obsessão dela em proteger o próprio espaço. Todd revela que se sente cada vez

mais rejeitado e transtornado, e Bella diz que se sente “paralisada” e sozinha no casamento.

Como você e seu par descreveriam seus movimentos na “Polca do Protesto”? Mesmo que fiquem presos na dança, será que às vezes conseguem sair dela, interrompê-la e reagir de um jeito diferente? Às vezes você sente que pode arriscar e pedir abertamente por intimidade e consolo, ou revelar seus sentimentos e necessidade para a pessoa amada em vez de se retrair? O que torna possíveis esses momentos? O que vocês fazem para evitar a polca? Tentem entender isso juntos. Haveria um modo de fazer a pessoa amada se sentir mais segura para que a insegurança não leve imediatamente a essa dança? Em geral, isso envolve reconhecer os sinais de apego escondidos na polca. Por exemplo, Juan descobriu que bastava dizer à esposa, Anna, o seguinte: “Sei que você está muito chateada e precisa que eu faça algo, só não sei o quê.”

DIÁLOGO DIABÓLICO 3 – PARALISIA E FUGA

Às vezes, quando um casal me procura, eu não ouço a hostilidade do “Encontre o Culpado” nem a batida frenética da “Polca do Protesto”. Ouço um silêncio mortal. Se pensarmos no relacionamento como uma dança, aqui os dois estão sentados! Parece que não se importam mais; ninguém se dedica à dança. Mas há uma tensão no ar, e a dor se mostra claramente no rosto do casal. Teóricos da emoção nos dizem que podemos tentar suprimir nossas emoções, mas isso simplesmente não funciona. Como Freud observou, elas saem pelos poros. O que eu vejo é que os dois estão na defensiva, numa negação paralisante. Ambos estão no modo autoproteção, tentando agir como se não sofressem e não tivessem necessidades.

É a dança “Paralisia e Fuga”, que costuma derivar da “Polca do Protesto”. É o que acontece quando o parceiro, antes insistente e crítico, desiste de tentar chamar a atenção e fica em silêncio. Se esse ciclo for até

o fim, o parceiro agressivo vai passar por um luto pelo relacionamento, e então vai se desapegar e partir. A essa altura, os parceiros costumam ser muito educados um com o outro e até mesmo cooperar no que diz respeito a questões pragmáticas, mas, a não ser que algo seja feito, o relacionamento amoroso acaba. Às vezes, o parceiro retraído finalmente percebe que, ainda que as coisas pareçam mais tranquilas, agora não existe mais nenhuma conexão emocional, positiva ou negativa. Esse parceiro então concorda em procurar um terapeuta ou ler livros sobre o assunto.

O distanciamento extremo da “Paralisia e Fuga” é uma resposta à perda de conexão e ao desamparo. Um dos dois geralmente relata ter se esforçado para manter a proximidade, ter protestado contra a falta de conexão e ter se sentido sozinho. Esse parceiro agora se descreve como incapaz de sentir qualquer coisa; está paralisado. O outro geralmente está preso no distanciamento que se tornou o padrão e tenta negar o desapego. Um não tenta se aproximar do outro. Ninguém arrisca nada. Então simplesmente não há dança. Se o casal não buscar ajuda e isso continuar, chegará o momento em que não haverá como renovar a confiança ou reanimar o relacionamento moribundo. É aí que o ciclo “Paralisia e Fuga” coloca um fim na parceria.

De acordo com Terry e Carol, eles nunca foram um casal “grudado”. Mas Carol, uma mulher intelectual e contida, já havia tentado várias vezes conversar com o marido sobre sua “depressão”. Era assim que ela entendia o afastamento emocional. Terry, um homem quieto e formal, percebeu que a esposa o criticava havia anos, principalmente quanto à criação dos filhos. Eles se procuraram porque tiveram uma briga, algo muito raro para eles. Começou quando Carol escolheu uma calça para uma festa e Terry não gostou. Terry declarou que, se ela usasse aquela calça, significaria que não o amava mais e que eles deviam se divorciar! Então, a caminho da festa, Terry confessou que estava prestes a ter um caso com uma colega de trabalho, mas imaginava que Carol não iria se importar, já que eles nunca transavam mesmo. Carol, por sua vez,

revelou que estava apaixonada por um velho amigo e destacou que Terry nunca a tocava, nem por afeto nem por desejo.

Durante a sessão, eles se disseram sobrecarregados de deveres profissionais e domésticos, e revelaram que estava cada vez mais difícil conseguir um tempo para sexo e intimidade. Segundo Carol, ao reconhecer que eles estavam se tornando “estranhos”, ela tentou “chacoalhar Terry” para que ele se comunicasse mais com ela. Isso não funcionou, e ela passou a ficar muito irritada. Terry percebeu que Carol andava mesmo bastante “crítica” havia alguns anos, sobretudo quanto ao papel dele como pai, mas fazia mais ou menos um ano que ela estava simplesmente distante. Carol explicou que tinha enfim decidido “engolir” a raiva e aceitar que o casamento deles era assim. Concluiu que o marido não a achava mais atraente ou interessante o bastante para chamar sua atenção. Em resposta, Terry falou com tristeza sobre a conexão profunda que Carol mantinha com os dois filhos e disse que de alguma forma parecia ter perdido a esposa. Ela era mãe, mas não esposa. Ele se perguntava se não era sério e “racional” demais para se relacionar com uma mulher.

O problema real do ciclo “Paralisia e Fuga” é a desesperança. Os dois parceiros concluem que suas dificuldades se devem aos seus próprios defeitos, às suas falhas inatas. A resposta natural a isso é se esconder, ocultar sua personalidade indigna de amor. Lembre-se de que parte crucial da perspectiva do apego de Bowlby é que usamos os olhos daqueles que amamos como reflexo daquilo que percebemos em nós mesmos. Que outra informação poderia ser mais relevante em nosso dia a dia para definir quem somos? Aqueles que amamos são nosso espelho.

Sentindo-se desconectados e desamparados, Carol e Terry se escondiam um do outro cada vez mais. As demonstrações básicas de apego que vemos entre pais e filhos e entre pessoas que se amam, como o olhar prolongado e as carícias físicas, primeiro diminuíram, então desapareceram. Terry e Carol nunca faziam contato visual durante nossa sessão e perceberam que fazia muito tempo que os toques espontâneos

tinham desaparecido de suas vidas. Muito intelectuais, eles racionalizavam a falta de conexão sexual e negavam, pelo menos na maior parte do tempo, a dor de não se sentirem desejados um pelo outro. Ambos falavam dos sintomas da depressão e, de fato, a depressão é parte natural da perda de proximidade com a pessoa amada. Com o tempo, a distância entre eles aumentou, e foi parecendo cada vez mais arriscado tentar uma aproximação. Carol e Terry se descreviam como se estivessem na “Polca do Protesto”, mas tinham dúvidas mais profundas: não sabiam se eram dignos de amor. Essa dúvida paralisava ambos e “congelava” o protesto que costuma chamar a atenção para esse tipo de distância destrutiva.

Conforme investigávamos o passado de cada um, ambos falaram sobre ter crescido em famílias frias e racionais em que a distância emocional era a norma. Quando se sentiam desconectados, os dois se retraíam e negavam a necessidade de vínculo emocional. Nosso passado com entes queridos molda nossos relacionamentos futuros. Em momentos de desconexão, quando não conseguimos estabelecer segurança com a pessoa amada, naturalmente aplicamos a estratégia que adotávamos na infância, a estratégia que nos permitia manter a conexão com nossos pais, ainda que minimamente. Quando sentimos as emoções que nos avisam que a conexão está em perigo, é automático tentar ignorá-las e fugir para a razão e para atividades que nos distraiam. Nessa dança da distância, evitar as emoções se torna um fim em si mesmo.

– Eu procuro me manter tranquilo – explica Terry – para que a gente nunca precise falar de sentimentos. Não quero abrir essa caixa de Pandora.

Essas estratégias para lidar com nossas emoções e necessidades acabam se tornando o padrão; “acontecem” tão rápido que não percebemos que as escolhemos. No entanto, quando enxergamos que elas nos prendem em danças autodestrutivas com aqueles que amamos, podemos mudá-las. Elas não são partes indelévels de nossa personalidade, e não precisamos de anos de terapia para reformulá-las.

Terry falou sobre ter um pai mais velho e hostil e uma mãe que era uma política famosa. Ele pareceu travar quando perguntei em que momentos ele se sentia próximo da mãe. Disse que só se lembrava de vê-la na tela da TV. Não teve escolha a não ser aprender a tolerar a distância e anestesiar suas necessidades de proximidade e afeto. Aprendeu bem a lição. Mas sua estratégia de sobrevivência na infância era desastrosa no casamento. Carol também enxergou que começou a “murchar por dentro” ao ignorar a necessidade de toque e conexão.

Como acontece com as outras danças, quando Terry e Carol entenderam os passos que estavam dando rumo ao isolamento, começaram a ter mais esperança e a revelar seus sentimentos um para o outro. Carol conseguiu admitir que tinha “desistido” e “construído um muro” entre ela e Terry para amenizar a sensação de rejeição. Ela confessou que se voltou para os filhos para preencher seus anseios por toque físico e proximidade. Terry revelou o quanto ficou chocado ao saber disso e que ainda desejava muito a esposa. Os dois começaram a desvendar o impacto que tinham um no outro, e perceberam que ainda eram importantes. Após novas tentativas de aproximação e algumas brigas, Carol me disse o seguinte:

– Estamos nos sentindo mais seguros agora. As brigas são difíceis, mas são muito melhores que o vazio gelado, o silêncio cauteloso.

– Esse círculo vicioso em que estamos – complementou Terry –, acho que somos capazes de vencê-lo. Nós dois ficamos magoados, com medo, e nos fechamos. Mas não precisamos fazer isso.

Novos começos são possíveis quando entendemos como criamos nossa própria armadilha, o quanto nos privamos do amor de que precisamos. Laços se fortalecem quando decidimos interromper os ciclos de desconexão, ou seja, interromper as danças da angústia.

PONHA EM PRÁTICA

O padrão “Paralisia e Fuga” lhe pareceu familiar? Se sim, onde você aprendeu a ignorar e desconsiderar suas necessidades de afeto? Quem ensinou você a fazer isso? Em que momentos você se sente mais sozinho? Que tal compartilhar essas respostas com a pessoa amada? Aprender a arriscar e iniciar esse tipo de conversa é como tomar um antídoto contra o padrão de dormência, contra a fuga de suas necessidades de apego. Talvez seu par possa ajudar você nesse processo.

Tente revelar a ele um gatilho que desencadeia a dança do distanciamento. Pode ser algo simples, como virar o rosto em determinadas situações. Tente identificar exatamente como você afasta seu parceiro ou por que ele acha perigoso se aproximar de você.

O que você diz a si mesmo quando se retrai emocionalmente? Como justifica o distanciamento? Como se convence a não correr atrás? Às vezes, essas declarações refletem o que nos foi ensinado por nossos pais ou pela sociedade a respeito do amor e de como devemos agir num relacionamento. Que tal compartilhar isso com seu par?

Faça uma lista de todas as coisas que essa dança tirou de você. Lembre-se da sensação de se apaixonar por alguém e estar disposto a correr qualquer risco para estar ao lado dessa pessoa. Em algum momento, essa sensação acaba se transformando em lembrança, assim como nossas esperanças e anseios. Tudo acaba corroído pela dança negativa. Como isso aconteceu no seu caso?

Como último exercício deste capítulo, identifique qual dos três padrões – “Encontre o Culpado”, “Polca do Protesto” ou “Paralisia e Fuga” – mais ameaça seu relacionamento atual. Lembre-se de que os fatos envolvidos numa briga (seja ela sobre os filhos, a vida sexual, a carreira) não são o verdadeiro problema. A real preocupação é sempre a força e a segurança do laço emocional que você tem com seu parceiro. A questão é a abertura, a receptividade e o envolvimento emocional. Veja se consegue

resumir o padrão que toma conta de seu relacionamento preenchendo as lacunas a seguir. Depois, use essas frases para compor um parágrafo que descreva você e seu relacionamento. Compartilhe com a pessoa amada.

Quando _____, não sinto segurança ao seu lado. Preencha com o gatilho que inicia a música da desconexão, por exemplo: *quando você diz que está cansado demais para transar e ficamos semanas sem fazer amor; quando brigamos por questões que envolvem nossos filhos; quando ficamos dias sem conversar direito.* Não use expressões genéricas e abstratas nem faça acusações implícitas. Não escreva coisas como *quando você está sendo difícil, como sempre.* Isso é trapacear. Seja concreto e específico.

Eu tendo a _____. **Faço isso para tentar lidar com sentimentos difíceis e encontrar um jeito de mudar nossa dança.** Escolha uma palavra de ação, um verbo, como: *reclamar, resmungar, me afastar, ignorar você, fugir.*

Eu faço isso na esperança de _____. Defina a expectativa que leva você a entrar na dança, por exemplo: *evitar mais conflitos* ou *convencer você a interagir mais comigo.*

Quando esse padrão se estende, eu sinto _____. Identifique um sentimento. A essa altura, os sentimentos que as pessoas costumam identificar são *frustração, raiva, apatia, vazio* ou *confusão.*

Aí o que eu conluo sobre o relacionamento é que _____. Resuma sua conclusão mais catastrófica, por exemplo: *você não se importa comigo; eu não sou importante para você; eu sou incapaz de agradá-lo.*

Esse ciclo dificulta cada vez mais uma conexão segura, e nessa dança

você parece _____. Escolha uma palavra de ação, por exemplo: *se retrain; me provocar.*

Quanto mais eu _____, mais você _____. Estamos presos num padrão de dor e isolamento. Insira verbos que descrevam seus movimentos e os do seu par na dança.

Talvez possamos alertar um ao outro quando essa dança começar. Podemos chamá-la de _____. Enxergar essa dança é o primeiro passo para sair do ciclo de desconexão.

Após identificar os ciclos negativos e reconhecer a armadilha em que estão presos, vocês estarão prontos para aprender a sair deles. A conversa seguinte explora com mais profundidade as fortes emoções, em especial os medos, que mantêm as danças negativas em movimento numa relação amorosa.

Conversa 2: Localizando os Pontos Sensíveis

“Hiatos afetivos são perigosos. [...] Rupturas no relacionamento incomodam como uma córnea arranhada.”

— *Thomas Lewis, Fari Amini e Richard Lannon,*
A general theory of love

Todos ficamos vulneráveis quando estamos apaixonados. Faz parte do processo. Ficamos mais expostos emocionalmente àqueles que amamos, então às vezes é inevitável magoarmos um ao outro com palavras ou ações descuidadas. Embora essas ocasiões doam, a dor costuma ser superficial e passageira. Mas quase todos nós temos pelo menos um ponto de fragilidade intensa – um ponto em carne viva em nossa pele emocional –, que é sensível ao toque, machuca-se facilmente e é muito doloroso. Quando esse ponto é friccionado, pode sangrar por todo o relacionamento. Perdemos o equilíbrio emocional e mergulhamos em Diálogos Diabólicos.

O que é exatamente um ponto sensível? Eu defino como uma hipersensibilidade formada em relacionamentos passados ou atuais, quando uma necessidade de apego foi negligenciada, ignorada ou esnobada repetidamente, resultando em sentimentos de *privação* ou

abandono emocional. Esses dois sentimentos são pontos sensíveis universais quando se trata de relações amorosas.

Essas sensibilidades em geral surgem de relacionamentos dolorosos com pessoas importantes do passado, especialmente nossos pais, que nos fornecem o modelo básico de relacionamento amoroso; nossos irmãos e outros membros da família; e, é claro, nossos parceiros e parceiras. Por exemplo, recentemente, quando vi as pálpebras de John, meu marido, começando a se fechar enquanto eu conversava com ele, eu explodi de raiva. Ele estava cansado e sonolento, mas isso me trouxe à memória os dias em que meu ex-companheiro caía no sono instantaneamente sempre que eu tentava começar uma conversa séria. Cochilar era uma forma nada sutil de se retrair, desconectando-se do relacionamento. Essa experiência me deixou hipervigilante – o sono repentino sinaliza abandono emocional para mim.

François, um de meus clientes, é muito sensível a qualquer indicação de que a esposa, Nicole, possa não desejá-lo ou possa estar desenvolvendo interesse por outro homem. Em seu primeiro casamento, a esposa foi abertamente infiel diversas vezes. Agora, ele entra em pânico absoluto quando Nicole sorri para algum amigo bem-sucedido numa festa ou quando ela não está em casa num horário em que ele esperava que estivesse.

Linda reclama que sofre muito quando não é elogiada pelo marido, Jonathan:

– Sofro demais quando você deixa de me dizer que estou bonita ou que fiz um bom trabalho – diz ela ao marido. – É como mergulhar em mágoa de uma hora para a outra. Aí eu me torno amarga e crítica. – Linda vê a origem dessa fragilidade na própria mãe. – Ela se recusava a me elogiar por qualquer coisa e sempre me dizia que eu não estava bonita. Uma vez ela disse que achava que, se elogiasse as pessoas, elas parariam de se esforçar. Eu queria muito o reconhecimento dela, e ficava magoada quando não recebia. E agora acho que anseio por um reconhecimento que venha de você. Então, quando estou arrumada e

pergunto como estou e você parece me menosprezar, isso machuca. Você sabe que eu preciso do elogio, mas se nega a fazê-lo. Pelo menos é essa a impressão que eu tenho. Eu não consigo raciocinar direito, de tanto que dói.

Podemos ter vários pontos sensíveis, embora um deles costume ser crucial para um ciclo negativo. Steve sente um golpe duplo quando a esposa, Mary, diz que gostaria de transar com mais frequência. O que poderia ser visto como um pedido muito positivo é, para Steve, como um míssil guiado que destrói sua confiança sexual; sua amígdala grita “Ataque!”, e ele sucumbe. Steve reage se retraindo e afastando Mary.

– É como se de repente eu estivesse revivendo meu primeiro casamento, ouvindo que sou uma grande decepção e ficando inseguro com meu desempenho em geral, mas principalmente na cama.

Um eco de sua infância inflama esse ponto sensível. Steve era a menor criança da turma, e seu pai sempre perguntava, na frente de seus irmãos: “Eu estou falando com Steve ou Stephanie?” Essa experiência fez com que ele sentisse que não era “ másculo o suficiente para nenhuma mulher”.

No entanto, pontos sensíveis nem sempre são um lembrete de feridas antigas. Eles podem surgir num relacionamento atual, até mesmo num relacionamento feliz, se nos sentirmos especialmente abandonados. Pontos sensíveis podem surgir durante grandes transições ou crises – como ter um filho, ficar doente ou perder o emprego –, quando a necessidade de apoio do parceiro é especialmente intensa, mas esse apoio não vem. Também podem se desenvolver quando um parceiro parece demonstrar uma indiferença crônica, produzindo uma sensação avassaladora de mágoa que acaba contaminando os menores problemas. Quando a pessoa amada não responde, isso deixa nossa pele emocional em carne viva.

Jeff tinha um relacionamento ótimo com Milly, até seu melhor amigo ser promovido para o cargo que Jeff vinha se esforçando para conseguir. Ele acabou entrando em depressão. Em vez de oferecer consolo e

segurança, Milly, ansiosa, insistia que ele devia “simplesmente sair dessa”. Eles conseguiram superar a crise e voltar à proximidade anterior, mas a experiência deixou Jeff hipersensível à reação da esposa a qualquer expressão de angústia de sua parte. Seus lampejos súbitos e aparentemente irracionais de raiva sempre que acha que Milly não o apoia logo fazem com que ela se retraia e fique na defensiva, sentindo que está falhando como esposa. Você pode imaginar o que acontece em seguida. Eles entram num Diálogo Diabólico.

Helen ficou arrasada ao ser responsabilizada por um terapeuta pelo problema do filho adolescente com o alcoolismo. Durante uma sessão, Sam, marido geralmente amoroso de Helen, concordou com o ponto de vista do terapeuta. Mais tarde, quando Helen expressou sua mágoa, Sam se limitou a justificar sua opinião, e o que se seguiu foi uma série de discussões dolorosas. Então Helen decidiu deixar a mágoa “boba” de lado e se concentrar nas coisas boas do casamento, e acreditava ter conseguido.

Mas suprimir emoções importantes é difícil e acaba se revelando algo tóxico nos relacionamentos. Não demorou muito para que a mágoa de Helen começasse a extravasar. Ela importuna Sam para saber sua opinião sobre cada passo que dá, e Sam, sem saber ao certo o que dizer, fala cada vez menos. De repente eles estão brigando por qualquer coisa. Sam acusa Helen de ficar cada vez mais parecida com a mãe dela, “paranoica”. Helen se sente cada vez mais perdida e sozinha.

Os pontos sensíveis de Jeff e Helen estão sendo tocados, mas eles não percebem. O surpreendente é que muitos de nós não percebemos. Na verdade, não reconhecemos nem que *temos* pontos sensíveis. Só nos damos conta de nossa reação – ficar na defensiva, anestesiado, ou partir para o ataque, com raiva. O distanciamento e a raiva são marcas registradas dos Diálogos Diabólicos e mascaram as emoções centrais da vulnerabilidade: tristeza, vergonha e, acima de tudo, medo.

Se você se vê preso com frequência num Diálogo Diabólico com seu par, pode apostar que esse diálogo é desencadeado por tentativas de lidar

com a dor num ponto sensível, ou, o que é mais comum, nos pontos sensíveis de ambos. E, infelizmente, é quase inevitável que um arranhe o outro. Irrite uma ferida em seu parceiro, e é provável que a reação dele irrite uma ferida em você.

Vejamos o caso de Jessie e Mike, que brigam o tempo todo desde que a filha de 12 anos de Jessie foi morar com eles. Jessie diz:

– De repente, da noite para o dia, Mike deixou de ser um cara afetuoso e terno e se transformou num tirano. Ele dá ordens, inventa várias regras para minha filha. Passa a maior parte do tempo em casa gritando. É exatamente como todos os homens abusivos da minha família. Eu não suporto conviver com alguém gritando e dando ordens. Ninguém me protegeu disso, mas eu posso proteger minha filha.

Mike oscila entre protestos tristes em que diz o quanto ama a esposa, embora ela passe dias sem falar com ele, e discursos inflamados sobre como ele nunca quis ser pai da filha difícil e desrespeitosa que ela tem. Ele se enfurece quando fala sobre como mimou Jessie durante anos só para descobrir que ele se torna “invisível quando a filha dela está por perto”. Mike se lembra de quando teve herpes-zóster e Jessie, segundo ele, estava ocupada demais com as questões da filha para “consolá-lo”. Tocando os pontos sensíveis um do outro, eles ficaram presos na “Polca do Protesto”.

Os pontos sensíveis de Tom e Brenda conduziram o casal a outro Diálogo Diabólico, “Paralisia e Fuga”. Brenda está obcecada com o filho recém-nascido. As tentativas de Tom para atrair um pouco de atenção irritam Brenda, que acaba explodindo. Está cansada das exigências dele, diz, e o chama de “depravado” e “patético”. Tom fica chocado. Embora seja um cara atraente, ele é bastante tímido e inseguro com as mulheres. Sempre precisou se sentir desejado por Brenda.

– Tudo bem, tudo bem – retruca ele. – Você claramente não me ama mais, e nos últimos anos tudo foi uma farsa. Não preciso dos seus abraços. Não preciso ficar com você. Vou sair para dançar, e você pode ficar cuidando do bebê.

Ele deixa sinais pela casa de que está flertando com uma mulher do grupo de dança de salão. Brenda cresceu se sentindo uma garota comum e sempre se perguntou por que Tom, atraente e bem-sucedido, a escolhera. Aterrorizada, ela se retrai e se concentra mais ainda no bebê. Tom e Brenda mal se falam. Proteger seus pontos sensíveis sabota completamente a receptividade amorosa que os dois desejam.

Interromper essas dinâmicas destrutivas depende não apenas de identificar e conter os Diálogos Diabólicos (Conversa 1), mas também de encontrar e acalmar nossos pontos sensíveis e ajudar nosso par a fazer o mesmo. Pessoas que crescem no refúgio de relacionamentos amorosos seguros terão mais facilidade para curar esses arranhões. Seus pontos sensíveis são poucos e menos profundos. E, uma vez que compreendem o que está por trás dos desentendimentos com a pessoa amada, elas são capazes de se reconciliar mais rápido e aliviar as mágoas.

Para os demais, no entanto, que foram traumatizados ou negligenciados por aqueles que amavam ou de quem dependiam, o processo é mais longo e árduo. Seus pontos sensíveis são tão grandes e expostos que acessar seus medos e confiar no apoio do parceiro é um desafio enorme. Kal, sobrevivente de abuso e veterano do Exército, diz:

– Eu não passo de um ponto sensível ambulante. Anseio por carinho, mas muitas vezes, quando minha esposa me toca, não sei dizer se é uma carícia ou mais um corte.

Ainda assim, não somos prisioneiros do passado. Podemos mudar para melhor. Pesquisas como a da psicóloga Joanne Davila, da Universidade do Estado de Nova York em Stony Brook, confirmam o que eu vejo em minhas sessões: que podemos curar até mesmo vulnerabilidades profundas com a ajuda de um parceiro amoroso. Podemos “conquistar” um senso básico de conexão segura com a ajuda de um par receptivo que nos ajude a lidar com sentimentos dolorosos. O amor realmente nos transforma.

COMO SABER QUE UM PONTO SENSÍVEL FOI TOCADO

Há dois sinais que indicam que um ponto sensível foi tocado em você ou no seu par. Primeiro, há uma mudança radical no tom da conversa. Você e a pessoa amada estão se divertindo e de repente um dos dois fica chateado e com raiva, ou distante e frio. O equilíbrio se perde. É como se o jogo tivesse mudado sem que vocês soubessem. O parceiro magoado passa a enviar novos sinais, e o outro tenta entender a mudança. Ted descreve assim o que acontece entre ele e a esposa:

– Às vezes estamos no carro, conversando normalmente, e do nada ela se transforma. Vira o rosto para o outro lado, fica olhando pela janela, toda tensa e carrancuda, como se minha existência a incomodasse. Não dá para entender.

Segundo, a reação à suposta ofensa costuma parecer desproporcional. Marla dá um exemplo:

– Geralmente fazemos amor sexta-feira à noite, mas certa vez acabei me enrolando numa ligação com minha irmã, que estava passando por uns problemas. Fiquei uns quinze minutos com ela ao telefone. Aí o Pierre veio atrás de mim e perdeu a cabeça. Tivemos a mesma briga de sempre. Esse comportamento dele é irracional.

Na verdade, Marla ainda não entende a lógica do amor, e Pierre não consegue explicar sua fragilidade para si mesmo nem para a esposa. Ele diz a ela:

– Parte de mim sabe que eu não tenho motivo para ficar tão chateado, que eu preciso me acalmar. Mas, quando dou por mim, já pirei.

Esses são sinais de que necessidades e medos primitivos relacionados ao apego foram ativados de repente. De que nossas emoções mais profundas e mais poderosas tomaram conta de nós. Para de fato entender nossos pontos sensíveis, precisamos analisar mais de perto as emoções mais profundas que são cruciais para essa fragilidade.

Precisamos esmiuçá-las se quisermos lidar com elas. Do contrário, só saberemos dar uma resposta defensiva, em geral de raiva ou apatia, que envia a mensagem errada à pessoa amada. Em relacionamentos inseguros, disfarçamos nossas vulnerabilidades para que nosso par nunca enxergue quem realmente somos.

Vejamos o que acontece quando um ponto sensível é tocado.

1. Uma deixa de apego chama nossa atenção e ativa nossos anseios e medos. Uma deixa de apego é um gatilho que nos torna emocionalmente alertas. Pode ser um olhar, uma frase, um tom de voz diferente. Deixas de apego podem ser positivas ou negativas; podem trazer à tona sentimentos bons ou ruins. Uma deixa de apego que irrita um ponto sensível dispara um alarme. “Algo estranho, ruim ou doloroso se aproxima”, diz nosso cérebro. Nosso alarme pode disparar quando ouvimos um tom “crítico” na voz da pessoa amada, ou quando ela se esquiva do nosso abraço.

Marie diz ao marido, Eric: “Sei que você é atencioso. Você conversa comigo sobre meus problemas. Mas aí você diz ‘Veja bem’ naquele tom condescendente, como se eu fosse uma criancinha estúpida. É como agulha na minha pele. Concluo que você está frustrado comigo, que me acha burra. E isso dói.” Tudo isso é novidade para Eric. Ele achava que as discussões aconteciam porque a esposa não gostava de nenhuma das ideias dele.

2. Nosso corpo reage. As pessoas costumam me descrever o seguinte: “Meu estômago revira e minha voz fica estridente” ou “Começo a suar frio e paraliso”. Às vezes o único jeito de sabermos como nos sentimos é ouvindo nosso corpo. Emoções fortes mobilizam o organismo. Num piscar de olhos, elas nos colocam em modo de sobrevivência. Cada emoção tem uma assinatura fisiológica

específica. Quando sentimos medo, o fluxo sanguíneo aumenta nas pernas; quando ficamos com raiva, aumenta nas mãos.

3. Nosso intelecto, bem atrás da nossa testa, no córtex pré-frontal, é um pouco lento. Só agora ele alcança o cérebro emocional, a amígdala, e vai em busca do que tudo isso significa. É quando checamos nossa percepção inicial e decidimos o que a deixa de apego está nos dizendo a respeito da nossa segurança afetiva. É aqui que as conclusões catastróficas de Carrie aparecem. Ela diz ao marido, Derek:

– Quando estamos prestes a fazer amor e você diz que está cansado, eu fico muito chateada. Parece que você não me deseja, que me vê como amiga, que simplesmente não sou especial para você.

– Eu não posso estar apenas cansado? – retruca Derek.

– Não quando passou a noite toda me provocando e me enchendo de expectativas – contesta Carrie. – Se essas expectativas não vão se concretizar, preciso da sua ajuda para lidar com isso. Não quero ficar remoendo a raiva sozinha.

4. Começamos a nos movimentar para perto ou para longe de nosso parceiro, ou até mesmo em rota de colisão com ele. Esse impulso está programado em cada emoção. A raiva diz: aproxime-se e lute. A vergonha diz: afaste-se e esconda-se. O medo diz: fuja ou paralise, ou, em casos extremos, parta para o contra-ataque. A tristeza nos prepara para o luto e o desapego. Sobre as brigas com o marido, Hannah diz o seguinte: “Nessas horas, tudo o que eu quero é correr. Preciso fugir. Vejo a raiva no rosto dele e desapareço. Ele diz que eu não dou a mínima, mas meus pés entram em ação ao primeiro sinal da raiva dele. Simplesmente não consigo ficar perto e ouvir o que ele tem a dizer.”

Tudo isso acontece em um nanossegundo. Charles Darwin, que

era fascinado pelo poder da emoção e seu papel na luta pela sobrevivência, queria ver quanto controle tinha sobre suas próprias emoções. Ele ficava diante de uma parede de vidro no zoológico de Londres, de frente para uma víbora gigante, e tentava não pular para trás quando ela atacava. Nunca conseguiu. Seu corpo sempre reagia com medo, ainda que sua mente dissesse que ele estava seguro.

No relacionamento amoroso acontece algo semelhante. Pode ser que, no meio de um momento de ternura, meu parceiro de repente faça um comentário crítico. Sinto meu corpo congelar. O registro da mágoa e a retração instantânea provavelmente levam menos de dois centésimos de segundo (cientistas estimam que esse é mais ou menos o tempo que demoramos para registrar a emoção no rosto de outra pessoa). O momento de ternura se perde. As emoções nos dizem o que é importante saber. Elas nos orientam e nos direcionam, como uma bússola dentro de nós.

PONHA EM PRÁTICA

IDENTIFIQUE SEUS PONTOS SENSÍVEIS

Identifique um momento em seu relacionamento atual em que você de repente tenha perdido o equilíbrio, tenha se sentido inseguro diante de uma pequena reação (ou da falta de reação) da pessoa amada, ou tenha agido de um jeito que conduziu a um Diálogo Diabólico. Talvez você tenha reagido com muita raiva ou muita indiferença. Agora vamos além dessa reação superficial, mergulhando nas emoções mais profundas, para analisar esse incidente em particular.

- O que estava acontecendo entre vocês? Qual foi a deixa negativa de apego, o gatilho que criou a sensação de distância emocional? O que você sentiu naquela fração de segundo antes de reagir com irritação

ou apatia? O que especificamente seu parceiro fez ou disse para desencadear essa reação?

Por exemplo, Anne, uma jovem estudante de medicina que vive há alguns meses com Patrick, advogado, me contou o seguinte:

“Foi na noite de quinta-feira. Brigamos feio e ficamos magoados por dias. Começou quando eu estava conversando com o Patrick sobre a carga de trabalho do meu curso. Falei que estava com dificuldade. No fim, eu já estava perdendo totalmente a cabeça. Entrei naquela raiva reativa de sempre. Eu lembro que a voz dele começou a se alterar, naquele tom de palestra que ele costuma usar. Então ele me disse que não dava para me ajudar, que eu estava obcecada, agindo feito boba. É o tipo de coisa que me deixa alerta. Transforma um desentendimento numa espécie de crise.”

- O que acontece com seu corpo quando seu ponto sensível é tocado? Você se sente perdido, distante, vazio, vulnerável? Fica tremendo, com vontade de chorar, com um aperto no peito? Sente calor, frio, falta de ar? Essa consciência corporal ajuda você a dar um nome à experiência?

“Eu fico toda agitada”, descreve Anne. “Reajo como um gato tendo um chique. O Patrick diria que eu fico com raiva. É isso que ele vê. Mas no fundo está mais para um temor, um medo.”

- O que seu cérebro concluiu sobre o significado daquilo tudo? O que você diz a si mesmo quando isso acontece?

“Na minha cabeça”, explica Anne, “digo a mim mesma: ‘Ele está me julgando.’ Então eu meio que fico com raiva dele. Mas não é bem isso. Está mais para ‘Ele não está ao meu lado. Tenho que fazer tudo sozinha’. Minhas necessidades não importam para ele. Isso assusta.”

- O que você fez na ocasião? O que costuma fazer nesses casos?

“Ah, eu gritei e disse que ele era um babaca por não me ajudar”, admite Anne. “Mande que fosse para o inferno. Eu não precisava mesmo da ajuda dele. Depois fiquei alguns dias em silêncio. Eu me sinto intoxicada quando faço isso. É como se eu tentasse ignorar meus sentimentos mais profundos. E decido que não posso mesmo confiar em ninguém. Não posso contar com ninguém ao meu lado.”

- Tente conectar suas respostas preenchendo as lacunas a seguir:

Nesse caso específico, o gatilho foi _____. Na superfície, provavelmente demonstrei _____. Mas no fundo só senti _____ (*escolha uma das emoções negativas básicas: tristeza, raiva, vergonha, medo*). **O que eu desejava era _____.** **Minha principal conclusão sobre nosso vínculo, sobre mim ou sobre o amor foi que _____.**

“Meu gatilho é o tom de voz do Patrick”, diz Anne. “Eu ouço crítica, rejeição. Eu provavelmente só demonstrei raiva para ele, mas no fundo me sinto com medo e sozinha. Quero que ele me tranquilize. Quero que ele me diga que é normal eu me preocupar com a faculdade, me sentir insegura e pedir o apoio dele. Minha principal conclusão sobre nosso relacionamento foi que eu não posso esperar que ele cuide de mim.”

- Nessa situação, o que você entendeu sobre seu ponto sensível?

“Não sei lidar com isso”, diz Anne. “Não reajo bem quando preciso do Patrick, quando recorro a ele e ele parece se recusar a me ajudar. Ele até já me disse que eu não devia esperar por isso nem precisar disso. Por dentro sinto apenas medo.”

Veja se consegue identificar outros momentos que tocam nesse ponto sensível.

- O ponto sensível que você descreveu é o único para você nesse relacionamento, ou há outros? Podemos ter mais de um ponto sensível, mas geralmente há uma deixa de apego principal que ocorre em situações diferentes.

ENCONTRE A FONTE DOS SEUS PONTOS SENSÍVEIS

- Relembre o passado. Seu ponto sensível surgiu no relacionamento com seus pais, com seus irmãos, em outra relação amorosa ou na interação com seus amigos e colegas à medida que você crescia? Ou é uma fragilidade que nasceu em seu relacionamento atual? Quando seu ponto sensível é tocado pela pessoa amada, isso lhe traz à memória fantasmas do passado? Qualquer que seja a resposta, tente identificar no passado o início da sua vulnerabilidade.

– Minha mãe sempre me disse que eu nunca seria grande coisa – relembra Anne – e que minha irmã era a única que teria sucesso. Eu me sentia sozinha naquela casa. Meus sonhos eram irrelevantes. Quando conheci o Patrick, ele pareceu acreditar em mim. Pela primeira vez eu me senti segura. Mas agora, quando ele me critica, quando desdenha das minhas dificuldades, isso traz à tona aquela velha sensação de que não sou cuidada. Reativa toda aquela mágoa.

- Você acha que seu par enxerga essa vulnerabilidade em você? Ou ele só vê a reação superficial, a maneira como você se porta?

“Ah, não!”, responde Anne. “Eu não deixo que ele veja essa mágoa. Nunca cogitei deixar. Ele só me vê enlouquecer e fica irritado.”

- Tente identificar um ponto sensível no seu par. Você sabe exatamente o que faz para ativá-lo?

COMPARTILHE COM A PESSOA AMADA

Relutamos em confrontar nossas vulnerabilidades. É uma reação natural. Vivemos numa sociedade que diz que devemos ser fortes, ser *invulneráveis*. Nossa inclinação é ignorar ou negar nossa fragilidade. Por exemplo, em vez de encarar sua tristeza e seus anseios, Carey se agarra à sua raiva:

“Do contrário, acho que vou virar uma pessoinha carente e fraca, que vive choramingando”, diz ela.

Também temos medo de ficar presos à nossa dor. Clientes me dizem: “Se eu começar a chorar, talvez não pare. E se eu perder o controle e chorar para sempre?” Ou então: “Se eu me permitir sentir essas coisas, só vou ficar mais magoado. A mágoa vai tomar conta de mim e se tornar insuportável.”

Talvez sejamos ainda mais relutantes em confessar uma fragilidade à pessoa amada. Achamos que essa confissão nos deixaria menos atraentes. Também achamos que admitir vulnerabilidade é como colocar uma arma poderosa na mão da pessoa que mais pode nos magoar. Talvez nosso parceiro tire vantagem disso. Então nosso instinto é o de autoproteção.

Quando estamos do outro lado dessa dinâmica, às vezes relutamos em reconhecer sinais de angústia no nosso par, mesmo quando esses sinais são óbvios. Não sabemos ao certo o que fazer ou sentir, principalmente se não temos um bom modelo para seguir. Há quem nunca tenha visto um vínculo seguro em ação. E há quem não queira reconhecer a vulnerabilidade do outro, ou a sua própria, para evitar problemas. Sempre fico fascinada quando uma criança chora e priorizamos esse sinal. Reagimos. Nossos filhos não nos ameaçam; aceitamos que eles são vulneráveis e precisam de nós. Nós os vemos pelo filtro do apego. Mas fomos ensinados a não ver adultos assim.

A verdade é que nunca vamos criar uma conexão forte e segura se não deixarmos a pessoa amada nos conhecer totalmente, ou se ela não

estiver disposta a fazer isso. Meu cliente David, um executivo de sucesso, compreende isso.

Ele acha que se manter sempre afastado dessas fortes emoções, de tristezas e medos, meio que distorce as coisas. “Quando eu me retraio, quando evito todos os sinais de chateação vindos da outra pessoa, quando fujo de tudo o que for negativo, isso limita de alguma forma nossa conexão.”

Queremos e precisamos que a pessoa amada reaja à nossa dor. Mas ela não pode fazer isso se não a mostrarmos. Amar bem requer coragem – e confiança. Se você nutre dúvidas reais quanto às boas intenções do seu par; se, por exemplo, você teme pela sua segurança física, é claro que é melhor não confiar. (Você deveria procurar um terapeuta ou até mesmo reconsiderar o relacionamento.)

Quando estiver pronto para compartilhar sua vulnerabilidade, comece devagar. Não é preciso desnudar sua alma de uma vez só. Um bom modo de começar é falando sobre o ato de compartilhar. “Para mim é difícil falar sobre isso...” é uma ótima introdução. É mais fácil partir daí para revelar suas fragilidades. Quando se sentir confortável, você pode falar mais abertamente sobre a fonte dessa mágoa.

Isso deve abrir a porta para que a pessoa amada retribua e também revele seus pontos sensíveis e como eles se originaram. Essas revelações costumam ser recebidas com espanto. Em minhas sessões com casais, na primeira vez que um parceiro realmente assume e expressa vulnerabilidade, o outro em geral reage com descrença e choque – afinal, até então só tinha visto as reações superficiais do parceiro, as que encobrem e escondem as vulnerabilidades mais profundas.

É claro que reconhecer e revelar nossas vulnerabilidades não faz com que elas desapareçam. São como alarmes embutidos, sinalizando que a conexão emocional com a pessoa amada está em perigo; esses alarmes não podem ser desligados de uma hora para outra. Isso provavelmente reflete o quanto o apego é importante para nós. Os dados de um código de sobrevivência primitivo não são removidos sem dificuldade.

A principal emoção aqui é o medo, medo da perda de conexão. E nosso sistema nervoso, como destaca Joseph LeDoux, do Centro de Neurociência da Universidade de Nova York, favorece a manutenção de conexões entre os alarmes de medo e a amígdala, a parte do cérebro que mantém registros de ocorrências emocionais. O sistema todo é projetado para acrescentar novas informações, não para permitir a fácil remoção de dados. Para evitar o perigo, é melhor errar para o falso-positivo do que para o falso-negativo. Essas conexões podem ser enfraquecidas, no entanto, como você vai aprender no próximo capítulo.

Mas o simples ato de falar sobre nossos medos e anseios mais profundos com o parceiro já tira um fardo enorme de nossos ombros. Pergunto a David:

– Você sente mais mágoa e medo quando se permite se conectar com esses sentimentos difíceis e falar sobre eles? – Ele ri. Parece surpreso.

– Não – responde. – Engraçado. Quando entendi que não havia nada de errado comigo, que esses sentimentos são programados, não pareceu mais tão difícil. Na verdade, isso meio que me ajuda a domar os sentimentos. Como eles passam a fazer sentido, isso parece diminuir o poder que eles têm.

Olhando para ele, percebo que parece mais equilibrado, mais presente do que quando estava ocupado se esquivando de seus medos e das mensagens “assustadoras” da parceira. Isso me lembra algo que ouvi da minha professora de tango, Francis:

– Quando você está equilibrada sobre seus próprios pés, em sintonia consigo mesma, consegue me ouvir e se movimentar comigo. Conseguimos nos movimentar juntas.

Vincent e James, um casal gay, também descobriram isso. Vincent se afasta e silencia quando as coisas ficam difíceis entre eles.

– O que posso dizer? – pergunta Vincent. – Não sei como me sinto. Não sei o que acontece quando ele começa a falar que nosso relacionamento não é feliz. O James quer “falar sobre isso”. Como posso

falar sobre o que não sei? Então eu apago, fico em silêncio e deixo que ele fale. Mas ele vai ficando cada vez mais chateado.

Quando nosso refúgio com a pessoa amada é ameaçado, somos dominados por uma tristeza avassaladora, pela vergonha gerada por sentimentos de inadequação ou fracasso, pelo medo desesperador da rejeição, da perda e do abandono. A música de fundo aqui é o pânico.

Como discutimos anteriormente, o sistema de alarme relacionado ao apego é ligado pela sensação de privação: não conseguimos garantir acesso emocional à pessoa amada e somos privados da atenção, do carinho e da tranquilização de que precisamos – a tranquilização que Harry Harlow chamou de “conforto do contato”. O segundo gatilho é a sensação de abandono, que pode decorrer da frieza emocional (“Ele não responde quando eu chamo, não reage. Estou me sentindo sozinho e precisando de carinho”) ou da rejeição (“Eu me sinto indesejado ou repreendido. Não sou valorizado. Nunca sou prioridade”). Nosso cérebro responde à privação e ao abandono com insinuações de desamparo.

Vincent não conseguiu compreender e expressar essas emoções e pedir a ajuda de James para acalmá-las, então elas se tornaram pontos sensíveis que sinalizam perigo iminente e ativam o distanciamento como autoproteção.

Quando Vincent analisa e desvenda as emoções envolvidas em seu ponto sensível, o que acontece? Ele começa a se concentrar no que ocorre em seu interior logo antes da resposta habitual de “apagão”, tão temida por James. Qual é a *deixa* específica para esse apagão? Ao desacelerar e pensar um pouco, Vincent consegue responder:

– Acho que a questão é o rosto dele, a expressão que ele faz, unindo as sobrancelhas. Vejo frustração ali, e sei que lá vem problema. E, se eu prestar atenção no que acontece no meu *corpo* ao falar sobre isso, percebo que fico agitado, com um frio na barriga, como se estivesse indo mal numa prova na escola. Quando penso no *significado* disso, minha conclusão é que estamos condenados. Não há esperança. O que quer que ele queira, eu claramente não tenho para oferecer.

– E você se sente exatamente como? – pergunta James.

– Bom – responde Vincent, com calma –, ansioso é uma boa palavra para o que eu sinto. – Percebo que ele está relaxando. Mesmo que a notícia não seja boa, é bom ser capaz de ordenar nosso mundo interior. Então ele continua: – Se a próxima pergunta for como esse sentimento me *movimenta*, como me faz *agir*, a resposta é simples. Eu não faço nada. Não há movimento que não piore as coisas. Eu apenas paraliso e espero que a frustração do James vá embora.

Agora Vincent é capaz de descrever o ponto sensível que é atingido e como essa fragilidade desencadeia sua incapacidade de reagir ao parceiro. Ele se sente triste, ansioso e desolado, e tenta não fazer nada na esperança de que o problema desapareça. Ele me diz que suas emoções são “território desconhecido”, então é novidade entrar em sintonia com elas. Eu elogio sua coragem e sua abertura e falo com ele sobre o fato de a estratégia do apagão funcionar em muitas situações. Em relacionamentos amorosos, no entanto, ela só assusta o parceiro e causa uma impressão negativa. Falamos sobre a origem desse ponto sensível. Vincent lembra que confiava muito em James no início do relacionamento e às vezes conseguia expressar seus sentimentos, mas com o passar dos anos eles se afastaram. A distância foi exacerbada quando James sofreu uma lesão na coluna que lhe causava tanta dor que ele não suportava ser tocado. Vincent começou a se sentir menos confiante e cada vez mais cauteloso com as deixas negativas que vinham do companheiro.

– Bom – diz James a Vincent –, até agora eu nunca enxerguei sua ansiedade. Nem por um minuto. Eu só vejo alguém que desaparece, e então entramos naquela dinâmica diabólica. É frustrante conversar com uma parede, sabe?

Mas ele também consegue dizer a Vincent que está começando a entender o lado dele. Admite que deve mesmo ser difícil lidar com as próprias emoções quando o parceiro fica furioso tão de repente. James

então consegue falar sobre seu próprio ponto sensível. Diz que sente que Vincent o “abandonou” pelo entusiasmo da carreira de ator.

– Eu posso arrasar no set de filmagens, mas ainda fico em pânico a cada mensagem raivosa que você me manda – responde Vincent.

Ao admitir isso, ele está lidando com sua vulnerabilidade de um jeito totalmente novo. Está mais presente, mais acessível.

Nas relações amorosas, compartilhar emoções negativas, desde que não saiam de controle, costuma ser mais útil que a ausência emocional. A falta de resposta apenas dispara o pânico primitivo no parceiro. Como James diz a Vincent:

– Eu fico tão irritado que minha vontade é apenas atacar você. Quero provar que você não tem o direito de me ignorar.

Agora, Vincent e James estão descendo o elevador até o mundo emocional um do outro. Alterar o nível da conversa esclarece nossas próprias respostas emocionais e envia ao parceiro mensagens mais claras a respeito de nossas necessidades de apego. Com isso, aumentamos a chance de que ele responda de forma amorosa.

Vejamos alguns momentos específicos em que James reconheceu seu ponto sensível e recebeu a ajuda de Vincent nesse processo. Vincent pergunta sobre a deixa que desencadeia a frustração de James. Após pensar um pouco, James responde:

– Eu fico só esperando acontecer. Esperando você “esquecer” os programas que a gente combinou.

James se desvia do assunto e começa a falar sobre as origens desse “hábito” de Vincent. Então Vincent sugere que James tente se concentrar nos sinais. Qual é a deixa que faz James perceber que algo está errado no relacionamento? James fecha os olhos por um instante, e quase posso ouvir o elevador emocional chegando ao destino.

– O problema é quando o Vincent parece distraído. Ele não presta atenção em mim – diz, com os olhos cheios de lágrimas. Quando nos concentramos em nossas emoções, geralmente elas se desenvolvem, como uma imagem embaçada que vai aos poucos ficando mais nítida.

James continua: – Então eu sinto um nó na garganta. Fico triste, eu acho. Meu cérebro diz: “Lá vai ele de novo, ficar com o livro dele. E eu aqui sozinho.” Temos uma vida incrível, plena. Mas me sinto completamente sozinho nela.

Vincent, que nas sessões anteriores reagia falando sobre tudo o que tinha dado a James, dizendo que James devia ser mais independente, agora ouve com atenção. Valido a solidão de James e seu desejo por um contato amoroso com Vincent. James continua ouvindo seus sentimentos, tentando decifrar a mensagem de suas emoções. Sua voz fica mais baixa e ele murmura:

– Acho que é nesse momento que concluo que o Vincent não precisa de mim. Ele está sempre ali, mas fora do meu alcance. – Agora a voz de James está ainda mais suave, e ele se vira para Vincent. – Posso não demonstrar minha fúria, mas fico abalado. Estou abalado agora, e triste. Não quero nem olhar para você. Imagino que você esteja esgotado com isso tudo. O que você mais ama é o seu trabalho. Tento aceitar isso, mas todo o medo e a tristeza que eu sinto acabam virando amargura. – Ele passa a mão no rosto, e de repente há uma raiva desafiadora onde antes eu via tristeza e vulnerabilidade. – Não quero continuar com isso. Acho que seremos mais felizes separados.

Ops! Uma guinada em direção à raiva. É difícil se manter concentrado nos sentimentos mais profundos. Mas Vincent se sai muitíssimo bem. Ele vê que James está com dificuldade e o ajuda:

– Então, por trás da frustração, você está me dizendo que se sente amedrontado e triste. Quer que eu demonstre me importar com você, e não só com o trabalho. Tudo bem. Não sou bom em falar sobre minhas necessidades. Estou aprendendo agora. Mas com certeza preciso que você pare com essa história de “mais felizes separados”. Prefiro mil vezes ficar infeliz ao seu lado, se você topa. – James cai na gargalhada.

Eles estão no caminho certo. Estão aprendendo a lidar com seus pontos sensíveis e se aproximar nesse processo.

PONHA EM PRÁTICA

Recorde um momento em que você tenha compartilhado uma sensação de vulnerabilidade ou um sentimento de mágoa com seu parceiro e ele tenha reagido de um jeito que reaproximou vocês. O que fez a diferença nesse caso? Peça a seu par que faça esse exercício também.

Agora tentem se lembrar de uma interação recente na qual ambos se sentiram desconectados e acabaram presos num Diálogo Diabólico. Quem aumentou a temperatura emocional ou tentou abaixá-la para evitar fortes emoções? Descreva com uma frase seu modo de lidar com a vulnerabilidade e compartilhe com seu parceiro. Por exemplo: “Eu paraliso”, “Eu congelo”, “Eu parto para o ataque”, “Eu fujo e me escondo”.

Se você faz isso com frequência, é porque provavelmente era a única opção que parecia viável em seus relacionamentos anteriores. De que maneira isso beneficiou suas relações amorosas do passado? Por exemplo, você conseguia chamar a atenção da pessoa amada ou fazer com que ela não reagisse com rejeição ou indiferença?

Nesse desentendimento recente com seu par atual, você se ateu a reações superficiais ou com o tempo foi capaz de explorar e compartilhar sentimentos mais profundos? Compartilhe com seu par, numa escala de 1 a 10, o quanto foi difícil para você falar sobre sua vulnerabilidade. Como é conversar sobre isso agora? Seu par pode ajudar você de alguma maneira a compartilhar esses sentimentos? Lembre-se: estamos todos no mesmo barco emocional, tentando entender nossa vida afetiva à medida que ela acontece, fazendo nosso melhor e cometendo erros.

Vocês são capazes de identificar a deixa que fez cada um perder o equilíbrio emocional e saltar para a insegurança nesse conflito recente? Abordem a questão objetivamente, como um fato. Nada de culpar um ao outro.

– O que me incomodou foi você ficar em silêncio enquanto eu chorava – diz Anne.

– Para mim, o problema foi a expressão que você fez – retruca

Patrick. – A mágoa em seu rosto. Eu me senti muito mal. Não sei o que fazer nesses momentos.

A mágoa que surge dos pontos sensíveis tem algumas nuances. Tente usar as palavras e frases a seguir para descrever ao seu parceiro os sentimentos que surgiram nesse último conflito. Se não conseguir dizê-las em voz alta, circule-as e depois mostre ao seu par.

Se eu mergulhar nas minhas emoções mais profundas, vou notar que, naquele momento, eu me senti: sozinho; esnobado e sem importância; frustrado e desamparado; na defensiva e desconfortável; assustado; magoado; sem esperança; intimidado; ameaçado; em pânico; rejeitado; irrelevante; ignorado; inadequado; excluído; confuso e perdido; constrangido; envergonhado; vazio; com medo; chocado; triste; desprezado; decepcionado; isolado; apático; humilhado; esgotado; pequeno ou insignificante; indesejado; vulnerável; preocupado.

Que tal dividir esses sentimentos com seu par? Se ainda for muito difícil falar sobre isso, tente compartilhar seu maior receio. Por exemplo:

Acho difícil compartilhar meus sentimentos com você. Quando penso em fazer isso, imagino o pior: imagino que_____.

Pergunte à pessoa amada como ela se sente quando vocês trocam confidências. Como ela se sente quando você compartilha seus sentimentos? Que impacto esse tipo de troca tem na relação de vocês?

Tentem criar juntos uma nova versão daquele desentendimento recente. Descrevam como cada um se movimentou nessa dança (por exemplo, “Eu me retraí e evitei você”) e citem os sentimentos superficiais que estavam óbvios para ambos (por exemplo, “Eu me senti desconfortável, à beira de um colapso, querendo fugir” ou “Eu senti um leve incômodo”).

Meu movimento na dança foi _____, e eu me senti _____.

Agora podemos nos aprofundar um pouco mais. Tente acrescentar a deixa específica que desencadeou as emoções poderosas que você circulou na lista anterior. Talvez tenha sido algo que você pensou ter ouvido na voz do seu parceiro. Depois complete a frase com os sentimentos que foram circulados na lista.

Quando ouvi/vi _____, eu me senti _____.

Tente manter uma linguagem simples e objetiva. Palavras difíceis e ambíguas ou acusações podem atrapalhar esse tipo de conversa. Caso se sintam empacados, admitam isso um ao outro e tentem recomeçar de onde pararam.

Agora podemos juntar todos os elementos.

Quando ficamos presos em nosso ciclo e eu _____ (use uma palavra de ação, por exemplo: pressiono você), eu me sinto _____ (emoção superficial). O gatilho emocional para essa sensação de desconexão é quando vejo/sinto/ouço _____ (a deixa de apego). Num nível mais profundo, eu me sinto _____.

O que cada um de vocês aprendeu sobre os pontos sensíveis um do outro? Vocês acabam tocando nesses pontos simplesmente porque se amam.

Em qualquer interação, é impossível estar atento o tempo todo, por mais que nos esforcemos. Sinais se perdem, e haverá momentos em que a vulnerabilidade ocupará o centro do palco. O segredo é reconhecer isso e lidar com os pontos sensíveis de maneira a não cair em padrões negativos. No próximo capítulo, você vai aprender mais sobre como

trabalhar esses sentimentos de apego para aplacar os padrões destrutivos em que acabamos caindo.

Conversa 3: Revisitando um Momento Difícil

“O que importa é corrigir os erros – ou, pelo menos, ter vontade de tentar de novo.”

– *Deborah Blum, Love at Goon Park*

Tia Doris, uma senhora rechonchuda com cabelo oxigenado e pelos no queixo, estava derramando rum sobre um pudim enorme de Natal. Ela também estava discutindo com meu tio Sid, quase embriagado. Ela se virou para ele e disse:

– A gente vai acabar arrumando confusão aqui. A coisa vai ficar feia. Você encheu a cara e eu não tô pra brincadeira hoje. Tá mesmo a fim de brigar como sempre? Se eu começar, é melhor sair da minha frente. É isso que você quer? Ou vamos ficar numa boa?

Tio Sid assentiu, solene, e resmungou baixinho:

– Nada de arrumar confusão, nada de sair da frente. – E completou:
– Lindo pudim, Doris. – Deu um tapinha no traseiro da minha tia e saiu cambaleando.

Eu me lembro muito bem desse pequeno episódio porque eu sabia que o tio Sid se vestiria de Papai Noel naquela noite e qualquer “confusão” poderia me deixar sem presente. Meu Natal foi salvo por um

elogio e um tapinha. Mas agora, tantos anos depois, vejo essa interação de um jeito menos egocêntrico. Num momento de conflito e desentendimento, tio Sid e tia Doris conseguiram reconhecer um padrão negativo, declarar um cessar-fogo e restabelecer uma conexão mais calorosa.

Para eles deve ter sido fácil interromper a briga, porque, na maior parte dos dias, o relacionamento deles era um poço de carinho. Sabemos que pessoas que se sentem afetivamente seguras têm mais facilidade de fazer isso. Elas conseguem dar um passo atrás e refletir sobre o processo, e também são capazes de assumir sua parcela de responsabilidade. Para casais angustiados, é muito mais difícil. Eles ficam presos no caos emocional que paira na superfície do relacionamento, vendo o outro como uma ameaça, um inimigo.

Para se reconectar, os casais precisam ser capazes de aplacar o conflito e criar uma base de segurança emocional. Precisam trabalhar *em parceria* para amenizar os diálogos negativos e neutralizar inseguranças fundamentais. Talvez não estejam tão próximos quanto desejam, mas agora podem contribuir um com o outro e administrar os danos. Podem ter suas diferenças e ainda assim não cair em Diálogos Diabólicos, impotentes. Podem tocar os pontos sensíveis um do outro e não cair em cobranças ansiosas ou numa retração indiferente. Podem lidar melhor com a ambiguidade confusa que envolve o fato de que a pessoa amada, solução para o medo, de repente é a fonte desse medo. Em resumo, podem se agarrar ao equilíbrio emocional com muito mais frequência e facilidade. Isso permite reparar lacunas no relacionamento e criar uma conexão verdadeiramente amorosa.

Nesta terceira conversa, você vai aprender a assumir o controle em momentos de desconexão emocional (ou “falta de sintonia”, como chamam os teóricos do apego), evitando que a situação se agrave e retornando à segurança. Para isso, peço que os casais relembrem momentos difíceis do relacionamento. Peço que apliquem o que aprenderam nas Conversas 1 e 2 sobre como comunicar seus medos e

descubram um jeito de suavizar o terreno. Em meu consultório, revisitamos discussões turbulentas e explosivas e também desentendimentos menores e recorrentes. Pauso a cena com algumas perguntas (“O que aconteceu aqui?”) e guio o casal a momentos-chave em que as inseguranças fervilharam, mostrando como podiam ter abreviado o conflito e tomado um rumo diferente, mais positivo.

Quando Claire e Peter brigam, eles capricham. São dignos do Oscar das brigas conjugais. Desta vez, tudo começa com Claire dizendo que Peter podia tê-la ajudado mais em sua luta contra a hepatite.

– Você seguiu com a sua vida como se nada de incomum estivesse acontecendo – acusa Claire. – Quando sugeri que você me ajudasse a cuidar da casa, você respondeu com grosseria, todo irritado. Não sou obrigada a aceitar isso.

– Aceitar! – exclama Peter. – Essa é boa. Como se você aceitasse alguma coisa. Você joga cada errinho na minha cara. Claro, não importa se eu estava trabalhando feito um doido num projeto enorme. Eu não passo de uma grande decepção para você! Você deixa isso bem claro. Você não estava tão doente assim quando me passou um sermão sobre como limpar banheiro. – Ele se remexe na cadeira como se estivesse prestes a ir embora.

Claire joga a cabeça para trás e grita de frustração:

– Errinho?! Como o fato de você ter me dado um gelo, ter ficado sem falar comigo durante dois dias? É disso que você está falando? Você é um esquisitão, isso sim.

Peter, com o rosto virado para a parede, comenta com ironia:

– É, este “esquisitão” aqui não está com vontade de conversar com a carcereira dele no momento.

Claire e Peter estão dando uma aula de como demolir um relacionamento amoroso.

COMO DESACELERAR A BRIGA

Agora vamos revisitar esse pequeno drama e ver como eles poderiam criar uma dança nova. Eis alguns passos que podem direcioná-los a uma harmonia maior:

1. Interromper o jogo. Nessa briga, Claire e Peter estão totalmente dedicados a atacar e defender: quem está certo, quem está errado; quem é a vítima, quem é o vilão. Eles são antagonistas, usam os pronomes “eu” e “você” quase exclusivamente.

– Eu mereço cuidado aqui – declara Claire, provocativa. – E, se você não é capaz disso, então não preciso de você.

A vitória é um pouco vazia, no entanto, uma vez que não é isso que ela quer. Peter responde em voz baixa:

– Podemos parar com isso? Nós dois vamos sair perdendo. – Ele mudou o pronome para “nós”. Claire solta um suspiro. Ela muda sua perspectiva e seu tom.

– Sim – diz, pensativa. – Sempre acabamos nessa mesma situação. Ficamos presos aqui. Cada um quer provar que tem razão, e ficamos nessa até nos esgotarmos completamente.

2. Admitir os próprios movimentos. Claire reclamou que Peter a ignorou, que ele não tentou ouvir seus argumentos quando as coisas ficaram pesadas entre eles. Agora eles procuram identificar seus movimentos juntos.

– Começou comigo – reflete Claire. – Eu reclamei e fiquei muito irritada. E você, fez o quê?

– Eu comecei a me defender, a contra-atacar – responde ele.

– Depois eu perdi a cabeça e fiz mais acusações – continua Claire –, mas na verdade eu só estava furiosa por você ter se afastado de mim.

Peter, mais calmo agora, arrisca uma gracinha:

– Você pulou um pedaço. Você me ameaçou, lembra? Disse que

não precisava de mim.

Claire sorri. Juntos, eles compõem um resumo dos movimentos: Claire perde a cabeça enquanto Peter banca o insensível; Claire fala mais alto e ameaça; Peter a considera difícil e tenta fugir. Peter ri.

– Um bloco de gelo e uma patroa mandona. Que dupla. Bom, imagino que seja frustrante conversar com uma pedra de gelo.

Claire segue o exemplo e reconhece que seu tom raivoso e crítico provavelmente desencadeia a atitude defensiva do marido e contribui para seu afastamento. Os dois concordam que é difícil ser honesto.

3. Admitir os próprios sentimentos. Claire agora consegue conversar sobre suas emoções em vez de, como ela mesma diz, “focar em Peter e disfarçar jogando a culpa toda nele”.

– Eu sinto raiva – admite ela. – Parte de mim quer dizer “Está bem, se é tão difícil assim viver comigo, você vai ver só. Você não me atinge”. Mas por dentro estou muito abalada. Entende o que eu quero dizer?

– Ah, sim, eu sei como é – resmunga Peter.

Admitir claramente essas emoções superficiais turbulentas, de raiva e confusão, é o primeiro passo para se tornar acessível ao parceiro. Uma boa estratégia é se descrever em “partes”. Isso ajuda a reconhecer aspectos de nós mesmos de que não gostamos muito, e também a expressar sentimentos ambíguos. Peter talvez dissesse:

– É, parte de mim está insensível. É minha resposta automática quando empacamos assim. Mas acho que outra parte também está abalada.

4. Reconhecer que moldamos os sentimentos do outro. Precisamos reconhecer que nossas estratégias habituais para lidar com as emoções tiram o equilíbrio da pessoa amada e ativam medos mais profundos. Se eu e você estamos conectados, meus sentimentos

naturalmente vão afetar os seus. Mas enxergar o impacto que temos sobre as pessoas que amamos pode ser muito difícil quando somos dominados por nossas próprias emoções, principalmente se o medo estiver estreitando nosso olhar. Durante a briga, isso acontece tão rápido e Claire fica tão chateada que de fato não vê que seu tom crítico e a frase “Não sou obrigada a aceitar isso” atingem Peter num ponto sensível e desencadeiam nele uma atitude defensiva. Na verdade, ela diz que esse comportamento se deve apenas às falhas dele. Afinal, ele é um esquisitão!

No momento, Peter não enxerga que seu comentário a respeito de não querer falar com a “carcereira” faz Claire reagir com ameaças, dizendo não precisar dele. Para realmente assumir o controle dos Diálogos Diabólicos e acalmar feridas abertas, ambos precisam perceber que levam o parceiro a espirais negativas e causam angústia a si mesmos. Agora Peter consegue fazer isso.

– Nessas brigas – diz ele –, eu me defendo e depois paro de falar. É quando meu distanciamento deixa você assustada, não é? Você começa a achar que não estou ao seu lado. Eu me fecho mesmo. Não sei como agir diferente disso. Só quero parar de ouvir o quanto você está irritada comigo.

5. Perguntar sobre as emoções mais profundas do outro. Durante a briga e o período de afastamento que geralmente vem depois dela, Peter e Claire estão ocupados demais para se sintonizar com as emoções mais profundas um do outro e reconhecer que estão tocando mutuamente seus pontos sensíveis. Quando, porém, conseguem ver o panorama geral e desacelerar um pouco, são capazes de olhar com curiosidade para as emoções mais ocultas um do outro, em vez de apenas ouvir as próprias mágoas e medos e imaginar o pior. Agora Peter vira para a esposa e diz:

– Eu começo a pensar que você só quer acabar comigo. Mas,

nessas situações, você não está só irritada, não é? Por trás de todo esse barulho e de toda essa raiva, você está sofrendo, não está? Eu entendo isso agora. Sei que seu ponto sensível envolve ser abandonada. Não quero que você sofra. Acho que eu via você como a patroa cheia de razão, decidida a provar que eu sou um marido inútil.

Quando Claire pergunta a Peter sobre os sentimentos mais profundos que surgiram para ele durante a briga, ele consegue olhar para dentro e apontar a frase “Não sou obrigada a aceitar isso” como o gatilho para seu medo de fracassar.

E Claire, lembrando-se da conversa sobre os pontos sensíveis, acrescenta:

– Então você acha que, não importa o que faça, eu vou ficar decepcionada. E isso é tão ruim que você só quer desistir e fugir.

Peter faz que sim com a cabeça.

É claro que, aqui, caso os parceiros tenham conseguido ser bastante abertos sobre seus pontos sensíveis em conversas anteriores, isso vai ajudar muito. Mas o que também ajuda é saber que você exerce um grande impacto sobre a pessoa amada e se manter curioso a respeito das vulnerabilidades dela.

6. Compartilhar suas emoções mais profundas. Embora expressar emoções mais profundas – às vezes tristeza e vergonha, mas com maior frequência medos relacionados ao apego – possa ser o passo mais difícil, é também o mais recompensador. Isso permite que seu par veja o que de fato está em jogo quando vocês brigam. É muito comum deixarmos de perceber as necessidades e os medos relacionados ao apego que estão escondidos em batalhas do dia a dia. Analisar momentos de desconexão como esse ajuda Claire a explorar os próprios sentimentos e arriscar compartilhá-los com Peter. Claire respira fundo e diz:

– Estou sofrendo, mas é difícil dizer isso a você. Eu sinto pavor. Parece que tem um nó na minha garganta. Se eu parasse de correr atrás de você, de tentar chamar sua atenção, acho que você ficaria apenas assistindo ao nosso fim, observando nosso relacionamento desaparecer, sumir de vista. E isso é assustador.

Peter ouve e assente.

– É bom quando você me diz isso – afirma ele. – Passo a conhecer você de um jeito diferente. É como se eu visse que você se parece comigo. É mais fácil me aproximar. E me dá vontade de consolar você. Eu posso me retrair às vezes, mas nunca deixaria você se afastar de mim.

7. Manter a união. Os passos anteriores renovam a parceria entre pessoas que se amam. Agora o casal chegou a um consenso e tem uma causa em comum. Não se veem mais como adversários, mas como aliados. Podem assumir o controle das conversas negativas que alimentam suas inseguranças e encará-las juntos. Peter diz à esposa:

– Eu gosto quando conseguimos parar um pouco e baixar o volume. Gosto quando concordamos que a conversa é difícil demais, que está saindo de controle e nos assustando. Decidir juntos que não vamos entrar no mesmo beco sem saída é uma coisa muito poderosa. Mesmo que a gente não saiba ao certo o que fazer em seguida, já é muito melhor. A gente não precisa ficar preso no mesmo lugar toda vez.

Tudo isso não quer dizer que Peter e Claire se sintam em total sintonia e conectados num laço seguro. Mas significa que agora eles sabem como conter uma fissura antes que ela se transforme num abismo intransponível. Eles aprenderam duas verdades cruciais: primeiro, que a reação de um parceiro num momento-chave pode ser profundamente

dolorosa e ameaçadora para o outro; segundo, que as reações negativas do parceiro podem ser tentativas desesperadas de lidar com medos relacionados ao apego.

Os casais nem sempre conseguirão aplicar esse conhecimento e os passos específicos para desacelerar a briga. É preciso prática. É preciso analisar várias vezes um momento difícil do passado até que faça sentido e, dessa vez, você consiga o acolhimento do parceiro. Quando os casais dominam essa dinâmica, podem começar a aplicá-la no cotidiano da relação. Quando discutirem ou se sentirem desconectados, podem dar um passo atrás e perguntar: “O que está acontecendo aqui?”

Mesmo com prática, os casais nem sempre conseguem fazer isso; talvez a briga pegue fogo em alguns momentos. Normalmente, quando meu marido não capta meus sinais, consigo dar um passo atrás e pensar na interação como um todo. Mantenho o equilíbrio e escolho como reagir. Mas às vezes fico tão vulnerável que o universo de repente se reduz ao que parece uma batalha de vida ou morte. Reajo com firmeza para recuperar o controle, para limitar a sensação de impotência. Tudo o que meu marido vê é hostilidade. Quando estou mais calma, me aproximo. “Hmm, será que podemos tentar de novo?”, pergunto. Então apertamos o botão mental de rebobinar.

Fazendo isso várias vezes, os casais desenvolvem uma percepção refinada de quando estão pisando em terreno instável. Eles sentem o chão tremer com antecedência e conseguem escapar mais rápido. Desenvolvem confiança em sua capacidade de assumir o controle em momentos de desconexão. Sentem-se capazes de moldar seu relacionamento. Costuma demorar um pouco, no entanto, até que os casais desenvolvam a linguagem resumida, quase um atalho, da tia Doris e do tio Sid.

COMO IMPACTAMOS UM AO OUTRO

Kerrie e Sal são um bom exemplo de como esse processo de desacelerar a briga tem altos e baixos. Prósperos e descolados, casados há vinte anos, eles concordam apenas que os últimos quatro foram um “inferno”. Estão sempre entrando numa espiral negativa a respeito do fato de Kerrie ir para a cama muito depois de Sal já ter ido. Kerrie anda ocupada demais com sua nova carreira, após anos dedicados à criação dos filhos. Tentaram negociar a hora de dormir, mas acordos foram feitos e quebrados.

Eles passaram uns dez minutos trocando farpas em meu consultório. Pergunto se é assim que se relacionam normalmente. Kerrie, uma mulher alta e elegante, toda de vermelho, incluindo a pasta de couro italiano, responde, incisiva:

“Não. Eu geralmente fico muito calma. Prefiro a educação. E me fecho quando ele começa com a grosseria. Mas ultimamente venho me sentindo cada vez mais encurralada, então ataco com tudo para ver se ele me deixa um pouco em paz.”

Sugiro que o ciclo de ataque mútuo que eu estava vendo talvez seja um pequeno desvio de um padrão em que Kerrie se retrai emocionalmente e Sal tenta alcançar algum controle da situação e envolver mais a esposa. Eles concordam.

Sal, um advogado corporativo articulado, com um toque grisalho nas têmporas, começa a falar, exaltado, sobre o quanto se sente carente no casamento. Ele não recebe afeto, atenção ou sexo. Não é ouvido. Está irritado e tem esse direito. Kerrie levanta as sobrancelhas, cruza as pernas e começa a balançar o salto vermelho para cima e para baixo. Destaco que o padrão está acontecendo ali mesmo. Ele está ficando irritado e exigindo atenção. Ela está enviando sinais de “Você não me atinge”.

Kerrie quebra o gelo, rindo abertamente ao reconhecer a própria estratégia. Sal então comenta que a criação de Kerrie prejudicou sua capacidade de empatia, e oferece alguns conselhos sobre como ela pode

lidar melhor com isso. É claro que Kerrie ouve apenas que ela é o problema e precisa trabalhar em suas deficiências. A tensão retorna.

Conversamos um pouco sobre apego, amor e nossa programação primitiva. Quando Sal se sente desconectado, ele se aproxima de Kerrie com agressividade, e ela, vendo apenas a raiva dele, se retrai na defensiva para tentar se acalmar e acalmar o relacionamento. “O problema não são suas falhas, é como nossa mente está programada” é uma mensagem básica que parece ajudar bastante.

O padrão “Você vai me ouvir/Você não pode me obrigar” esteve em vigor desde o início do casamento, mas ficou mais poderoso e tóxico quando Kerrie deu início à sua carreira de sucesso como corretora de imóveis. Ambos passaram a encaixar nesse padrão as brigas, as mágoas e os desentendimentos diários. Racionalmente, entendem que o padrão agora domina o relacionamento e que ambos acabam virando, como diz Sal, “vítimas do ciclo emocional”.

Mas está claro que Kerrie vê Sal através de um prisma estreito de desconfiança. Ela não entende totalmente o impacto que seu afastamento exerce sobre ele aqui e agora e como isso o empurra para o ciclo. Ela de fato não enxerga que, sem querer, acaba moldando a reação dele.

Em determinado momento, ela se vira para o marido e pergunta, bruscamente:

– Então por que você insiste tanto? Tudo bem, você tem essa necessidade de contato e eu talvez seja um pouco fria. É meu estilo. Mas eu tenho sido uma esposa muito boa. Você não acha? – Sal assente, sério, olhando para o chão. – Mas hoje de manhã você desandou a reclamar porque eu ando muito ocupada, porque ontem à noite fui para a cama muito tarde. Esse é um problema real entre a gente. Vem à tona o tempo todo. Se eu não vou para a cama junto com você ou vou mais tarde do que você gostaria, você fica doido. Tem uma coisa que eu não entendo nisso. Parece que nada além daquilo que você quer naquele momento importa, mesmo que tenhamos ficado juntos o dia inteiro.

Sal começa a enumerar um conjunto elaborado de argumentos para defender que ele não é tão exigente assim. Kerrie já está com a cabeça em outro lugar antes mesmo que ele termine a primeira frase.

Precisamos alterar o nível do diálogo aqui e conseguir um pouco mais de envolvimento emocional. Pergunto a Sal se ele se lembra de como se sente quando espera Kerrie ir para a cama. Ele pensa um pouco e então responde:

– Ah, é ótimo ficar esperando a esposa o tempo todo, me perguntando quando e se ela vai se dignar a aparecer!

À primeira vista, ele parece exatamente o que é, um homem acostumado a comandar pessoas que se apressam em agradá-lo. Mas, por trás de toda essa raiva reativa, ouço a dúvida quanto a ela “aparecer” para ficar com ele.

– O que está acontecendo com você neste momento enquanto fala sobre isso? – pergunto. – Você parece irritado, mas há uma amargura por trás do sarcasmo. Como você se sente esperando por ela, sentindo que ela não se importa em deixar você esperando, ou pensando que talvez ela nem venha?

Apertei o botão para descer o elevador. Após um longo silêncio, ele responde:

– É desagradável – admite. – Essa é a palavra. Então eu transformo o sentimento em raiva pura. Mas quer saber qual é a sensação de ficar esperando? – De repente o rosto dele se contrai. – É angustiante, isso sim. – Ele cobre os olhos com a mão. – E eu não sei lidar com esse sentimento.

Kerrie levanta a cabeça, surpresa. Ela franze as sobrancelhas, incrédula. Num tom de voz suave, peço a Sal que me ajude a entender a palavra *angustiante*. Quando ele começa a falar, todos os vestígios de Sal, o terror do tribunal, desaparecem.

– Parece que eu nunca estou no centro da vida da Kerrie – diz ele. – Não me sinto importante para ela. Ela me encaixa nas brechas de uma agenda lotada. Costumávamos ficar juntos antes de ir para a cama. Mas

agora ela demora horas para vir, e eu acabo deixado de lado. Se tento falar sobre isso, sou ignorado. Fico deitado na cama, sozinho, me sentindo sem importância. Não sei o que aconteceu. Nem sempre foi assim. Parece que estou completamente só aqui.

Eu me concentro nas palavras *sozinho* e *deixado de lado* e na sensação de perda. Eu me lembro de ouvi-lo falar, na primeira sessão, sobre a infância solitária, passada em grande parte em colégios internos caros enquanto os pais diplomatas viajavam o mundo. Eu me lembro de ele dizer que Kerrie é a única pessoa com quem já sentiu intimidade ou em quem já confiou, e que encontrá-la abriu um mundo totalmente novo para ele. Ao refletir de volta para ele esses pensamentos e suas próprias palavras, legítimo sua dor. Então pergunto como ele se sente agora, falando sobre esses sentimentos difíceis, sobre ser deixado de lado.

– Eu me sinto triste e meio sem esperança – responde ele.

– Parece que parte de você está dizendo que você perdeu seu lugar ao lado dela, é isso? – pergunto. – Você não tem mais certeza de que é importante para a Kerrie.

– Isso mesmo – responde Sal, bem baixinho. – Não sei o que fazer, então fico bravo e faço um escarcéu. Foi o que fiz ontem à noite.

– Você está tentando conseguir a atenção da Kerrie – comento. – Mas se sente sem esperanças. Para muitos de nós, é assustador quando não temos certeza de nossa conexão, quando não conseguimos fazer com que a pessoa amada reaja do jeito que queremos.

– Não quero me sentir assim – acrescenta Sal. – Mas você tem razão. É assustador. E é triste. Ontem à noite, fiquei lá deitado no escuro e minha mente dizia: “Ela está ocupada. Ela pode demorar o tempo que precisar.” E cá estou eu, me sentindo um idiota patético. – Ao dizer isso, seus olhos se enchem de lágrimas.

Desta vez, quando olho para Kerrie, seus olhos estão arregalados. Ela inclinou o tronco para a frente, na direção do marido. Pergunto a ela como está reagindo ao que o marido está compartilhando.

– Estou muito confusa – diz ela, e pergunta ao marido: – Você está falando sério? Está, não é? Você fica bravo comigo porque acha que não é importante para mim! Você se sente sozinho? Nunca enxerguei isso em você. Nunca imaginei... – Sua voz parece falhar por alguns segundos. – Eu só vejo um homem exaltado partindo para cima de mim.

Falamos sobre como é estranho para Kerrie ouvir o quanto o marido sofre quando ela não parece acessível. Comentamos que ele agora vive num mundo onde sente falta da esposa e tem medo de ter perdido o lugar que ocupava em sua vida.

– Eu entendo que você me veja assim – retruca Sal. – Eu tento afastar esses sentimentos. É mais fácil simplesmente ficar irritado ou ser sarcástico, então é isso que você vê.

Kerrie parece um pouco transtornada. O marido não é o homem que ela achava que fosse. Não consigo resistir e aponto que a raiva dele faz Kerrie se afastar e, quando isso acontece, os dois entram numa espiral de insegurança e isolamento.

– Eu realmente não sabia que você se sentia assim – diz Kerrie. – Eu não sabia que quando eu me distanciava, tentando evitar discussões... Eu não sabia que você estava esperando por mim e se sentindo tão magoado. Eu não sabia como isso era doloroso para você. Que era tão importante que eu fosse para a cama naquela hora. Quando brigamos, parece que o problema é que você quer mais sexo. – Agora seu rosto e sua voz estão mais suaves. Então, num sussurro surpreso, ela diz: – Eu não sabia que era tão importante assim para você. Achava que você só queria estar no controle.

Pergunto a Kerrie se ela agora percebe que, ao se afastar evitando a raiva de Sal, ela aciona os medos dele relacionados ao apego, toca um ponto sensível e desencadeia a raiva do marido, empurrando-o para a espiral de angústia.

– Sim, eu vejo isso – reconhece ela. – Acho que é por isso que ele não consegue simplesmente superar a raiva, mesmo depois de termos conversado, de eu ter dito que não gosto dessa reação. Acho que entendo

que meu distanciamento, minha agenda ocupada, desperta todos esses sentimentos nele. E, quando a raiva é demais para mim, eu me afasto ainda mais. E empacamos. – Ela se vira para Sal. – Mas eu... eu não sabia que você estava sozinho no escuro, esperando por mim. Nunca entendi que tinha esse impacto sobre você. Eu simplesmente não via isso. Que você estava se sentindo sozinho no escuro.

Kerrie e Sal estão começando a enxergar o poder que exercem um sobre o outro. Agora podem começar a entender como cada um desencadeia os medos do parceiro e mantém a “Polca do Protesto”. Ele protesta contra a distância. Ela protesta contra o modo agressivo como ele tenta se conectar com ela. Sal e Kerrie começam a ver, de modo concreto, como prendem um ao outro nesse padrão negativo.

COMO O MEDO NOS IMPULSIONA

Em outra sessão, Kerrie e Sal revisitam mais um momento difícil, dessa vez quando Kerrie pediu a Sal uma opinião sobre o vestido que ela queria usar num casamento no qual se sentiria basicamente uma intrusa. O que Kerrie buscava era o apoio dele, mas Sal não percebeu isso. Em vez de demonstrar apoio, ele alfinetou a esposa, dando a entender que ela já sabia que ele não gostava daquele vestido e que a opinião dele não faria diferença, já que ela não se importava com o que ele achava atraente. Isso logo se transformou numa briga sobre a qualidade da vida sexual dos dois. Deram início à velha dança em que Kerrie se retrai e evita um Sal cada vez mais irritado. Mas, dessa vez, reconhecendo o ciclo, eles recordam a discussão e entendem como seus medos relacionados ao apego os mantiveram desesperados e distantes.

– Bom, você me perguntou sobre o vestido – diz Sal. – “Será que serve?”, você perguntou. Eu dei minha opinião. Só isso.

Kerrie vira o rosto para a janela. Ela luta para não chorar. Quando pergunto o que está acontecendo, ela se vira e ataca Sal.

– Sim, eu perguntei. E você sabe que para mim é muito importante estar bem-vestida naquele grupo. Eu não me sinto à vontade com eles. Você podia ter me oferecido uma palavra de apoio. Mas não. O que eu ganho são comentários sarcásticos sobre não querer agradar você. Eu perguntei, não perguntei? Eu queria *apoio*, não um monte de críticas. O que você quer de mim? Parece que não faço nada certo. É nesses momentos que eu quero simplesmente fugir, me teletransportar, tipo o capitão Kirk. E, no fim das contas, tudo se resume a você querer mais sexo. – Ela vira o corpo inteiro para o outro lado e fica contemplando fixamente a parede.

– Você tem razão – responde ele, secamente. – Você perguntou. Mas desde quando minha opinião faz diferença? Você ouve o que quer ouvir. O que eu quero é irrelevante. E, sim, o fato de você ser tão fria comigo na cama piora tudo. Mas isso é apenas uma parte de todo o problema. A questão não é só que eu quero mais sexo.

Peço a Sal e Kerrie que parem um pouco e voltem à cena. O que uma câmera teria registrado nos últimos minutos? Eu sabia que eles conseguiriam ver isso. Eles já tinham saído do ciclo na semana anterior. Sal sorri e se recosta na cadeira. Então descreve o caminho que os levou até ali:

– É, entendi. Entramos naquela coisa de cobrar-fugir de novo. Acho que a verdadeira questão aqui não é o vestido, né? Nem o sexo.

Eu amo o fato de ele ter dito isso. Ele entende que os dois estão se desviando da questão – da necessidade e dos sentimentos relacionados ao apego que impulsionam a briga. Ele vê a espiral negativa conforme vai acontecendo. Agora precisa abandonar sua postura crítica. Ele se vira para Kerrie:

– Estou começando a cobrar demais, eu acho. Ainda estou meio magoado por causa de ontem. Não sei se você se lembra, mas sugeri que ficássemos um tempo abraçadinhos no sofá do escritório. Mas você disse que estava cansada. – Ele faz uma pausa e abaixa o olhar. – Isso acontece bastante.

Sal acaba de alterar o nível da conversa de um jeito poderoso. Ele direciona a atenção para sua própria realidade e convida a esposa a fazer o mesmo. Agora espero para ver como Kerrie vai reagir. Será que ela vai se manter distante e indisponível? Será que vai aproveitar a oportunidade para atacá-lo com um comentário do tipo “Ah, então *você* está magoado? Escuta aqui, amigão...”? Ou vai entender a tentativa dele de fugir do círculo vicioso de cobrança ansiosa e fuga ferida?

Kerrie respira fundo e solta o ar. Ela fala com a voz suave:

– Certo. A questão é que você me procurou e eu estava cansada. Então você ficou todo ressentido e amargurado, e agora a questão é que eu não valorizo sua opinião e não quis ficar abraçada. – Ela monta o passo a passo do apego, o roteiro por trás do drama do momento, identificando a questão emocional naquela luta. E continua: – Eu queria seu conselho sobre o vestido, mas você foi dominado pela raiva, é isso? Olha, já passamos por isso mil vezes. Já falamos sobre isso. Por que não conseguimos parar?

Não resisto e destaco que parar o ciclo é exatamente o que estão fazendo agora. Enfim estão vendo o panorama geral em vez de estreitar a visão e reagir aos movimentos negativos um do outro. Kerrie agora dá mais um passo rumo à segurança. Ela inclina o tronco na direção de Sal e diz ao marido:

– Bom, acho que ainda estou aprendendo sobre seus pontos sensíveis. Entendi que talvez você tenha sentido que fui fria ontem à noite. Mas eu só estava exausta. Meio que desisti de explicar isso a você por covardia. Eu sabia que você queria intimidade. Talvez eu estivesse com medo de entrar nesse ciclo. Então simplesmente me desconectei.

– Foi um daqueles momentos – pergunta Sal – em que você acha que só uma sessão de duas horas de sexo vai me agradar? Quando você se sente pressionada por não ser capaz de satisfazer minhas exigências? Já falamos sobre isso outras vezes.

Essa reação me surpreende. Quando eles desaceleram o Diálogo Diabólico, o espaço se abre para a curiosidade, para compreender a

realidade do outro. Sal não está só tentando entender os próprios sentimentos; está se colocando no lugar da esposa e acolhendo os sentimentos dela.

Kerrie fica claramente comovida com isso, e percebo que ela estende a mão e tira o salto vermelho, o “salto da audácia”, como ela chama. Esse sapato anuncia para o mundo que ela é forte e merece respeito. Ela leva a cadeira mais para perto.

– É, eu senti essa pressão. E acho que simplesmente me desliguei. Mas agora a gente sabe que isso mexe muito com você, não mexe? E você tenta se aproximar e eu me retraio ainda mais. É assim que acontece.

Uma música nova soa no consultório. Cada um está analisando a dança e citando seus próprios passos. Mais do que isso: eles estão enxergando exatamente como puxam um ao outro para essa dança. Mas será que veem mesmo o impacto e como esse ciclo prende os dois em isolamento e medo? Comento:

– Isso é muito difícil para vocês dois. Ambos acabam se sentindo muito sozinhos.

– Pois é – diz Sal –, e eu acabo me sentindo triste e assustado, acho. Era mais ou menos o que eu estava tentando dizer com meus comentários raivosos. “Por que a Kerrie está pedindo minha opinião se ela nem se importa com o que eu digo?” Quando esse sentimento surge... – Ele fica em silêncio.

– É quando você fica com medo, duvidando da sua importância na vida da Kerrie – destaque. – E é assim com todos nós. O medo faz parte do amor. Mas é difícil aceitar e reconhecer isso. É mais fácil ficar com raiva.

Kerrie agora está totalmente focada no marido, falando num tom de voz tranquilo e prático:

– Então esse medo meio que leva você para aquele lugar sombrio...

– Sim – responde Sal –, e eu começo a tentar lidar com isso, tentar reverter a situação. E só fico com mais raiva.

– Nesse momento, Sal, sua raiva desencadeia os medos da Kerrie –

comento.

– É mesmo – concorda Kerrie. – É quando eu mergulho num medo de nunca ser capaz de satisfazer esse homem. Sinto que não sou suficiente. O mais idiota é que eu gosto de ficar de chamego com ele no sofá. Gosto de fazer amor. Mas aí a gente aciona gatilhos um no outro e acabamos derrotados por essa dança boba.

Destaco que eles dominaram o diálogo e o venceram. Lidaram com seus medos de outro jeito, de um jeito que acalma as ansiedades, em vez de fazê-las explodir. Mas Sal tem mais uma coisa importante a dizer. Ele parece mais empertigado, como se de repente tivesse percebido o terreno mais firme.

– Estamos começando a pegar o jeito. Se conseguirmos ver onde ficamos presos e reagir quando os pontos sensíveis forem tocados... e entender como e por que isso acontece, talvez consigamos até mesmo...
– ele faz uma pausa e busca as palavras certas –, bom... ficar mais juntos
– ele conclui e sorri. Kerrie ri e segura a mão dele.

O que acabamos de ver nessas últimas duas conversas entre Sal e Kerrie?

- Eles pararam de simplesmente repetir os passos da dança negativa. Foram além e começaram a ver o padrão à medida que ele acontece e toma conta do relacionamento.
- Estão reconhecendo os próprios passos nessa dança.
- Começaram a ver como esses passos desencadeiam no outro a programação primitiva de necessidades e medos relacionados ao apego. Estão começando a entender o impacto incrível que talvez exerçam um sobre o outro.
- Estão compreendendo, expressando e compartilhando a mágoa da

rejeição e dos medos relacionados ao abandono que guiam a dança.

Tudo isso significa que eles são capazes de aplacar os conflitos. Mais do que isso: ao fazê-lo, estão criando uma plataforma de segurança sobre a qual podem se apoiar para dar conta das emoções profundas que fazem parte do amor.

Agora que você sabe como desacelerar uma briga, coloque isso em prática no seu relacionamento.

PONHA EM PRÁTICA

1. Com seu par, escolha um desentendimento breve e desagradável (mas não muito grave) que tenha ocorrido entre vocês nas últimas duas ou três semanas. Escrevam em poucas palavras o que aconteceu, como se estivessem observando a situação de fora. Com sorte, vocês vão concordar com a descrição um do outro. Agora cada um deve descrever, num pequeno parágrafo, os próprios movimentos nessa briga. Como seus movimentos refletiram e impulsionaram os do outro? Comparem as descrições e escrevam juntos uma versão que agrade a ambos. Sejam simples e objetivos.
2. Acrescentem os sentimentos de ambos e como cada um deles ajudou a provocar uma reação emocional no parceiro. Compartilhem suas respostas e criem uma terceira versão em conjunto. Agora pergunte ao seu par sobre os sentimentos mais profundos que podem ter entrado em ação. Seja curioso. Demonstrar interesse garante informações valiosas. Se seu par tiver dificuldade de acessar os próprios sentimentos mais profundos, veja se consegue adivinhá-los usando os pontos sensíveis dele como guia. Peça a ele que confirme suas suspeitas.

3. Agora vejam se conseguem, juntos, descrever o que poderiam ter dito um ao outro ao final da briga, se tivessem conseguido permanecer próximos e seguros. Como teria sido? O que teriam sentido em relação ao outro e ao relacionamento?
4. Tentem responder às três perguntas anteriores considerando outra briga, dessa vez mais difícil, ainda não superada. Quando empacarem numa etapa, reconheçam que ela é complicada para vocês. Se seu par achar o exercício difícil, pergunte se pode ajudá-lo de algum modo. Às vezes as pessoas precisam apenas de um pouco de consolo para terminar essa tarefa.
5. Se você soubesse com antecedência que poderia neutralizar e revisitar esses momentos de conflito ou desconexão, que impacto isso teria em seu relacionamento como um todo? Compartilhe a resposta com a pessoa amada.

Com as três conversas que desenvolvemos até aqui, você aprendeu a desacelerar os conflitos. Isso é importante. Porém, para ter um relacionamento forte, amoroso e saudável, é necessário não apenas ser capaz de combater os padrões negativos que geram inseguranças relacionadas ao apego, ver e aceitar os protestos um do outro, mas também criar conversas positivas e poderosas que promovam a abertura, a receptividade e o envolvimento do casal. É o que vocês vão fazer nas conversas seguintes.

Conversa 4: Me Abraça Forte – Envolvimento e conexão

“Quando uma pessoa te ama, ela diz seu nome de um jeito diferente. Ela chama seu nome e você se sente em paz.”
— Billy, 4 anos, ao definir o amor, segundo relato na internet

Hollywood acertou em cheio numa representação típica do amor: o momento em que duas pessoas se olham profundamente nos olhos, vão se abraçando devagar e começam a dançar juntas em perfeita sincronia. Sabemos na hora que essas duas pessoas são importantes uma para a outra, que estão conectadas.

Esses momentos na telona quase sempre sinalizam que o casal se encontra nos primeiros dias inebriantes do romance. Raramente são usados para ilustrar um estágio mais maduro do amor. E é aí que Hollywood erra. Esses momentos de receptividade e envolvimento intensos são vitais no decorrer de uma relação. Na verdade, são a marca registrada de casais felizes e confiantes.

Quase todos nós entramos em sintonia natural e espontânea com nosso par quando estamos nos apaixonando. Ficamos hiperatentos e sensíveis a cada ação e palavra da pessoa amada, a cada expressão de

sentimento. Mas, com o tempo, muitos de nós ficam mais relapsos, preguiçosos, até mesmo cansados. Nossas antenas emocionais travam, ou talvez sejam os sinais do nosso par que fiquem mais fracos.

Para construir e manter um laço seguro, precisamos ser capazes de entrar numa sintonia tão forte quanto a dos primeiros dias de paixão. Como fazemos isso? Criando ativamente momentos de envolvimento e proximidade. Nesta quarta conversa, você vai dar o primeiro passo nessa direção, e as conversas seguintes vão mostrar como estreitar os laços para que vocês possam criar seu próprio “momento Hollywood” quando quiserem.

A conversa “Me Abraça Forte” baseia-se na sensação de segurança que você e seu par começaram a construir como resultado das Conversas 1, 2 e 3. Até agora, vocês aprenderam a interromper ou conter padrões *negativos* de interação e também perceber e nomear pelo menos um dos sentimentos mais profundos que surgem nos ciclos negativos e nas brigas. Buscar a conexão e reagir oferecendo apoio é difícil sem uma plataforma básica de segurança. Nesta quarta conversa, você vai aprender a gerar padrões *positivos* de aproximação e reação à pessoa amada. Em outras palavras, aprenderá a falar a língua do apego.

É mais ou menos assim: se as Conversas 1, 2 e 3 são como um passeio no parque de mãos dadas, a Conversa 4 é como dançar tango. É outro nível de envolvimento emocional. Todas as conversas anteriores foram uma preparação para esta, e todos os diálogos que virão na sequência dependem da capacidade do casal de criar este diálogo aqui. A conversa “Me Abraça Forte” é a ponte definitiva que atravessa o espaço entre duas solidões.

Abandonar as estratégias habituais de autoproteção e reconhecer as necessidades mais profundas pode ser difícil, doloroso até. Só que há um bom motivo para arriscarmos: se não aprendermos a deixar que nosso par realmente veja nossas necessidades de apego de modo aberto e autêntico, as chances de que essas necessidades sejam atendidas serão

minúsculas. Precisamos enviar um sinal claro e forte para que nossa mensagem seja entendida.

Quando há um laço seguro e estável com a pessoa amada, é mais fácil manter o equilíbrio emocional em momentos de vulnerabilidade, conectar-se com os sentimentos mais profundos e expressar o desejo de apego que sempre faz parte de nós. Quando há insegurança no relacionamento, é mais difícil confiar em nossos anseios e arriscar a vulnerabilidade. Nessa situação, alguns tentam manter o controle das emoções a qualquer custo, escondê-las e exigir aquilo de que precisam. Outros negam que essas emoções e necessidades sequer existam. Mas elas estão ali. Como o vilão perspicaz do filme *Em carne viva* murmura para Meg Ryan, a heroína que evita a intimidade com outras pessoas: “Você quer tanto que dói.”

A Conversa 4 é dividida em duas partes. A primeira – “Qual é meu maior medo?” – exige uma investigação e uma elaboração maiores dos sentimentos mais profundos que acessamos nas conversas anteriores. Naqueles diálogos, vocês estavam descendo o elevador das emoções. Para descobrir suas prioridades de apego, é preciso ir até o térreo.

A segunda parte – “Qual é minha maior necessidade?” – é crucial, o ponto crítico da TFE. Envolve ser capaz de falar com abertura e coerência sobre suas necessidades de um jeito que convide seu par a um novo diálogo marcado pela abertura, pela receptividade e pelo envolvimento: os três pilares do diálogo A.R.E.

UM CASAL COM PROBLEMAS

Charlie e Kyoko são um jovem casal de imigrantes. Eles vêm de uma cultura asiática na qual o marido é basicamente o chefe da família, e a expressão das emoções é reprovável. Kyoko vinha tomando antidepressivos receitados por seu médico após ter ficado “histérica” por ter sido rejeitada pelo programa de pós-graduação da universidade.

Charlie tentou ajudar oferecendo conselhos. Mas esses conselhos consistiam principalmente em dizer a Kyoko que ela não tinha acertado em nenhuma de suas escolhas profissionais. Nem preciso dizer que isso não ajudou. É nessa situação que os dois se encontram quando me procuram.

Charlie e Kyoko identificam com facilidade seu Diálogo Diabólico: ele se mantém distante emocionalmente, com discursos lógicos cheios de “você deveria”, enquanto ela se entrega a tiradas raivosas e lágrimas de desamparo. Após algumas sessões, o casal identifica seus pontos sensíveis, embora ainda seja difícil para eles explorar de verdade essas sensibilidades. Kyoko, uma mulher pequena e exótica que fala muito rápido um inglês melodioso, confia que sua infância foi cheia de regras rígidas e que a família a tratava com frieza quando ela não seguia essas regras.

Entendo que Kyoko tenha desenvolvido certa intolerância a ouvir como ela “deveria ser” e se sente punida quando Charlie fica distante. Ela tenta explicar a ele:

– Parece que eu já estou no fundo do poço, me sentindo minúscula, e você chega para dominar a situação. Você me diz: “Sim, você deveria mesmo se sentir minúscula, agora faça isso e aquilo.” Então eu reajo. Seu conselho só me deixa mais triste. Eu fico magoada e irritada. E aí você cita mais regras, dizendo que eu não devo me irritar. Eu me sinto sozinha. Sem nenhum consolo. – Ela admite que o marido é “incrível” em muitos aspectos. Ele é responsável e atencioso, e ela o respeita muito. Mas as brigas e a distância física e emocional a deixam “louca”. – Você diz que eu estou “pirando”. Isso só me deixa mais deprimida.

Charlie, um gênio da física, teve muita dificuldade para assimilar isso no início. Sua ideia de amor era proteger a esposa de sua própria “irritação” e “guiá-la” naquele novo mundo ocidental. Quanto às próprias emoções, a certa altura ele admite que seu coração está “despedaçado” com as “explosões” de raiva de Kyoko. Mas de modo geral

ele minimiza o próprio sofrimento e se concentra nos “problemas” da esposa.

Charlie aos poucos vai deixando de criticar as reações de Kyoko (“Kyoko tem algum problema psicológico”, “Ela é muito inconstante”), passa a falar de suas próprias reações (“Eu me protejo”, “Não sei lidar com explosões irracionais”, “Nunca conversamos assim em casa”, “Esse tipo de conversa é novidade para mim”) e, finalmente, explora as próprias emoções e seus motivos (“Eu fico sobrecarregado e então ofereço conselhos, fórmulas para que ela pare de sentir tanta raiva”).

Kyoko fala com mais clareza sobre como “insiste” para ser ouvida e evitar que Charlie se afaste. Ela reconhece sua mágoa em relação à censura de Charlie e revela que se sente “descartada” sempre que ele evita fazer amor ou tocá-la. As palavras *sobrecarregado* e *descartada* parecem ecoar no consultório. Ao final da consulta, Charlie conclui:

– Acho que meus conselhos e minha lógica acabam magoando a Kyoko, fazem com que ela se sinta diminuída. Tentar ignorar os sentimentos dela só piora tudo.

Kyoko, por sua vez, diz que agora vê que o distanciamento e a lógica de Charlie são um disfarce para seu desconforto com a “irritação” dela.

Eles avançam para a conversa “Revisitando um Momento Difícil”. O momento ocorreu quando Charlie estava viajando, visitando um amigo, e Kyoko, sentindo-se sozinha, ligou para ele. Embora tivesse ouvido a carência na voz dela, Charlie a interrompeu e disse que estava ocupado e precisava desligar. Quando eles revivem esse momento, conseguem entender o que aconteceu. Kyoko revela que estava pensando nos problemas do relacionamento e teve uma vontade repentina de ligar para o marido e se tranquilizar um pouco. Charlie explica que, quando ouviu a intensidade emocional na voz da esposa, ficou “ansioso” e simplesmente fugiu da explosão que temia estar a caminho. Kyoko então admite que fica mesmo “loucamente irritada” quando Charlie se distancia e que agora vê que isso pode confundi-lo e sobrecarregá-lo. Os

dois agora parecem capazes de compartilhar como às vezes “se perdem” no casamento e ficam presos reclamando um do outro.

É hora de Charlie e Kyoko avançarem para a Conversa 4 e tomarem coragem de reconhecer suas necessidades mais profundas.

QUAL É MEU MAIOR MEDO?

O objetivo desta parte da conversa é obter maior clareza emocional. Pergunto a Charlie como Kyoko pode ajudá-lo a recuperar a sensação de segurança e amor que eles experimentavam antes.

– Bom, eu não ficaria ansioso e não a repreenderia se ela parasse de explodir – responde ele.

Então o convido a falar sobre si mesmo e seus sentimentos. Ele diz que não sabe ao certo por onde começar. O mundo dos sentimentos é “estranho” para ele. Mas agora ele vê – e aqui me oferece um sorriso largo – que existe uma “lógica” em ouvir e compartilhar esses sentimentos. Ele se vira para Kyoko e lhe diz que a vê como uma pessoa mais previsível, mais “segura”, agora que entende que ela se sente isolada e punida por seus conselhos. Mas ele não sabe ao certo como acessar os próprios sentimentos *mais profundos*.

Pergunto como ele identificou os sentimentos dele nas conversas anteriores. Por onde começou? Ele é um homem muito esperto, e me diz uma coisa que nós, terapeutas, às vezes demoramos anos para aprender. Ele diz:

– Ah, primeiro eu olho para o que me bloqueia, para o que me impede de observar meus sentimentos. Procuro perceber quando me afasto de meus sentimentos e fico mais racional, procurando fórmulas.

Concordo, e Kyoko contribui, dizendo:

– Deve ser o que eu sinto aprendendo inglês. Se os sentimentos são como uma língua estrangeira para você, vai ser difícil mesmo se sentir à

vontade. A gente tenta se afastar daquilo que é estranho. O estranho é assustador.

– Pois é – responde Charlie, rindo. – Eu fujo dos meus sentimentos porque eles são estranhos. Não sinto que estou no controle. É mais fácil criar um programa de aperfeiçoamento para você. – Ele se vira para mim e continua: – Em nossas melhores conversas, ajudou usar o que você chama de “puxadores” e refletir sobre eles.

Puxadores são descrições, metáforas, palavras que abrem a porta para os sentimentos e vulnerabilidades mais íntimos, para a realidade emocional. Kyoko e eu lembramos Charlie de alguns dos puxadores que ele usou para descrever suas reações à esposa: ele se sentia “sobrecarregado”, “ansioso”, com o “coração despedaçado”; usava verbos como “surtar” e “fugir”. Charlie assente, mas parece estar em dúvida.

– Para mim é difícil desacelerar e refletir sobre esses puxadores – sussurra. – É difícil até mesmo entrar nesse assunto, pensar nos gatilhos que desencadeiam meus sentimentos e pensamentos. Não sei onde isso vai parar. Eu prefiro o raciocínio lógico. Mas talvez isso não seja suficiente aqui. – Faço um aceno de cabeça e pergunto qual puxador está chamando a atenção dele nesse instante. Ele responde em voz baixa: – Ah, essa é fácil. Eu fico preso na minha mente quando não consigo suportar a inquietação, o presságio de uma briga.

Kyoko e eu nos inclinamos um pouco para trás.

– O que “inquietação”, esse termo abstrato, tem a ver com tudo isso? – me pergunto em voz alta.

Kyoko então se manifesta. Aprendeu nas conversas anteriores a analisar essas palavras abstratas para que elas não atravanquem a discussão. Ela se inclina para a frente e pergunta:

– Charlie, você acha que tende a se afastar das suas emoções e das minhas porque fica muito ansioso?

Charlie olha fixamente para o chão e assente devagar. Ele solta um suspiro.

– Eu só quero manter tudo sob controle, então acho que há, sim,

uma grande ansiedade envolvida. Eu me sinto mesmo sobrecarregado quando a Kyoko fica muito irritada comigo, e começo a me sentir perdido. Não sei o que fazer.

A essa altura, quero ir à raiz dos medos, então pergunto:

– E qual é a maior catástrofe que pode acontecer aqui, Charlie? Qual é seu maior medo?

Mas eu nem precisava perguntar. Charlie vai nessa direção sozinho.

– A palavra *despedaçado* sempre me vem à cabeça – diz. – Se eu ficar discutindo, vendo a Kyoko irritada, vou ficar despedaçado. Vou perder o controle. A explosão vai matar a gente.

Charlie disse muito aqui. Precisamos explorar um pouco esse momento. Então tento desmembrá-lo, pedaço a pedaço, e ajudar Charlie a expandi-lo. É sempre melhor começar identificando a emoção.

– Então, Charlie, a emoção básica que eu estou ouvindo aqui é medo. Estou certa? – pergunto. Ele assente, sério.

– Eu sinto bem aqui – diz ele, passando a mão sobre o peito. Então eu continuo.

– Mas o que esse medo diz? Quais são os desdobramentos terríveis aqui? Se você não ficar calmo, talvez ela perca ainda mais o controle? Talvez você ouça que ela quer algo que você não sabe como oferecer? Se você se mantiver aberto e ouvir que sua esposa está sofrendo, isso vai significar que você não foi o marido perfeito que deveria ser? Será que correria o risco de perdê-la para sempre?

– Isso, tudo isso. – Charlie assente com vontade. – Eu me dediquei tanto. Mas o que eu sei fazer não funciona. Quanto mais peço que ela seja racional, pior. Então me sinto impotente. Muito impotente. Sou bom em tudo o que faço. Sigo as regras. Mas agora... – Ele levanta as mãos, derrotado.

Não é o que todos nós queremos? Uma ou duas regras infalíveis sobre como amar e ser amado? Mas amar é improvisar. E Charlie recusa a melhor ajuda que poderia receber nesse momento: ser guiado pelas emoções dele e da parceira. Pergunto a ele:

– Admitindo agora esse medo e essa impotência, qual é a maior ameaça, a mensagem mais assustadora que você ouve? Pode dizer à Kyoko?

Ele se senta empertigado e desabafa:

– Eu não sei fazer isso! Não consigo entender! – Vira-se para Kyoko e continua: – Não sei como reagir quando você não está satisfeita comigo. E você pode explodir a qualquer momento. Nunca me sinto seguro quando estou com você. E preciso disso. Estou muito triste. A gente atravessou o mundo junto. Se eu não tiver você... – Ele chora. Kyoko chora com ele.

O que aconteceu aqui? Charlie avançou e expressou as emoções mais profundas que tocam sua necessidade de uma conexão emocional segura com a esposa. Ele está formulando uma mensagem de apego coerente a partir da turbulência emocional. Ao olhar para ele, vejo que sorri. Ele não se sente impotente nem sobrecarregado.

– Como está se sentindo, Charlie, após dizer tudo isso? – pergunto.

– Muito estranho – responde ele. – É bom ser capaz de dizer essas coisas. Eu sobrevivi, Kyoko continua aqui, e de algum jeito me sinto mais forte.

Quando analisamos e entendemos, ou, como costumo dizer, “organizamos e destilamos” nossa experiência, por mais que o processo seja doloroso, há uma sensação de alívio e empoderamento no final.

Este é um novo Charlie, mais acessível. A reação de Kyoko aqui é crucial. Muitas vezes, em relacionamentos infelizes, quando um dos dois se arrisca e se abre, o outro não entende a revelação ou tem medo de acreditar nela. Já ouvi parceiros esnobarem as confissões da pessoa amada de várias formas, desde “Isso é ridículo” até algo como “Ah é? Então prove”. E aí acabam voltando para o Diálogo Diabólico.

A verdade é que ninguém assume o risco de ser rejeitado se abrindo, como Charlie fez, se o outro não for muito importante. E às vezes parceiros que se abrem precisam estar dispostos a aguentar firme e repetir a mensagem até que a pessoa amada se acostume a vê-los sob

uma nova luz. Casais presos num Diálogo Diabólico também podem avançar voltando às Conversas 1, 2 e 3.

Felizmente para Charlie e Kyoko, ela reage à abertura demonstrando apoio.

– Agora entendo muito melhor o que faz você ficar racional e me dar instruções – diz ela. – Não sabia que eu era tão importante para você a ponto de magoá-lo assim. Eu respeito sua coragem de ter compartilhado isso tudo. Estou me sentindo mais próxima de você. – Charlie apenas sorri para ela e gira um pouco a cadeira.

A capacidade de atender aos chamados da pessoa amada, de ouvir suas revelações mais profundas, é o início da receptividade e do envolvimento mútuos. A palavra *atender* vem do latim *ad tendere*, que significa “ir na direção de”. Kyoko foi na direção de Charlie.

Agora é a vez de Kyoko analisar as próprias emoções e ver se Charlie é capaz de atendê-la. Ela relembra o momento difícil e diz a Charlie:

– Quando você chegou em casa, eu falei que estava chateada, e você disse: “Não vai pirar comigo agora.” Falou que se eu não parasse de explodir você talvez tivesse que ir embora. Foi o fundo do poço para mim. Nem sempre consigo me manter calma e racional.

Charlie parece constrangido e resmunga um “Desculpe” baixinho. Ele admite que às vezes não entende a mágoa dela.

Kyoko aperta o botão do elevador emocional e desce mais alguns andares. Ela começa:

– Estou muito triste, parece que a gente não se entende mais.

Charlie assente e responde:

– Mas você não deveria estar triste, porque estamos fazendo de tudo para dar certo. – Ele se contém, balança a cabeça e continua: – Acho que vou tentar entender melhor seu sofrimento. Qual foi o pior momento, a pior sensação para você? – Essa é uma ótima pergunta e, ao fazê-la, Charlie ajuda Kyoko a chegar ao xis da questão.

Mas Kyoko não sabe responder. Ela fica em silêncio, e lágrimas pesadas escorrem por seu rosto. Charlie acaricia o joelho dela.

– Eu só digo que você é louca porque fico com medo dos sentimentos ruins entre a gente – sussurra ele.

– Os piores momentos – responde Kyoko – foram quando você desligou o telefone e depois quando você disse que iria embora. Você me disse que eu estava sendo muito “irracional”.

Charlie, agora muito preocupado, diz:

– Não sei como ajudar aqui. O que devo fazer? – pergunta, virando-se para mim.

– Kyoko precisa sentir que você está ao lado dela – respondo. – Precisa saber que você se importa com a dor dela.

Ele arregala os olhos, incrédulo. Ela continua:

– Quando fico triste ou assustada ou chateada com você, você simplesmente desliga. Você não me consola. E agora também não faz amor comigo nem me abraça. Quando eu mais preciso de você, você vem com reprovação. Você se afasta e me ignora. Eu não sou a esposa que você quer.

É difícil ouvir o desabafo de rejeição e abandono de Kyoko. Não é de admirar que ela às vezes perca o equilíbrio e fique presa em protestos raivosos ou na depressão. Mas aqui ela é clara e precisa.

– Quando você passa por cima de mim, cheio de regras, isso me mata. Nunca me senti tão sozinha. – Agora ela olha diretamente para ele.
– Charlie, você não está ao meu lado, não está comigo. Então eu entro em pânico. Você está me ouvindo?

Ele segura as mãos dela. Assente várias vezes.

– Sim, sim, sim. – Bem baixinho, Charlie diz a ela: – É triste ouvir isso. Estou triste.

E é verdade. A presença emocional de Charlie é tão palpável quanto a cadeira em que ele está sentado. Kyoko transformou a compreensão clara de suas emoções mais profundas num sinal nítido para o parceiro. Ela destilou a dor mais profunda, o sinal primitivo da perda e do pânico que ressoa quando a pessoa amada não está ao nosso lado, e ele ouviu.

Os dois se conectaram com suas próprias realidades emocionais e se

abriram um para o outro.

PONHA EM PRÁTICA

Charlie fez um monte de coisas que o ajudaram a se conectar com suas emoções mais profundas e a compartilhá-las. Veja se consegue se lembrar delas, ou volte ao texto para encontrá-las:

- Charlie começa a analisar o presente e a própria dificuldade de se conectar com seus sentimentos. O que o impede de dizer o que sente?
- Charlie identifica alguns puxadores de conversas anteriores e lança luz sobre metáforas, palavras ou sentimentos. Quando os examina com atenção, ele consegue ver que na verdade são descrições de medo, vergonha, tristeza ou perda.
- Charlie identifica alguns desdobramentos terríveis, as piores coisas que poderiam acontecer caso ele reconheça os sentimentos da parceira. Listar consequências catastróficas revela seus medos mais profundos: sentir-se impotente e sozinho. Isso é uma parte-chave da Conversa 4.
- Charlie revela seus medos à esposa e reflete sobre a sensação de compartilhar esses sentimentos profundos com ela.

Agora dê uma olhada nas revelações de Kyoko e tente responder às seguintes questões:

- Qual foi o pior momento para ela?

- A que conclusão catastrófica ela chega?
- Cite quatro coisas que Charlie faz quando Kyoko está triste e assustada e que acabam exacerbando os medos da esposa relacionados ao apego. Kyoko descreveu brevemente esse comportamento.
- Quais são as duas principais emoções de Kyoko?

Revisite um momento difícil em seu relacionamento atual e descubra quais são seus puxadores. Escreva-os e peça a seu par que faça o mesmo. Depois sentem-se juntos. O mais retraído entre vocês dois deve iniciar a conversa. Afinal, é mais difícil para o parceiro que cobra mais, geralmente mais conectado com suas mágoas e medos, dar início à aproximação sem algum sinal de envolvimento da outra parte. Se você for o par mais reservado, siga os passos de Charlie e tente entrar em sintonia com seus medos mais profundos, compartilhando-os e dizendo como se sente ao revelá-los.

Se você for o par que está ouvindo, responda dizendo como se sentiu ao ouvir as revelações. Foi fácil ou difícil entender a mensagem? Caso tenha sido difícil, em que momento essa dificuldade surgiu? Que sentimentos vieram à tona? Analisem esses sentimentos juntos.

Agora quem estava ouvindo começa a fazer suas próprias revelações, repetindo o processo.

Essa conversa vai beneficiar principalmente casais em dificuldades, mas também é valiosa para quem está num relacionamento seguro. Todos temos medos relacionados ao apego, mesmo que eles não sejam urgentes no momento.

Acima de tudo, tenha em mente que essa é uma conversa delicada; vocês dois estão expondo suas vulnerabilidades mais profundas. Ambos

precisam respeitar o risco que o outro está correndo. Lembre-se: os dois estão dando esse passo porque são importantes um para o outro e estão tentando criar um tipo muito especial de vínculo.

QUAL É MINHA MAIOR NECESSIDADE?

Ser capaz de declarar nossos medos mais profundos leva ao reconhecimento de nossas necessidades mais cruciais. O medo e o desejo são dois lados da mesma moeda.

A segunda parte da Conversa 4 envolve declarar diretamente as necessidades que seu par pode satisfazer *neste momento*.

Essa conversa pode ser tranquila e fácil ou pode ser repleta de dúvidas. Uma coisa é reconhecer e aceitar sua realidade emocional, outra bem diferente é revelá-la ao parceiro. Esse é um grande salto para aqueles que tiveram pouca experiência de segurança real com outras pessoas no passado. Então por que fazer isso? Porque ansiamos pela conexão, e permanecer na defensiva e isolados é um jeito triste e vazio de se viver. A autora Anaïs Nin expressa a ideia com muita beleza: “E chegou o dia em que o risco de permanecer encolhida como um botão de flor era mais doloroso que o risco de desabrochar.”

Rosemary, uma cliente minha, usa outras palavras. O esporte mais popular no Canadá é o hóquei. Às vezes, chegamos até mesmo a pensar na vida como se fosse um jogo de hóquei! Rosemary, jogadora ávida, vira para o parceiro, Andre, e diz:

– Estou usando uma máscara de proteção. E preciso tirá-la quando quero que você entenda minhas necessidades, quando quero pedir alguma coisa. Parte de mim diz que se abrir assim é pedir para levar na cara, como aconteceu comigo naquele jogo mês passado. Não é porque você não é um bom parceiro ou porque não te amo que não tiro a máscara. É porque eu estou sempre na defesa. A posição de quem pede é

totalmente nova para mim. Isso é assustador. Mas, para ser sincera, estou vazia por trás da máscara. Também não tem como ganhar o jogo assim.

Voltemos a Charlie e Kyoko para ver como eles avançam nesta parte crucial da Conversa 4. Pergunto a Charlie:

– O que você precisa da Kyoko neste momento para se sentir, em suas palavras, “mais seguro”? O que você deseja, Charlie? Pode dizer à Kyoko exatamente aquilo de que precisa dela?

Ele pensa por um instante, então se vira para ela e começa:

– Preciso saber que, quando eu não for o marido perfeito e ficar confuso, quando eu não souber o que fazer, você ainda assim vai querer estar comigo, mesmo quando estiver chateada. Mesmo que eu me sinta sobrecarregado, cometa erros e magoe você. Preciso saber que você não vai me deixar. Quando você está deprimida ou muito brava, parece que já perdi você. É... é isso. – Então, como se de repente se desse conta do risco que correu, ele se vira para o outro lado e esfrega os joelhos, nervoso. Diz baixinho: – Para mim é muito difícil pedir isso. Nunca pedi algo assim a ninguém.

A emoção óbvia no rosto de Charlie comove Kyoko. Ela responde baixinho, mas com firmeza:

– Charlie, estou aqui com você. É tudo o que eu quero, estar com você. Não preciso de um marido perfeito. Se conseguirmos conversar assim, vamos voltar a nos aproximar. Isso é tudo o que eu sempre quis.

Charlie parece aliviado e um pouco surpreso. Ele dá uma risadinha e diz:

– Ah, que bom, faz sentido, de fato. – Ele ri, e ela também.

Quando chega a vez de Kyoko declarar suas necessidades, ela começa dizendo que agora sabe que o desejo dela por segurança e consolo é “adequado, natural até”. Isso a ajuda a pensar sobre aquilo de que precisa de Charlie. Mas então ela divaga. Olhando para o teto, fala de Charlie em terceira pessoa.

– Acho que quero que ele... – Eu a interrompo, pedindo a ela que

ouça seus sentimentos mais profundos e vire a cadeira para Charlie, falando e olhando diretamente para ele.

Kyoko se vira para Charlie e respira fundo.

– Quero que você aceite que sou mais emocional que você e que está tudo bem. Que não é um defeito meu. Não há nada de errado comigo por eu não me tranquilizar com pensamentos lógicos ou com “você deveria fazer tal coisa”. Quero que você esteja comigo e se aproxime de mim, que demonstre que se importa quando não me sinto forte. Quero que me toque e me abrace e me diga que eu sou importante para você. Só quero que esteja ao meu lado. Só preciso disso.

Charlie parece completamente atordoado. Ele diz:

– Quer dizer que tudo o que você quer é que eu me aproxime?

– Como é ouvir essas coisas? – pergunta Kyoko. Ele balança a cabeça.

– Parece que eu me esforcei tanto para nos manter em determinada direção que não vi esse caminho mais tranquilo aqui pela tangente. – Então ele dá um sorriso suave. – É bom. É melhor. Posso fazer isso. Posso fazer isso com você.

Tanto Charlie quanto Kyoko agora estão sintonizados com suas necessidades mais profundas e podem enviar sinais coerentes sobre essas necessidades um ao outro. Podem fazer o que fazem os casais que mantêm um apego seguro. Compartilhando as próprias emoções e confiando nelas, e indo além de seus medos, eles são mais fortes, individualmente e como casal. Quando casais são capazes disso, eles têm mais facilidade de resolver conflitos e divergências e moldar uma conexão afetiva e amorosa.

Charlie e Kyoko não só se tornaram mais abertos, receptivos e envolvidos um com o outro – eles também expandiram a compreensão de quem são como indivíduos. Kyoko é mais assertiva, Charlie é mais flexível. Agora que eles sabem convocar um diálogo A.R.E., podem ajudar um ao outro a crescer como pessoa.

Vamos dar uma olhada em momentos-chave de conversas “Me Abraça Forte” de dois outros casais. Eles têm histórias pessoais mais complicadas e uma segurança emocional mais frágil que Charlie e Kyoko. Mas também são capazes de fazer esse apelo que vem do coração.

Diane e David lutaram por seu relacionamento durante 35 anos, avançando em meio à névoa do medo, da privação e da depressão deixada por históricos de abuso e violência perpetrados por aqueles de quem mais precisavam. Na nossa primeira sessão, Diane disse a David:

– Eu tenho que ir embora. Não posso ser atormentada toda vez que você fica assustado. Ficar dias a fio no meu quarto não adianta mais. Não posso viver do outro lado dessa parede.

Agora, na conversa “Me Abraça Forte”, ela diz ao marido:

– Eu te amo. Quero me aproximar, mas não posso ser forçada a isso. Quero me sentir segura com você. Quero que me dê mais espaço, que ouça quando eu digo que estou ficando sobrecarregada. Não adianta você tentar me arrastar no seu ritmo. Depois de todos esses anos, quero que você acredite que não vou desistir de você, de nós. Quando dançamos juntos, é lindo. Quero que você me ajude a me sentir segura ao seu lado. Quero que me convide, que se aproxime. Então eu vou poder chegar perto também e dançar com você.

Quando é a vez de David falar sobre suas necessidades, em vez de canalizar a ansiedade em relação ao apego em comentários hostis sobre Diane, ele fala sobre seu medo de perder e, do outro lado desse medo, seu anseio por conexão. A mensagem que ele envia é coerente, levando a esposa em consideração e claramente revelando suas emoções e necessidades mais profundas. Isso é uma “conversa segura”. Ninguém recorre à raiva reativa nem evita o outro racionalizando as coisas. Agora ele pode se aproximar da esposa.

– Não sei como dizer isso – começa. – É como quando eu era militar e saltava de aviões. Mas aqui não tem paraquedas! Eu sou uma pessoa medrosa, Diane. Aprendi a estar atento ao perigo o tempo todo. Acho que para mim é difícil não assumir o controle. Mas agora sei que o fato

de eu sempre assumir o controle é difícil para você e isso acabou nos afastando. – Ele fica em silêncio por um tempo, então continua. – Parte de mim está sempre com medo de que você não seja capaz de me amar. Estou sempre cobrando esse reconhecimento, de que sou importante para você. Estou sempre querendo essa confirmação. Sempre querendo saber que sou amado, mesmo com todos os meus problemas, meu temperamento. Mas é difícil demais pedir isso. Estou em queda livre aqui! Preciso de certeza. E é muito difícil pedir. Será que você pode me amar, mesmo com todos os meus problemas?

O rosto de Diane mostra que ela vê a dor e o medo do marido. Ela se aproxima e diz, bem devagar e claramente:

– Eu te amo, David. Amo você desde que eu tinha 16 anos. Eu não deixaria de amá-lo agora nem se quisesse. Quando você fala assim, me dá vontade de abraçar você para sempre.

Sorrisos largos surgem no rosto dos dois.

Phillipe e Tabitha são muito diferentes de David e Diane. Os dois tiveram um primeiro casamento infeliz e são muito dedicados em suas carreiras bem-sucedidas e de destaque. A crise no relacionamento de cinco anos se deve ao fato de que, sempre que eles decidem morar juntos, Phillipe muda de ideia. Ambos são pessoas intelectualizadas e talentosas, que tendem a se retrair sempre que a tensão surge. Phillipe cobre os olhos com o chapéu fedora caro e se refugia na religião e na amizade com outras mulheres, enquanto Tabitha compra obras de arte e terninhos cada vez mais elegantes, e mergulha num frenesi de projetos no trabalho. Estão um pouco surpresos por não conseguirem se afastar um do outro, e Tabitha finalmente deu um ultimato a Phillipe. Ou eles vão morar juntos ou é o fim do relacionamento.

A postura inicial de Phillipe é ilustrada pela seguinte declaração:

– Não preciso de ninguém. Decidi há muito tempo que isso é besteira. Tenho muitos amigos e fico melhor sozinho. Nunca me adaptei a essas bobagens melosas. – Agora ele diz a Tabitha: – Entendo que sempre que ficamos muito próximos, quando surge a questão do

compromisso, parte de mim entra em pânico e bate a porta. Acho que decidi há muito tempo nunca apostar todas as fichas em uma única jogada. Nunca dar a ninguém esse poder de me magoar, de me aniquilar de novo. Para mim é muito difícil admitir que quero seu carinho, me colocar nas suas mãos. Agora mesmo, dizendo tudo isso, há um oceano de lágrimas esperando por mim aqui. Preciso saber que você jamais vai me dar as costas e me excluir. Eu me vejo como um garotinho, quando mandavam que eu me afastasse quando minha mãe ficou doente. De certa forma, esse garotinho é quem me diz para fugir quando começo a sentir que preciso de você. Quero deixar que você se aproxime. Pode me ajudar a aprender a confiar? Pode me dizer que não vai embora, não importa o que aconteça?

Tabitha é capaz de fazer exatamente isso e continua fazendo conforme o casal avança numa conexão mais profunda. Quando é sua vez de se dedicar a um diálogo A.R.E., ela consegue dizer:

– Em algum nível, sei que você se afasta de mim por causa do seu medo. Mas preciso saber que sou importante o bastante para você, que você vai lutar contra esse medo. Não consigo lidar com toda essa incerteza. Dói demais. Quero que invista na gente, na nossa conexão. Eu te amo, e acho que você pode confiar em mim. Mas preciso de estabilidade, de um lugar onde eu possa contar com você. Para mim é difícil dizer isso. Fico com medo de não ser boa o bastante, perfeita o bastante para pedir isso de você. Fico pensando que talvez seja minha culpa você ainda ter medo e que talvez eu esteja pedindo demais. Acho que no passado isso impediu que eu estabelecesse limites. Será que mereço mesmo isso? Será que tenho esse direito? Bom, tendo ou não, quero que prometa aceitar que eu sou importante para você! Não posso correr mais nenhum risco sem essa garantia. É assustador demais, doloroso demais. Quero que você se arrisque e se abra comigo. Não vou decepcionar você.

Phillipe, visivelmente comovido com essas palavras, responde numa voz suave:

– Sim. Acho que você quer estar comigo. E merece que eu corra esse risco também. Fiquei preso em meu próprio medo, com muito receio de me abrir de verdade. Mas não posso perder você. Então vou investir na gente. É assustador, mas estou aqui.

Quando Phillipe se mostra capaz de oferecer a ela essa segurança, com comprometimento e carinho, ambos se sentem mais seguros na relação.

A NEUROCIÊNCIA DA HARMONIA

Aprendi com minha pesquisa que, sempre que um casal tem uma conversa “Me Abraça Forte”, ocorre um momento de profunda conexão emocional. No mundo da física, muito se fala em “ressonância”, uma vibração que sincroniza os sinais de dois objetos e cria uma nova harmonia entre eles. Algo parecido acontece quando ouço uma sonata de Bach e de repente cem tons convergem num clímax: cada célula do meu corpo reage, e eu e a música nos tornamos uma só. Quando observo momentos assim entre mãe e filho, entre casais, entre pessoas que buscam e encontram uma conexão profunda, minha reação é sempre a mesma: sinto uma alegria imediata.

Essa conexão se manifesta não só em nossos sentimentos, mas também em nossas células. Pesquisas recentes mostram que, quando os parceiros são empáticos um com o outro, células nervosas específicas, chamadas neurônios-espelho, agitam-se no córtex pré-frontal. Esses neurônios parecem ser um dos mecanismos básicos que nos permitem sentir o que a outra pessoa está vivendo. É um nível diferente de compreensão, pois não se baseia no intelecto. Quando esses neurônios disparam, é como se estivéssemos no lugar da outra pessoa. Os neurônios-espelho fazem parte da programação que herdamos, voltada para a conexão e para o amor.

Neurocientistas descobriram os neurônios-espelho por acidente em

1992. Um pesquisador, que estava mapeando o cérebro de um macaco e comendo sorvete ao mesmo tempo, percebeu que o cérebro do primata se iluminou como se *ele* estivesse comendo o sorvete! Os neurônios nos permitem ler intenções e emoções, ou seja, trazer outra pessoa para dentro de nós. Neurocientistas agora falam em estados de “reverberação da ressonância empática”, tomando emprestados alguns termos da física. Isso parece bastante abstrato, mas significa, na prática, que olhar para o outro é algo poderoso numa relação amorosa. Esse poder ajuda cada um de nós a estar emocionalmente presente e perceber as dicas não verbais do parceiro. Cria um nível de envolvimento e empatia que se perde numa conversa menos direta. Os neurônios-espelho nos permitem ver a emoção expressa pelo outro e sentir essa emoção em nosso próprio corpo. A conexão autêntica envolve sentir o que o outro está sentindo. Essa é uma validação científica do conceito de apego.

No início das sessões, Charlie e Kyoko não apresentavam essa “ressonância”. Eles mal olhavam um para o outro e pareciam falar línguas diferentes. Durante a conversa “Me Abraça Forte”, no entanto, quando os lábios de Charlie se curvavam para baixo e suas pálpebras caíam, a feição de Kyoko seguia esse movimento. Quando ele ria, ela sorria. A canção emocional se tornou um dueto. Esse tipo de receptividade parece ser o cerne da empatia. Agimos com mais carinho quando literalmente *sentimos* o que a outra pessoa está vivenciando.

É o que acontece com a mente, o corpo e as emoções quando casais felizes fazem amor ou quando mãe e bebê se olham, se tocam e cantarolam juntos. Eles se movimentam em sintonia emocional, sem pensamento consciente ou palavra dita. Há paz e alegria nessa interação.

Mas há outras explicações para isso, além dos neurônios-espelho. Inúmeros estudos têm investigado a base neuroquímica do apego. Uma dessas pesquisas mostrou que, em momentos de envolvimento emocional saudável, nosso cérebro é inundado de oxitocina. Esse “hormônio do amor”, produzido apenas por mamíferos, está associado a

estados de contentamento. Parece criar uma onda de prazer, conforto e tranquilidade.

Pesquisadores descobriram o poder da oxitocina quando compararam os hábitos de acasalamento de dois tipos diferentes de arganaz, um roedor parecido com um pequeno esquilo. Uma das espécies tem machos e fêmeas monogâmicos, que criam os filhotes juntos e formam vínculos vitalícios; a outra espécie prefere uma “ficada casual” e deixa os filhotes se virarem sozinhos. Os roedores fiéis produzem oxitocina; os primos promíscuos, não. No entanto, quando cientistas deram aos roedores monogâmicos uma substância química que neutraliza a oxitocina, os bichinhos passaram a cruzar sem se envolver profundamente com o parceiro. Por outro lado, quando receberam oxitocina extra, os mesmos roedores criaram vínculos fortes, tendo acasalado ou não.

Em humanos, a oxitocina é liberada quando estamos em contato com uma figura de apego, ou seja, com quem amamos, principalmente em momentos de muita emoção, como o orgasmo ou a amamentação. Kerstin Uvnäs-Moberg, neuroendocrinologista sueca, descobriu que o simples ato de pensar em quem amamos pode desencadear uma onda de oxitocina – que, aliás, também reduz a liberação de hormônios do estresse, como o cortisol.

Estudos preliminares indicam que as pessoas tendem a confiar mais nos outros e a buscar mais interação quando recebem doses extras de oxitocina. Essas descobertas ajudam a explicar minha observação de que, quando casais infelizes aprendem a estreitar os laços, eles seguem buscando um ao outro, tentando criar e recriar esses momentos transformadores e satisfatórios. Acredito que as conversas A.R.E. ativam essa poção neuroquímica do amor, aperfeiçoada por milhões de anos de evolução. A oxitocina parece ser a estratégia da natureza para promover o apego.

PONHA EM PRÁTICA

Releia o trecho em que Charlie e Kyoko estabelecem uma conexão segura.

Agora, sozinho, concentre-se num relacionamento seguro do passado (pode ter sido com um ex-namorado, uma ex-esposa, seu pai, sua mãe, um amigo próximo). Imagine que essa pessoa está à sua frente agora. Qual seria a necessidade de apego mais profunda que você comunicaria a ela? Como acha que ela responderia?

Agora pense num relacionamento do passado em que você não sentia uma conexão segura. O que você realmente precisava que a outra pessoa fizesse? Tente formular isso em duas frases. Como acha que ela reagiria a essa conversa?

Agora considere seu relacionamento atual. Pense naquilo de que mais precisa para se sentir seguro e amado. Então chame seu parceiro para conversar.

A seguir, você vai encontrar uma lista de frases que costumam ser usadas por casais em conversas como essa. Caso ajude, marque aquelas com as quais você mais se identifica e mostre a seu parceiro.

Preciso sentir que:

- Sou especial para você e que você valoriza nosso relacionamento.
- Sou prioridade para você e que nada é mais importante que nós dois.
- Sou desejado(a) por você de todas as formas e que você quer me fazer feliz.
- Sou amado(a) e aceito(a), com meus defeitos e imperfeições.
- Você precisa de mim e me quer por perto.

- Estou seguro(a), porque você se importa com meus sentimentos, com minhas mágoas e necessidades.
- Você estará ao meu lado e não me deixará sozinho(a) quando eu mais precisar.
- Serei ouvido(a) e respeitado(a), então não me ignore nem pense o pior de mim. Me dê a chance de fazer as coisas darem certo ao seu lado.
- Você vai me ouvir e me dar toda a sua atenção.
- Posso pedir um abraço, mesmo sendo difícil para mim.

Se não conseguir dizer essas coisas, apenas admita que é difícil verbalizar suas necessidades. Pergunte ao seu par se ele pode ajudar você nesse processo. Essa é uma conversa-chave, então não tenha pressa.

Caso você não saiba como reagir ao que seu par está confidenciando, admita isso. O segredo aqui é estar presente. O primeiro passo é confirmar que você ouviu a mensagem da pessoa amada, que compreende o que ela está compartilhando e que ela pode se abrir. Depois disso fica mais fácil encontrar maneiras de satisfazer as necessidades um do outro.

Com qual das histórias dos outros casais – David e Diane ou Phillippe e Tabitha – vocês mais se identificaram? Conversem sobre isso.

Tenham a própria conversa “Me Abraça Forte” e depois escrevam as principais declarações de cada um. Pode ser que as mulheres tenham mais facilidade nessa tarefa. Estudos demonstram que elas retêm memórias mais vívidas sobre as próprias emoções do que os homens. Isso parece ser um reflexo de diferenças psicológicas no cérebro, e não

um sinal do nível de envolvimento na relação. Se o casal for hétero, a mulher pode ajudar o homem nessa etapa.

Escrever as declarações mais importantes ajuda a esclarecer o que se passa na relação e na cabeça de cada um. Isso será útil em conversas futuras.

A conversa “Me Abraça Forte” é muito importante para estreitar os laços. Ela oferece um antídoto contra a falta de envolvimento e contra os ciclos negativos, permitindo que o casal enfrente o mundo de mãos dadas. Mais do que isso, sempre que o casal consegue criar essa ressonância emocional, o vínculo fica mais forte. É muito claro o poder que essas conversas têm de conectar e transformar o relacionamento. Essas trocas impactam todos os outros aspectos da relação, como você verá nas conversas seguintes.

Conversa 5: Perdoando Mágoas

“Todos acham o perdão uma ideia maravilhosa,
até terem algo para perdoar.”

– C. S. Lewis

Conrad e a esposa, Helen, estão tendo uma conversa “Me Abraça Forte”, e dá para sentir o ar eletrizado com a ressonância emocional.

– Deixe eu me aproximar de você – implora Conrad. – Do que você precisa?

Helen se vira para ele e sorri como se estivesse pronta para atender seu pedido. Mas de repente sua expressão parece ficar vazia. Ela olha para o chão. Então, numa voz distante, diz:

– Eu estava ali, sentada na escada, e disse para você: “O médico acha que eu tenho câncer de mama. Passei a vida inteira sabendo que minha hora chegaria. Minha mãe morreu de câncer. Minha avó também. E agora é a minha vez.” – A voz de Helen muda. Ela parece desnorreada. – E você esbarrou em mim, sentada ali – ela leva a mão ao ombro, como se ainda sentisse o toque do marido – e disse: “Se recomponha. Não tem por que surtar e se preocupar se você nem tem certeza. Calma. Depois a

gente discute o que fazer.” Você subiu para o escritório e fechou a porta. Ficou um tempão lá dentro. Me deixou ali sozinha, morrendo na escada.

Então sua voz muda outra vez. Num tom alegre e profissional, Helen me diz que ela e Conrad fizeram muito progresso na terapia e que não têm mais as brigas terríveis de antes. Na verdade, as coisas estão tão melhores que provavelmente nem há mais o que ser discutido. Conrad fica confuso e intrigado. A conversa na escada acontecera havia mais de três anos, e as suspeitas do médico estavam erradas – Helen *não* tinha câncer de mama. Para não criar problema, ele logo concorda com a esposa: sim, a terapia está indo bem e não há nada mais a se discutir.

PEQUENOS DESENTENDIMENTOS, GRANDES DESAFIOS

Eu já vi esse tipo de desconexão repentina antes. O casal está progredindo, sentimentos de carinho estão aflorando, e do nada... bam! Um deles cita um desentendimento, que às vezes até parece pequeno, mas é como se todo o oxigênio da sala tivesse desaparecido. De repente, a esperança calorosa é substituída pelo desespero frio.

Como um pequeno incidente pode ter esse poder avassalador? Bom, é claro que o incidente não foi pequeno. Para um dos dois, pelo menos, foi *excruciante*.

Em décadas como pesquisadora e terapeuta, descobri que certos eventos fazem mais do que apenas tocar nossos pontos sensíveis ou nos magoar. Eles nos ferem tão profundamente que viram nosso mundo de cabeça para baixo. São traumas de relacionamento. Os dicionários definem o trauma como uma ferida que nos causa medo e desesperança, desafiando nossa noção de previsibilidade e controle.

Feridas traumáticas são especialmente graves, observa Judith Herman, professora de psiquiatria na Faculdade de Medicina de Harvard, quando envolvem a “violação de uma conexão humana”. De

fato, não há trauma maior que ser magoado exatamente por aqueles em quem confiamos.

Helen e Conrad ficaram cara a cara com um trauma de relacionamento. Embora tenha acontecido três anos antes, o desentendimento na escada está bem vivo, minando qualquer possibilidade de que Helen baixe a guarda com o marido. Na verdade, desde então Helen tem estado irritada e desconfiada, ora relembando o incidente em detalhes, ora se distanciando e evitando intimidade. Hipervigilância, flashbacks e distanciamento são indicadores de estresse traumático. Quando Helen tentou falar sobre seus sentimentos, Conrad subestimou a importância do assunto, deixando a esposa ainda mais chateada. Então agora, quando Conrad pede a Helen que se abra com ele, ela logo se lembra daquela vez em que se sentiu absolutamente vulnerável. Um alarme dispara, e ela se recusa a voltar àquele momento. Chamo isso de *momento nunca-mais*. Não é de admirar que a conversa “Me Abraça Forte” tenha chegado a um beco sem saída.

A falta de apoio emocional num momento difícil pode ditar o tom de todo um relacionamento, segundo os pesquisadores do apego Jeff Simpson, da Universidade de Minnesota, e Steven Rholes, da Universidade A&M do Texas. Numa só tacada, pode eclipsar centenas de pequenos momentos positivos e demolir a segurança de um relacionamento amoroso. “Você vai estar ao meu lado quando eu mais precisar?” e “Você se importa com a minha dor?” são questões eternas, e uma resposta negativa a essas perguntas tem um imenso poder de destruição.

Não há muito espaço para concessões ou ambiguidades quando necessitamos urgentemente do apoio de quem amamos. Ou essa pessoa passa ou reprova no teste. É um momento que pode estilhaçar todas as nossas esperanças sobre o amor e sobre a pessoa amada, dando início a uma crise conjugal ou desgastando ainda mais um vínculo já frágil. Até que esses traumas sejam confrontados e resolvidos, a abertura e o envolvimento emocional verdadeiros estarão fora de questão.

Quando eu e meus colegas começamos a assistir às gravações de conversas “Me Abraça Forte”, acreditávamos que as feridas que minam um relacionamento sempre nascessem de uma traição. Mas *traição* não parecia descrever bem o que os casais em crise revelavam no consultório.

– Nosso relacionamento já passou por muitas mágoas e momentos difíceis – comenta Francine com Joseph, que teve um caso com uma colega de trabalho. – Entendo que você tenha se sentido negligenciado depois que os gêmeos nasceram, e que estava frustrado quando conheceu essa mulher. Posso até entender que seu relacionamento com ela tenha se desenrolado naturalmente e você não conseguiu resistir. O problema para mim não é a traição em si. O que eu não consigo superar é a maneira como você me contou. Penso nisso o tempo todo. Você viu o quanto eu fiquei arrasada. Eu estava literalmente no chão. E, no pior momento da minha vida, o que você fez? Me culpou pelo seu caso. Listou todos os meus defeitos e descreveu como sua vida poderia ter sido se não fosse por mim. Era como se eu nem estivesse ali. Você não me levou em consideração. É esse momento que não sai da minha cabeça. Se você um dia me amou de verdade, como pode ter feito isso?

Claramente, o que deixa Francine arrasada não é apenas a infidelidade de Joseph. Percebi que, embora parceiros feridos se sintam traídos com alguma frequência, eles se sentem principalmente *abandonados*. A queixa mais frequente é: “Como você pôde me abandonar justo naquele meu pior momento?” Traumas num relacionamento acontecem em situações de estresse emocional intenso, quando é natural sentir mais carência: por exemplo, após o nascimento ou a perda de um filho, a morte de um pai, a perda repentina de um emprego, o diagnóstico e o tratamento de uma doença grave.

A pessoa que causa essas mágoas não está sendo maldosa ou insensível de propósito. Na verdade, tem as melhores intenções. A maioria simplesmente não sabe como se sintonizar com as necessidades do parceiro nem oferecer o conforto de sua presença emocional. Sem

falar naqueles que são consumidos pela própria ansiedade. Foi o que aconteceu com Sam, que diz à esposa, com tristeza:

– Quando vi todo aquele sangue, fiquei apavorado. Eu nem pensei na perda do bebê. Achei que você fosse morrer. Achei que eu fosse perder você. Entrei no modo prático, para resolver o problema. Deixei você sozinha no banco de trás do táxi e fui na frente para instruir o motorista a correr para o hospital. Não entendi o que você precisava que eu fizesse naquela hora.

Muitas vezes os casais tentam lidar com feridas do relacionamento fingindo que elas não existem. É um grande erro. Mágoas diárias são facilmente descartadas e pontos sensíveis podem desaparecer (se pararmos de cutucá-los em Diálogos Diabólicos), mas traumas mal resolvidos não curam. O desamparo e o medo que eles causam são quase indelévels; disparam nossos instintos de sobrevivência. Desconfiar e depois descobrir que não havia motivos para desconfiança é mais inteligente, em termos de sobrevivência, do que confiar e acabar ferido. E a desconfiança impede que a pessoa magoada se arrisque num envolvimento emocional mais profundo. Além disso, os traumas infeccionam. Quanto mais Helen exige um pedido de desculpas de Conrad por tê-la deixado sozinha na escada, mais Conrad racionaliza a questão. Isso só aumenta a sensação de isolamento de Helen e alimenta sua raiva.

Às vezes os casais conseguem compartimentar os traumas, mas isso resulta num relacionamento frio e distante. E a barricada só funciona por um tempo. Sentimentos feridos irrompem quando as carências vêm à tona. Larry, um executivo bem-sucedido, negligenciou a esposa, Susan, durante anos. Desde a aposentadoria, ele vem tentando “cortejá-la”. Eles conseguiram melhorar o relacionamento, mas, na conversa “Me Abraça Forte”, quando Larry buscou o consolo da esposa, ela explodiu. Disse a ele que, depois do que aconteceu “na cozinha da rua Morris”, ela jamais permitiria que ele a magoasse de novo.

Larry não faz ideia do que Susan está falando, mas sabe que faz

dezessete anos que eles não moram mais na rua Morris! Susan não esqueceu o que aconteceu numa tarde de verão. Ela estava deprimida, lesionada em decorrência de um acidente de carro, e sobrecarregada por cuidar de três filhos pequenos. Larry chegou em casa e a encontrou chorando no chão da cozinha. Embora fosse uma mulher muito reservada, ela implorou que ele a abraçasse. Ele mandou que ela se recompusesse e saiu para fazer algumas ligações.

– Naquela tarde – diz Susan ao marido –, deitada ali, minhas lágrimas secaram. Eu me tornei fria. Disse a mim mesma que nunca mais cometeria o engano de esperar esse tipo de carinho de você. Eu contaria apenas com minhas irmãs para isso. E, durante todos esses anos, você nunca percebeu! Agora, de repente, quer que eu me abra?

A única maneira de curar essas feridas é confrontá-las e tratá-las juntos. De preferência imediatamente. Isso ficou claro para mim quando meu filho, então com 8 anos, teve apendicite aguda numa festa que eu e meu marido, John, tínhamos organizado na casa de campo. Eu corri até o hospital mais próximo pedindo que John ficasse e encerrasse a festa antes de nos encontrar lá. O pequeno hospital não atendia esse tipo de ocorrência e tivemos que fazer uma longa e tensa viagem até a cidade. Quando chegamos lá, a coisa estava feia. Um cirurgião veio correndo para ver meu filho e disse que precisava operar “agora mesmo”. Liguei mais uma vez para meu marido e ele ainda estava na casa de campo! Duas horas depois, enquanto eu via meu filho ser levado para a UTI, John atravessou o corredor com toda a calma do mundo. Eu explodi. Ele ficou horrorizado ao me ver com tanto medo, me sentindo tão sozinha. Aguentou minha raiva e minha angústia, explicou o motivo do atraso e me consolou. Ainda assim, eu precisava ter certeza de que ele entendia minha mágoa. Falamos sobre isso algumas vezes nas semanas seguintes até que a ferida se curasse totalmente.

Para Conrad e Helen, o processo de cura começa em meu consultório quando ele revela que, após tê-la deixado na escada, chorou por uma hora. Ele achava que demonstrar o medo e a impotência dele

seria decepcioná-la. Até agora, ele tinha escondido a vergonha enquanto tentava em vão convencer a esposa de que ela não estava doente.

O primeiro objetivo para os casais é o *perdão*. Assim como o amor, o perdão tem sido objeto de estudo de cientistas sociais. A maioria desses estudiosos fala do perdão como uma decisão moral: abrir mão do ressentimento e perdoar a má conduta de uma pessoa é a coisa certa a fazer. Mas essa decisão por si só não recupera a confiança e o relacionamento. O que os casais precisam é de um tipo de conversa curadora que promova não apenas o perdão, mas a disposição de voltar a confiar. A confiança renovada é o objetivo final.

Há mais ou menos cinco anos, comecei a mapear os passos da dança do perdão e da reconciliação. Com meus alunos e colegas, assisti a gravações de sessões de terapia e vi que alguns casais chegam ao momento nunca-mais e ficam presos, enquanto outros lidam com a ferida. Aprendemos que os casais precisavam ser capazes de passar pelas Conversas 1 a 3 e criar uma segurança básica no relacionamento antes que pudessem se envolver na quinta conversa, “Perdoando Mágoas”.

Uma pesquisa recente aguçou ainda mais nossa compreensão dos traumas de relacionamento. Aprendemos que nem sempre eles são óbvios, e que o que é importante não é o acontecimento em si, mas as vulnerabilidades que ele causa. Para certas pessoas, um flerte pode ser mais destrutivo que um caso extraconjugal em alguns momentos. Também descobrimos que os casais podem sofrer traumas múltiplos, e que quanto maior a quantidade de traumas, mais difícil recobrar a confiança. A lição primordial é que é preciso levar a sério a mágoa do parceiro, insistindo e fazendo perguntas até que o significado da briga fique claro, mesmo que para você o desentendimento pareça trivial e a mágoa, exagerada.

Mary e Ralph já identificaram seus Diálogos Diabólicos e conseguem conversar sobre seus pontos sensíveis e seus momentos difíceis, mas Mary hesita em iniciar a conversa “Me Abraça Forte”. Ela fica voltando às fotos picantes em que Ralph e as secretárias aparecem vestindo apenas

roupas de baixo numa festa do escritório. Ele tinha deixado as fotos na gaveta da escrivaninha de casa, que sabe que ela arruma com frequência. Ralph pede desculpas, admite que a festa saiu um pouco do controle e que as fotos são inadequadas, mas insiste que não aconteceu nada. Ele não entende por que ela está tão magoada. Ouve a esposa com atenção e finalmente se dá conta de que ela repete a frase “Logo *naquele* momento”.

– Qual é a importância do momento em que aquilo aconteceu? – pergunta ele.

Mary cai no choro.

– Como você pode perguntar isso? Você não lembra? Foi logo depois daquelas nossas discussões terríveis. Você me disse que eu era inibida demais para você. Exigiu que eu comprasse uma calcinha de seda e lesse livros sobre sexo. Eu cresci numa família muito rígida. Eu disse que era tímida demais para fazer isso. Mas você insistiu. Disse que se eu não fizesse isso nosso relacionamento não daria certo. Então eu fiz, por nós dois. Eu fiz tudo, mas fiquei com tanta vergonha, tão constrangida. E acho que você nem percebeu. Você nunca demonstrou satisfação! Nem uma vez. Mas parecia muito satisfeito naquelas fotos, e aquelas garotas pareciam estar se divertindo. Elas não eram tímidas como eu. Eu me revirei do avesso para ser como aquelas garotas naquelas fotos, e não fez diferença. E a gota d’água é que você sabia que eu limpava sua escrivaninha e nem pensou em como eu me sentiria se visse as fotos! Eu era invisível para você!

Ralph agora compreende a dor da esposa. Ele estende os braços para abraçá-la e consolá-la.

Mary e Ralph tiveram a coragem e a determinação de analisar o desentendimento até que sua importância ficasse clara. Às vezes, não sabemos o que é tão doloroso para nós num acontecimento específico enquanto não o exploramos de verdade com o parceiro. E às vezes é muito difícil expor toda a nossa dor à pessoa que nos feriu. Mas a dor sempre faz sentido se a associamos a nossos medos e necessidades dentro da relação amorosa.

SEIS PASSOS PARA O PERDÃO

Quais são os passos da conversa “Perdoando Mágoas”?

1. O parceiro magoado precisa falar sobre sua dor com o máximo de abertura e objetividade. Nem sempre é fácil. É preciso resistir ao ímpeto de acusar o parceiro, e focar em descrever a dor, a situação específica em que ela ocorreu e como afeta sua sensação de segurança no relacionamento. Quando é difícil capturar a essência de uma mágoa, as perguntas a seguir podem ser úteis:

Num momento de grande necessidade, eu me senti privado(a) de consolo? Me senti abandonado(a) e sozinho(a)? Me senti desvalorizado(a) pelo meu par quando eu mais precisava me sentir importante? A pessoa amada de repente pareceu ser uma fonte de perigo, em vez do refúgio necessário? Essas questões representam a natureza traumática das mágoas num relacionamento.

Analisar o misto de sentimentos para encontrar a essência da mágoa pode ser difícil. E também é difícil para o parceiro “culpado” resistir e tentar ouvir a angústia do outro. Explorar previamente os Diálogos Diabólicos e os pontos sensíveis de cada um nos ajuda a entrar em sintonia com nosso par quando ele está desabafando, mesmo que esse desabafo desencadeie nossa ansiedade. Quando passamos a compreender as mágoas, as necessidades e os medos relacionados ao apego, fica mais fácil desacelerar e ajudar um ao outro a passar por tudo isso.

Após meses de recriações, Vera enfim consegue dizer a Ted:

– A questão não é você achar difícil ir comigo à quimioterapia. Eu sei que você se sente de novo com 12 anos, vendo sua mãe, a única pessoa que cuidou de você, morrer de câncer. O que eu não pude suportar foi a noite em que cheguei em casa aos prantos. Eu disse que não ia mais conseguir. E você não falou nada. Não fez nada. Então minha irmã foi lá em casa, lembra? Ela ficou muito

abalada e caiu no choro, e você se levantou na mesma hora para consolá-la. Você a abraçou, a tranquilizou. – Vera começa a soluçar, sem fôlego, e continua: – Você fez isso, mas não por mim. Seu consolo, seu carinho, não foram para mim. Naquela noite, eu disse a mim mesma que preferia morrer sozinha a ter que pedir por esse tipo de carinho de novo. Mas a dor ainda está aqui, e ainda estou sozinha com ela.

Ted olha fixamente para Vera, compreendendo de repente a dor e a raiva da esposa. É uma mensagem terrível, mas pelo menos faz sentido. Vera localizou a ferida. Ted a enxergou. Agora a cura pode começar.

2. Quem causou a mágoa se mantém emocionalmente presente, reconhece a dor do parceiro ferido e admite sua parcela de culpa. Enquanto a dor não for reconhecida de verdade, a pessoa magoada não vai conseguir superá-la. Vai continuar protestando e cobrando o parceiro. Isso faz todo o sentido quando entendemos o apego. Se você não enxerga como me magoou, como posso confiar em você, sentir segurança ao seu lado?

Em discussões anteriores sobre o trauma, o parceiro que o causou pode ter se retraído, por vergonha e culpa. Mas é sempre bom lembrar que no amor os erros são inevitáveis. Todos nós às vezes deixamos de perceber as demandas do nosso par. Todos ficamos distraídos. Todos ficamos presos no medo e na raiva e deixamos de amparar a pessoa amada quando ela cai. Não existe alma gêmea nem par perfeito à prova de erros. Todos tropeçamos enquanto aprendemos a amar.

Talvez o parceiro nunca tenha captado as mensagens de apego e só agora de fato comece a entender a dor que causou. É importante lembrar que, ainda que o incidente tenha acontecido no passado, quem o causou tem o poder de mudar o impacto disso no futuro.

Quando a pessoa magoada entende a reação daquele que a magoou, fica mais fácil restaurar a previsibilidade. E se manter emocionalmente presente permite que a pessoa magoada lide com a dor de um novo jeito.

– Agora estou entendendo – admite Ted. – Nas últimas vezes que falamos sobre isso, falei que seu câncer me deixou completamente paralisado. Foi como reviver a doença da minha mãe. Mas você tem razão. Naquele dia ofereci à sua irmã o apoio que *você* tanto queria...
– Ao ver que a esposa assente e chora, Ted continua numa voz mais suave. – Isso foi insuportável para você. – Vera assente mais uma vez.
– Isso foi ainda pior do que o fato de eu ter ficado paralisado. Eu não ofereci e continuo não oferecendo consolo a você, mesmo quando vejo que está sofrendo. Como eu posso não fazer isso? Acho que é a maneira como te vejo. Você é tão forte, mais forte que eu, com certeza. Sei que é burrice, mas acho que foi mais fácil estender a mão para sua irmã ali porque, sempre que eu olhava para você, tudo o que eu via era minha própria perda e meu desamparo. Porque você é muito importante para mim.

Vera pensa nisso por um instante e tenta um sorriso tímido.

3. O casal começa a reverter o momento nunca-mais. É como uma revisão de roteiro. Vera sai de trás do muro que ergueu e compartilha com Ted a profundidade de sua solidão, sua dor e seu desespero. Ela diz a ele:

– No dia seguinte a esse incidente, concluí que isso tudo era difícil demais para você. Eu não sabia se você se importava com o que ia acontecer comigo. Então a batalha contra o câncer de repente pareceu inútil. Eu pensei em simplesmente desistir. – Enquanto fala, ela observa o rosto de Ted. Ele também parece magoado.

– Não quero que se sinta assim – diz Ted –, e não suporto a ideia

de você ter pensado em desistir. Desistir porque eu não te ofereci consolo... Isso é terrível.

4. O parceiro causador da mágoa agora assume a responsabilidade pelo modo como a causou e expressa arrependimento e remorso. Não adianta um pedido de desculpas impessoal nem uma atitude defensiva. Dizer “Olha só, eu sinto muito, tá?” em tom de frieza não significa arrependimento, apenas pouco caso com a dor do outro. Se quisermos convencer, precisamos ouvir o parceiro e nos envolver com a dor dele, como no passo 3. Precisamos demonstrar que a dor da pessoa amada nos impacta. Quando Ted se vira para Vera e fala com ela, é possível ouvir a tristeza e o remorso na voz dele, e vê-los em seu rosto. Ele diz:

– Eu te decepcionei mesmo, não foi? Eu não estava ao seu lado. Sinto muito, Vera. Fiquei sobrecarregado e deixei que você encarasse seu inimigo sozinha. Para mim é difícil admitir isso. Não quero ser o tipo de pessoa, o tipo de marido que decepciona você assim. Mas foi o que fiz. Você tinha todo o direito de ficar com raiva. Nunca achei que meu apoio fosse tão importante. Mas agora sei que magoei muito você. Eu não sabia o que fazer, então travei e não fiz nada. Quero tentar melhorar. Se você deixar.

Vera fica claramente comovida com o pedido de desculpas de Ted. Mas o que ele fez de tão eficaz? Primeiro, seu tom de voz deixa claro que ele se identifica e se importa com a dor de Vera. Segundo, ele diz abertamente que a mágoa e a raiva dela são legítimas. Terceiro, ele assume a responsabilidade pelo que fez. Quarto, ele expressa vergonha. Diz à esposa que também se sente desolado e decepcionado com o próprio comportamento. Quinto, garante que agora estará ao lado dela para ajudá-la a se curar.

É um pedido de desculpas e tanto! Para me desculpar com minha filha após tê-la magoado profundamente, precisei de três tentativas

para conseguir fazer metade do que Ted fez. *O pedido de desculpas de Ted não é apenas uma declaração de arrependimento; é um convite à reconexão.*

5. Agora o caminho está livre para uma conversa “Me Abraça Forte”, focada na mágoa relacionada ao apego. A pessoa magoada identifica aquilo de que precisa para superar o trauma. Então pede diretamente que essas necessidades sejam atendidas, ou seja, que a pessoa amada reaja de maneira diferente. Isso molda uma nova compreensão do vínculo emocional que age como antídoto contra o isolamento e o afastamento pós-briga.

– Eu precisava do seu consolo e do seu apoio. Precisava do seu toque. Preciso de tudo isso agora! – declara Vera a Ted. – Aqueles sentimentos de medo e desamparo continuam aqui comigo. Quando penso que o câncer pode voltar, ou quando sinto a distância entre a gente, preciso que você me ampare.

– Quero que você sinta que pode contar comigo – responde Ted – e que vou estar ao seu lado. Vou fazer o que for necessário. Nem sempre tenho facilidade para captar os sentimentos dos outros, mas estou aprendendo. Não quero que você se sinta sozinha e com medo.

Isso, sim, é um diálogo A.R.E. que cura.

6. O casal agora cria uma nova história que narra o desentendimento que causou a mágoa, explicando como ele aconteceu, erodiu a confiança e a conexão, e moldou os Diálogos Diabólicos. E o mais importante: a conversa descreve como o casal enfrentou o trauma junto e deu início à cura. É como tecer os fios numa nova tapeçaria. Agora eles podem ajudar um ao outro a aprender com o que aconteceu, seguir curando essa mágoa e evitar que ela se repita no futuro. O processo de cura pode envolver rituais que deem segurança ao parceiro ferido. Por exemplo, após um caso extraconjugal, o casal

pode concordar que qualquer contato com o amante será imediatamente revelado, ou que aquele que causou a mágoa vai ligar durante o dia para dizer onde está. Ted diz à esposa:

– O mais louco disso tudo é que só foi mais fácil consolar sua irmã porque ela não é tão importante para mim quanto você! Não fico preocupado em estragar tudo e cometer erros com ela. Entendo que você tenha deixado de desabafar comigo, de conversar sobre o seu medo de o câncer voltar. Vejo como fomos nos afastando cada vez mais. Sei quanta coragem você precisou ter para abordar esse assunto comigo. E eu não ajudei quando você tentou fazer isso antes, não é? Você tentava pedir socorro, e eu achando que você queria briga. É muito bom quando a gente consegue compartilhar as coisas assim, sem ficar preso em toda a mágoa.

Vera, por sua vez, diz a Ted:

– Gostei quando você sugeriu que eu pedisse diretamente uma conversa “Me Abraça Forte” sempre que precisasse. Dá para ver que você quer mesmo me ouvir e garantir que isso não volte a acontecer.

Ted e Vera passaram por essas etapas com tranquilidade, mas outros casais podem ter mais dificuldade. Se os Diálogos Diabólicos forem crônicos e a confiança e a segurança estiverem muito enfraquecidas, pode ser necessário repetir a conversa “Perdoando Mágoas” várias vezes. O mesmo se aplica quando há vários traumas envolvidos. Só que, mesmo nesses casos, uma mágoa geralmente se destaca. E, quando essa mágoa se cura, as outras também sucumbem, como num castelo de cartas.

Por outro lado, certos acontecimentos, sobretudo traições, também complicam o processo de perdão. Os motivos da crise podem ser muitos. Mas também nesse caso um momento geralmente resume a mágoa como um todo. Lembre-se de Francine e Joseph. Foi o modo como ele

contou sobre a infidelidade que afastou a esposa. O caso foi breve. Casos que duram muito tempo são muito mais espinhosos. A enganação intencional a longo prazo mina a sensação de que conhecemos nosso par. Como resultado, não conseguimos definir nossa própria realidade nem ter certeza do que é “verdade”. Como dizemos a nossos filhos: “Não confie em estranhos.”

Mágoas podem ser perdoadas, mas nunca desaparecem. Em vez disso, na melhor das hipóteses, elas se integram às histórias do casal, como um exemplo de vínculo renovado.

PONHA EM PRÁTICA

1. O primeiro passo para curar uma mágoa relacionada ao apego é reconhecê-la e articulá-la. Pense num incidente do passado em que você tenha sido profundamente magoado por alguém importante, mas não por seu parceiro atual. Pode ser um trauma ou uma mágoa menos significativa. Qual foi a principal causa da dor? Foi um comentário, uma atitude específica ou a inação da outra pessoa? Para Vera, o pior momento foi quando ela percebeu que Ted era capaz de consolar alguém, mas não a ela. E você? A que conclusão alarmante você chegou sobre essa pessoa importante em sua vida? Por exemplo, você deduziu que ela simplesmente não se importava com você, ou que você não era importante e podia ser abandonado a qualquer momento? Do que você precisava quando foi magoado? Tente imaginar qual teria sido a reação ideal para você. Que mecanismo de defesa você se viu usando? Por exemplo, você mudou de assunto? Virou as costas e foi embora? Ou ficou agressivo e exigiu uma explicação?

Pergunte a si mesmo: Eu me senti negligenciado? Minha dor ou meu medo foram desprezados? Eu me senti abandonado? Eu me

senti desvalorizado? De repente vi a pessoa como fonte de perigo, como se estivesse tirando vantagem de mim, me traindo?

Após compreender essa dor do passado, veja se consegue compartilhá-la com seu par atual. Marcy conta à parceira, Amy, como a mãe reagiu à notícia de que ela havia terminado o noivado ao descobrir que era gay.

– Eu me lembro de tudo – diz Marcy. – Minha mãe e eu estávamos na cozinha. Eu estava com tanto medo que praticamente sussurrei a notícia. Ela se virou para mim sem expressão alguma no rosto e me disse: “Vou fingir que você não disse isso. Não quero saber. Você é quem sabe como deve viver a porcaria da sua vida.” Parecia que eu tinha levado um soco no estômago. Acho que senti todos os sentimentos de rejeição, e é claro que me senti desvalorizada. Acabei me afastando. Foi isso que aconteceu, e essa foi minha decisão. Nunca mais compartilhei minha vida pessoal com ela. Ela não quis me conhecer, então ergui um muro entre a gente. Eu estava muito perdida e queria que ela me aceitasse e me consolasse. Só que desisti de esperar por isso. Na verdade, por muito tempo afastei as pessoas, com medo de ser magoada de novo.

2. Pense no quanto é fácil ou difícil para você pedir desculpas, mesmo em situações menos graves. Avalie essa sua capacidade de 1 a 10. Dez significa que você logo reconhece quando comete um erro. Tente se lembrar de alguns momentos em que verbalizou seu arrependimento assim:

- “Pois é, me desculpe. O que vamos jantar hoje?” (pedido de desculpas de quatro segundos, saindo pela tangente).
- “Bom, talvez eu tenha feito isso, mas...” (pedido de desculpas que minimiza sua responsabilidade).
- “Bom, acho que sou obrigado a me desculpar e...” (pedido de desculpas forçado).

- “Nada vai dar certo enquanto eu não me desculpar, então...”
(pedido de desculpas conveniente).

São pedidos simbólicos que às vezes podem funcionar para mágoas bem pequenas, mas, para o tipo de ressentimento de que estamos tratando aqui, eles só aumentam a dor de quem foi magoado.

3. Tente se lembrar de um momento em que você tenha magoado alguém que amava. Um momento em que essa pessoa possa ter se sentido privada de seu apoio e consolo, ou mesmo abandonada por você. Em que você possa ter parecido perigoso ou cruel.

Consegue se imaginar reconhecendo isso com sinceridade? O que você diria a essa pessoa? O que seria difícil admitir? Nesses casos, as pessoas costumam usar frases como:

- “Eu me afastei. Decepcionei você.”
- “Eu não enxerguei sua dor nem quanto você precisava de mim. Eu estava perdido, com medo, com raiva, preocupado. Simplesmente me fechei.”
- “Eu não sabia o que fazer, me senti burro e achei que ia fazer tudo errado.”

Pense nos cinco elementos do pedido de desculpas de Ted. Ele disse que se importava com a dor de Vera; disse que a dor dela era legítima; reconheceu as próprias atitudes; expressou vergonha pelo comportamento que teve; e garantiu que a ajudaria a se curar. Qual das ações de Ted seria mais difícil para você?

Como acha que a pessoa se sentiria se você reconhecesse o que fez a ela? Será que isso poderia ajudá-la?

4. Agora se concentre numa mágoa específica de seu relacionamento atual. Você pode fazer isso sozinho ou numa conversa com seu par. Se achar difícil, comece compartilhando uma mágoa mais leve e

recente. Depois, se quiser, repita o exercício abordando um ressentimento mais significativo. Tente ser bem específico. Mágoas vagas são difíceis de abordar. Talvez você tenha passado por um período de muitas brigas. Essa mágoa se cristalizou em algum momento? O que causou a dor? Qual foi o sentimento principal? Que decisão você tomou sobre o relacionamento e o que fez para se proteger?

– Foi quando eu estava bem insegura, começando todos aqueles cursos – diz Mary a Jim. – Certa noite, depois do jantar, tomei coragem e perguntei o que você achava das minhas conquistas, das minhas batalhas. Eu queria muito que você reconhecesse quanto eu tinha avançado e dissesse que acreditava em mim. Mas você nem me ouviu, e me senti rejeitada. Não demonstrei quanto fiquei triste, quanto eu precisava do seu incentivo. Então decidi ir atrás do meu sonho sozinha. Agora mantenho essa parte da minha vida separada de nós dois.

5. Agora tente dizer a seu parceiro o que você esperava naquele momento difícil e como se sentiu ao não obter isso. Diga também como se sente agora, ao finalmente expressar suas necessidades. Ao fazer isso, evite acusar seu parceiro de ter causado a dor. Isso só vai sabotar a conversa. Caso seja o ouvinte, tente escutar a vulnerabilidade da outra pessoa e revelar os sentimentos que isso desperta em você. Geralmente, ao ouvir alguém que amamos expressar uma necessidade a nosso respeito, reagimos com carinho.
6. Caso tenha sido você quem magoou a pessoa amada, tente ajudá-la a entender por que você reagiu assim naquele momento. Talvez você precise refletir um pouco mais e “descobrir” sozinho o que provocou sua reação. Encare isso como um jeito de tornar suas ações mais previsíveis para a outra pessoa. Veja se consegue ajudá-la a se sentir

segura o bastante para revelar a própria vulnerabilidade. Assim você terá uma visão completa do que aquele desentendimento significou em termos de necessidades e carências.

7. Se você causou a mágoa, consegue se colocar no lugar da outra pessoa, reconhecer que lhe causou dor e pedir desculpas? É difícil fazer isso. É preciso coragem para admitir que estamos decepcionados com nosso próprio comportamento. É humilhante confessar que fomos insensíveis ou indiferentes. Talvez só consigamos pedir desculpas quando nos permitirmos sentir as mágoas e os medos da pessoa amada. Se formos capazes de fazer isso com sinceridade, será um presente e tanto que daremos a ela.
8. Se foi você que foi magoado, consegue aceitar o pedido de desculpas? Se conseguir, isso renovará os alicerces do relacionamento. A confiança poderá crescer de novo. Você poderá buscar consolo quando essa mágoa ecoar no futuro, sabendo que seu parceiro tentará reagir com sensibilidade. E a pessoa que está pedindo desculpas poderá agora oferecer o amor que foi negado no passado.
9. Por fim, peça a seu parceiro que ajude você a resumir o que aconteceu. Escrevam um pequeno texto. Narrem em poucas palavras o impacto que aquele desentendimento teve na relação, como vocês se recuperaram e como pretendem garantir que isso não volte a acontecer.

Caso este exercício lhe pareça impossível, experimente simplesmente dizer ao seu par o quanto você acha difícil falar sobre perdão. Outro jeito de começar é escolher uma mágoa que precise ser curada e cada um de vocês escrever como a conversa seria se

seguissem os passos anteriores. Depois compartilhem o que escreveram.

Compreender mágoas relacionadas ao apego e saber que você é capaz de encontrar e oferecer perdão lhe dará o poder incrível de criar um vínculo resiliente e duradouro. Não existe relacionamento à prova de mágoas. Mas vocês podem dançar juntos com mais entusiasmo e vontade se souberem que são capazes de se recuperar caso pisem nos pés um do outro.

Conversa 6: Estabelecendo Vínculo por Meio do Sexo e do Toque

“Perdemos tempo procurando o par perfeito
em vez de criarmos o amor perfeito.”

— Tom Robbins

A paixão surge com facilidade nos primeiros dias de um relacionamento. Quase toda palavra, olhar e toque vibra de tanta luxúria. É assim que a natureza nos une. Após essa primeira onda cativante de desejo, porém, qual é o lugar do sexo numa relação amorosa? Será que, além de nos atrair, o sexo também pode ajudar a nos manter juntos, a construir um relacionamento duradouro? A resposta é um categórico sim. Na verdade, um bom sexo é uma experiência potente de vínculo. A paixão é apenas o aperitivo. O sexo com amor num relacionamento duradouro é o prato principal.

Mas não é assim que costumamos encarar o sexo. Fomos condicionados por nossa cultura e por diversos gurus de relacionamento a ver a paixão como uma sensação passageira, não uma força durável. Ouvimos que o fogo sexual, que arde com tanta intensidade no início do amor, acaba se extinguindo quando o relacionamento se transforma numa amizade prosaica.

Além disso, fomos ensinados a ver o sexo como um fim em si mesmo. Saciar o desejo, de preferência com um orgasmo estrondoso, é o objetivo. Enfatizamos a mecânica do sexo, as posições, as técnicas e os brinquedos que podem aumentar a satisfação física. O sexo é uma satisfação física imediata, acreditamos.

Na verdade, um vínculo seguro e uma sexualidade plenamente satisfatória andam de mãos dadas; complementam e aprimoram um ao outro. A conexão emocional cria um sexo incrível, e um sexo incrível cria uma conexão emocional mais profunda. Quando o casal é emocionalmente aberto, receptivo e envolvido, o sexo vira uma brincadeira íntima, uma aventura segura. Parceiros confiantes se sentem livres para se entregar às sensações nos braços um do outro, explorar e satisfazer suas necessidades sexuais, e compartilhar as alegrias, os desejos e as vulnerabilidades mais profundas. Assim, fazer amor é exatamente isso: fazer amor.

Qual é a importância de um sexo satisfatório na manutenção de um relacionamento amoroso? Um bom sexo é parte integrante, embora não seja a mais crucial, de relacionamentos felizes. Os educadores sexuais Barry e Emily McCarthy, da Universidade Americana em Washington, D.C., fizeram um levantamento das pesquisas nessa área. Casais satisfeitos, concluíram eles, atribuem apenas 15% a 20% de sua felicidade a uma vida sexual satisfatória, mas casais infelizes atribuem 50% a 70% de sua angústia a problemas sexuais. Parceiros satisfeitos veem no sexo apenas uma de muitas fontes de prazer e intimidade, enquanto parceiros infelizes geralmente apontam o sexo como a principal fonte de problema.

Por que o sexo é uma questão tão importante para casais insatisfeitos? Porque geralmente é a primeira coisa a ser afetada quando o relacionamento titubeia. Não é o problema real, no entanto. Pense na

angústia sexual como um sinal de alerta. O que está de fato acontecendo é que o casal está perdendo a conexão; os parceiros não se sentem seguros emocionalmente um com o outro. Isso, por sua vez, leva à diminuição do desejo e a uma menor satisfação sexual, o que leva a menos sexo e mais mágoas, o que leva a uma conexão emocional ainda mais fraca, e o ciclo continua. Em resumo: sem vínculo seguro, sem sexo; sem sexo, sem vínculo.

É fácil compreender. Como Harry Harlow destacou em seu livro *Learning to Love* (Aprendendo a amar), os primatas se distinguem dos outros animais pelo sexo afetuoso cara a cara, durante o qual “as superfícies mais vulneráveis do corpo estão expostas em posições comprometedoras”. Nós simplesmente não somos programados para ficar desconfiados ou com medo e excitados ao mesmo tempo.

A segurança da conexão emocional define o relacionamento na cama e fora dela. A depender do quanto nos sentimos confortáveis com a intimidade e seguros ao necessitar do parceiro, teremos objetivos diferentes entre quatro paredes. Eu divido essa intimidade em três tipos: Sexo Isolado, Sexo-Consolo e Sexo Sincrônico.

SEXO ISOLADO

No Sexo Isolado, o objetivo é reduzir a tensão sexual, alcançar o orgasmo e se sentir bem com as próprias proezas sexuais. Acontece com aqueles que nunca aprenderam a confiar e não querem se abrir, ou estão se sentindo inseguros com o parceiro. O foco é na sensação e no desempenho. O vínculo com o outro é secundário. Esse tipo de sexo impessoal é tóxico num relacionamento amoroso. O parceiro se sente usado e objetificado, em vez de se sentir valorizado como pessoa.

Enquanto Kyle ouve, sua parceira Marie me diz:

– Eu sou uma Barbie inflável para ele. Nosso sexo é vazio demais. Me sinto sozinha ao extremo.

– Acho que às vezes é assim – concorda Kyle. – Mas éramos próximos na cama. Desde que começamos a brigar, desisti da gente. Fiquei mais frio, e o sexo ficou mecânico. É mais seguro enxergar você como “minha mulher”. Pelo menos sexo eu sei fazer. A intimidade é mais difícil para mim. Se vejo você como “Marie”, começo a pensar em todos os nossos problemas e acabo me chateando. Então me concentro no sexo. E me sinto melhor, pelo menos por um tempo.

Kyle se fecha emocionalmente porque não sabe lidar com a “intimidade”. Mas outros, principalmente aqueles que se sentiram traídos por parceiros no passado, se mantêm distantes por hábito ou por escolha. Eles preferem o sexo em que a excitação e o orgasmo são um fim em si mesmos. São mais propensos ao sexo casual, de uma noite apenas. E evitam qualquer ação que possa convidar ao envolvimento emocional, como toques e beijos recíprocos, de acordo com uma pesquisa do psicólogo Jeff Simpson e colegas, da Universidade de Minnesota. O ator pornô Ron Jeremy, que pode ser considerado um performer sexual extraordinário, defende a prática do swing para aliviar o tédio sexual, mas sua regra é “nada de chamego”. A conexão emocional, a porta para o erotismo real, é mantida fechada. No entanto, o verdadeiro garoto-propaganda do sexo performático, sem dúvida, é James Bond. Em quatro décadas, ele passou por uma penca de mulheres que são quase sempre inimigas em potencial, indignas de confiança. E se apaixonou apenas uma vez, unindo amor e sexo. (Bond se casou com essa mulher e ela foi convenientemente morta no dia do casamento.)

O Sexo Isolado parece ser praticado principalmente por homens. Isso talvez se deva ao hormônio testosterona, que estimula o desejo, ou talvez seja puro condicionamento cultural. Os homens são ensinados desde cedo que demonstrar muita emoção é sinal de covardia. Sem saber onde estabelecer um limite, muitas vezes evitam a emoção completamente. O Sexo Isolado também pode ser resultado da programação sexual dos homens. Há quem diga que eles esquentam em trinta segundos, como um micro-ondas, enquanto elas cozinham em

banho-maria. Um homem pode ir da excitação ao orgasmo em segundos sem precisar se comunicar muito. Uma mulher demora mais para ficar excitada e tem mais dificuldade em se manter focada nas próprias sensações. Ela precisa que o parceiro coordene movimentos e reações com ela. Precisa da comunicação e da conexão para um bom sexo.

Tanto para homens como para mulheres, a desconexão emocional limita uma dimensão mais rica da sexualidade. Jovens que se mantêm distantes emocionalmente têm mais parceiros sexuais, mas não aproveitam tanto o sexo quanto aqueles que se sentem confortáveis com a intimidade, afirma Omri Gillath, psicólogo da Universidade do Kansas. Nesse tipo de sexo, há excitação, mas a paixão tem vida curta. A experiência é unidimensional, e a constante novidade, na forma de parceiros ou técnicas novas, é necessária para que a excitação continue. O jogo envolve sensação atrás de sensação.

SEXO-CONSOLO

O Sexo-Consolo acontece quando buscamos garantia de que somos valorizados e desejados; o ato sexual é apenas um acompanhamento. O objetivo é aliviar nossos medos relacionados ao apego. Há mais envolvimento emocional que no Sexo Isolado, mas a emoção principal que guia essa dança é a ansiedade. A pesquisa de Gillath demonstra que, quanto mais ansiedade sentimos ao depender dos outros, mais preferimos o chamego e o carinho ao ato sexual. Minha cliente Mandy me diz:

– O sexo com o Frank é bom. Mas, para falar a verdade, o que eu quero mesmo é chamego. E segurança. É como se o sexo fosse um teste. Se eu percebo que ele me deseja, eu me sinto segura. E, claro, se ele não fica com tesão, eu levo para o lado pessoal e fico apavorada.

Quando o sexo é um comprimido ansiolítico, não tem como ser realmente erótico.

O Sexo-Consolo pode ajudar a manter o relacionamento estável por um tempo, mas também pode alimentar pontos sensíveis e ciclos negativos. Quando tudo dá errado nesse departamento, o casal pode ficar preso na tentativa obsessiva de buscar prazer ou numa exigência tão grande que acaba com o desejo sexual. Quando a intimidade física se resume a reprimir medos relacionados ao apego, isso pode afastar duas pessoas que se amam.

– Bom, e o que tem de errado em fazer sexo demais? – pergunta Cory à esposa, Amanda. – Aposto que muita gente faz amor todo dia e toda noite. E muitas mulheres têm dois ou três orgasmos de uma vez só.

Amanda olha para mim, e sua expressão revela exaustão e desânimo instantâneos. Cory percebe isso e desvia o olhar. Ele parece triste e derrotado.

– É, bom... – diz ele. – No fim das contas, a questão não é o sexo, é? O único momento em que tenho certeza de que você me ama, o único momento em que me sinto seguro com você, é quando você está nos meus braços ou quando estamos fazendo amor e eu estou te deixando muito excitada e seu corpo reage. Nesse momento eu sei que você me ama e me deseja. Quando paro para pensar, sei que estou exagerando quando exijo mais sexo. Quanto mais eu insisto, menos você gosta. A verdade é que estou sendo consumido pela ideia de perder você. Desde que nos separamos no ano passado, fico o tempo todo com medo. É fazendo amor que me sinto seguro.

Amanda leva a cadeira para mais perto do marido e o abraça. Cory descansa em seus braços por um instante e diz, com a voz cheia de surpresa:

– Ganhei um abraço! Você não levou a mal o que eu disse?

Amanda beija o rosto dele. Quando Cory se dá conta de que pode buscar o toque íntimo e o conforto de um abraço, o relacionamento muda para melhor e a vida sexual dos dois também.

O Sexo-Consolo costuma acontecer quando o casal está lutando

contra os Diálogos Diabólicos e não há mais o toque seguro, o carinho que oferece segurança – a conexão mais básica.

– Era no sexo que a gente se unia de verdade – lamenta Alec, cujo relacionamento de dez anos com Nan está desmoronando. – Mas agora ela nunca quer fazer amor. Eu me sinto rejeitado o tempo todo. Às vezes fico com raiva. Sempre que penso que ela não quer mais fazer amor comigo, isso dói. Ela diz que insisto demais e acaba dormindo no quarto de hóspedes. Na verdade, a questão nem é só o sexo: a gente nem se toca mais.

Quando casais me dizem que não conseguem ser atenciosos e cuidar um do outro com atos diários de carinho, fico preocupada. Quando dizem que não estão fazendo amor, fico preocupada. Mas, quando me dizem que não se tocam, sei que realmente estão com problemas.

Os cerca de dois metros quadrados de pele que carregamos quando adultos são o maior órgão sensorial que temos. Carícias e afagos em nossa pele e as emoções que evocam são, para a maioria de nós, a rota para relacionamentos amorosos. O toque une dois estímulos fundamentais: o sexo e a necessidade de sermos abraçados e valorizados por alguém especial. Como o antropólogo Ashley Montagu afirma em seu livro *Tocar*, o contato pele a pele é a linguagem do sexo e do apego. O toque excita, mas também conforta e consola.

Sentimos uma necessidade vital de sermos tocados desde o nascimento até o fim de nossos dias, observa Tiffany Field, psicóloga do desenvolvimento da Universidade de Massachusetts. Ela defende que os norte-americanos estão entre os povos menos táteis do mundo e sofrem de uma “fome de toque”. Nas crianças, a falta do toque, do abraço e da carícia parece atrasar o crescimento do cérebro e o desenvolvimento da inteligência emocional, ou seja, da capacidade de organizar emoções.

Os homens podem ser especialmente vulneráveis à fome de toque. Field aponta que, desde o nascimento, os meninos são menos abraçados e acariciados que as meninas. Quando adultos, eles parecem ser menos receptivos ao toque carinhoso do que as mulheres, mas os homens que

eu atendo desejam esse toque tanto quanto elas. Se eles não pedem um abraço, é pelo condicionamento cultural (homens de verdade não abraçam) ou por falta de habilidade (eles não sabem pedir). Penso nisso sempre que minhas clientes reclamam que os homens são obcecados por sexo. Eu também seria, eu acho, se a cama fosse o único lugar além do campo de futebol onde eu fosse tocada ou abraçada.

– Eu só quero que a Marjorie me toque – diz Terry. – Quero saber que ela me quer perto dela. Quero me sentir desejado. E não só no sexo. É mais do que isso.

– Não, você só quer o bate-estaca e um orgasmo – discorda Marjorie.

– Talvez essa seja a única coisa que eu saiba pedir.

Não podemos canalizar todas as nossas necessidades de conexão física e emocional para o quarto. Quando tentamos fazer isso, nossa vida sexual se desintegra sob o peso dessas necessidades.

A melhor receita para um bom sexo é um relacionamento seguro no qual o casal consiga se conectar por meio do diálogo A.R.E. e do toque carinhoso. Até mesmo terapeutas sexuais concordam que o pilar essencial para construir uma vida sexual saudável é o “prazer sem exigência”. Por isso, costumo sugerir aos casais que se abstenham de fazer amor durante algumas semanas. Com o ato sexual proibido, nenhum dos dois fica ansioso ou decepcionado, e eles podem se concentrar em explorar todas as sensações do toque. Acostumar-se a pedir carinho aprofunda o vínculo do casal. Conhecer o corpo um do outro mais intimamente, aprender o que estimula e agrada o outro, vira uma parte preciosa da relação. O lema passa a ser “Só para você, só com você”.

SEXO SINCRÔNICO

O Sexo Sincrônico é quando a abertura e a receptividade emocional, o carinho e a exploração sexual se unem. É assim que o sexo deve ser. É

esse o tipo de sexo que preenche, satisfaz e conecta. Quando o casal tem um vínculo emocional seguro, a intimidade física pode preservar e até expandir o fogo e a criatividade do início da relação. O casal pode ser carinhoso e brincalhão em determinado momento, e ardente e erótico no seguinte. Pode se concentrar no orgasmo em um instante, e no outro viajar serenamente até o lugar que o poeta Leonard Cohen chama de “profundidade de mil beijos”.

Usei a palavra *sincronia* na Conversa 4 para descrever a harmonia emocional entre duas pessoas. Aqui expando a ideia e incluo a harmonia física. O psiquiatra Dan Stern, da Faculdade de Medicina de Cornell, também usa essa palavra quando observa que parceiros que se sentem seguros estão em sintonia um com o outro, percebem as emoções e as intenções um do outro e reagem à excitação um do outro, assim como uma mãe empática está em sintonia com seu bebê. A criança abre os olhos e dá um gritinho de alegria; a mãe cantarola em resposta, subindo o tom para combinar com o gritinho. O parceiro vira a cabeça e solta um suspiro; o outro sorri e o acaricia seguindo o ritmo do suspiro. A sincronia dá uma “sensação tácita de sintonia profunda” e é a essência da conexão – emocional, física e sexual. A segurança emocional molda a sincronia física, e a sincronia física molda a segurança emocional.

A receptividade fora do quarto continua dentro dele. Casais conectados podem revelar suas vulnerabilidades sexuais e seus desejos sem medo de serem rejeitados. Todo mundo tem receio de não ser “suficiente” na cama.

– Olhe só para mim – diz Carrie. – Sou um amontoado de sardas. Você já viu uma modelo com sardas pelo corpo todo? Odeio isso em mim. Aí só penso em apagar a luz.

O marido, Andy, sorri.

– Isso seria uma pena – diz ele, baixinho. – Eu adoro as suas sardas. Elas são parte de você. Eu quero estar com você. Não quero uma modelo. Gosto das sardas, elas me excitam. Assim como você acha minha careca sexy. Você acha isso, não acha? – Carrie sorri e concorda.

Casais carinhosos e que se sentem seguros se entregam e mergulham no prazer do sexo. Podem conversar abertamente, sem ficar com vergonha ou ofendidos, sobre o que os excita ou não. As psicólogas Deborah Davis, da Universidade de Nevada, e Cindy Hazan, da Universidade Cornell, descobriram em suas pesquisas que pessoas com apego seguro expressam suas necessidades e preferências mais abertamente e estão mais dispostas a experimentar com seus parceiros. No cinema, os casais nunca precisam falar sobre o que fazer na cama. Simplesmente acontece. Mas tentar fazer amor sem se sentir seguro o suficiente para conversar de verdade é como pousar um 747 sem manual de instruções e sem torre de controle.

Elizabeth, casada há 25 anos, conta com prazer sobre a noite em que o marido, Jeff, falou sobre a fantasia de ser “ensinado” por uma cortesã da alta classe. De repente, Elizabeth assumiu uma voz mais grave, um sotaque francês e, durante uma hora, bancou a cortesã sofisticada para um marido fascinado.

– Você foi tão viril aquela noite – diz Elizabeth a Jeff. – Me surpreendeu.

Jeff cai na gargalhada.

– Eu também me surpreendi comigo. Mas você também era outra pessoa. Onde estava minha esposa tímida, afinal?

Elizabeth ri, então diz:

– Mas para mim, não importa o que a gente faça, a melhor parte do sexo é depois, quando você me abraça como se eu fosse a coisa mais importante do mundo.

Casais que se sentem seguros podem consolar e confortar um ao outro e superar juntos problemas inevitáveis que nunca são mostrados no cinema, mas são parte do cotidiano sexual de todos nós. Frank está com dificuldades de ereção – ou, como ele diz envergonhado, “Charlie decidiu tirar um cochilo”. Ele me conta um “encontro” sexual com a esposa que quase terminou em tragédia.

– A Sylvie fez algum comentário sobre meu peso e eu já estava

ficando triste com aquilo – diz Frank –, mas então ela percebeu minha chateação e me abraçou até eu me sentir melhor. Então, num momento crucial, nossa filha de 18 anos chegou mais cedo em casa, e o Charlie decidiu, bom, decidiu tirar um cochilo. A Sylvie me lembrou do livro que lemos que dizia que, numa sessão de 45 minutos de sexo, muitos homens perdem a ereção por uns instantes, mas que, se não entrarem em pânico, ela volta. Demos um jeito de rir do Charlie e continuar com a intimidade. Mas aí o creme de massagem que a gente usa acabou, e a Sylvie se levantou e foi caçar um pote novo. – Sylvie agora ri descontroladamente. – Por fim – continua Frank –, quando tudo estava nos trilhos de novo, me empolguei e derrubei a vela. Então a cortina começou a pegar fogo! – Ele abre um sorriso largo para a esposa e brinca: – Encontro quente, hein, querida?

Voltando à história, Sylvie conta que eles decidiram desistir do sexo e fazer chocolate quente.

– Mas então – ela volta a rir – o Frank disse alguma gracinha que me excitou e acabamos fazendo amor, no fim das contas. – Ela levanta os braços e inclina a cabeça para o lado, numa pose Marilyn Monroe.

Histórias como essa me animam. Provam que ainda somos capazes de encontros sexuais espontâneos, apaixonados e alegres e de fazer descobertas surpreendentes sobre nossos parceiros depois de décadas de relacionamento. Mostram que podemos nos conectar e nos reconectar, nos apaixonar várias vezes, e que o erotismo é basicamente uma brincadeira, uma capacidade de “deixar rolar” e se entregar às sensações. Para tudo isso, precisamos de segurança emocional.

Num relacionamento seguro, para que haja desejo, não é preciso ressuscitar a paixão inicial. É preciso, isso sim, manter-se aberto momento a momento, na experiência física e emocional do aqui e agora. Com essa abertura vem a compreensão de que fazer amor com o parceiro é sempre uma aventura nova. “A prática e a presença emocional levam à perfeição”, é o que eu digo aos casais em busca de um sexo erótico e satisfatório. O caminho não é buscar uma novidade sem fim

para combater o “tédio”. Não é de admirar que uma pesquisa recente sobre sexo, de Edward Laumann, da Universidade de Chicago, tenha mostrado que casais norte-americanos que passam anos juntos e constroem uma segurança emocional fazem sexo com mais frequência e mais satisfação do que pessoas não casadas.

Quando especialistas sugerem que apenas relacionamentos novos e apaixonados podem oferecer sexo excitante, penso num casal mais velho e casado há muito tempo que conheço, e em como eles dançam o tango argentino. Eles se mantêm completamente presentes e envolvidos um com o outro. Seus movimentos são absolutamente deliberados, divertidos e incrivelmente eróticos. Eles são tão sintonizados e receptivos um com o outro que, embora a dança seja fluida, improvisada a cada momento, eles nunca perdem o compasso. Movimentam-se como se fossem um só, com graça e elegância.

RESOLVENDO PROBLEMAS SEXUAIS

Os problemas sexuais mais comuns relatados na América do Norte são falta de libido nas mulheres e ejaculação precoce ou disfunção erétil nos homens. Isso não me surpreende. A maioria dos casais em crise fica presa nos Diálogos Diabólicos. As mulheres geralmente se sentem sozinhas e desconectadas. Ou elas insistem no Sexo-Consolo ou se fecham sexualmente. Já os homens ficam inseguros. Eles investem no Sexo Isolado ou passam por dificuldades de ereção. Em geral, quando um casal consegue criar uma conexão segura, a vida sexual melhora automaticamente ou após um esforço conjunto. O prazer e a intimidade compartilhada num sexo renovado, além de disparar a onda de oxitocina do orgasmo, melhoram o relacionamento.

Ao se sentir mais segura, Ellen enfim consegue confessar a Henry que não chega ao orgasmo com ele. Passou anos fingindo. Henry não se sente ofendido nem ameaçado, pelo contrário: oferece apoio. Ele andou

pesquisando e agora consola Ellen com a informação de que cerca de 70% das mulheres não conseguem chegar ao orgasmo só com o ato sexual em si. Juntos, eles desenvolvem três estratégias para o projeto “Orgasmos da Ellen”.

Vejam os mais de perto como a conexão e o vínculo se entrelaçam num relacionamento. A paixão não é uma constante. É natural que o desejo aumente e diminua com os acontecimentos, as estações do ano, o estado de saúde e muitas outras circunstâncias. Essas flutuações, no entanto, incomodam a maioria de nós e, a não ser que consigamos falar abertamente sobre elas, podem causar ou aumentar os problemas do relacionamento. Muitas pessoas são capazes de tolerar a escassez de sexo, mas não toleram sentir que o parceiro não as deseja. Lidar com esses sentimentos é um desafio que a maioria dos casais precisa enfrentar, mesmo os relativamente seguros. E isso também vale para Laura e Bill.

A primeira sessão desse casal ocorreu logo após Laura ter se recuperado de uma depressão causada pela perda do emprego. O médico dela, que sabe que um relacionamento saudável é a melhor proteção contra a recaída, percebeu que Laura enfrentava alguns problemas com o marido e me encaminhou os dois para um “checkup” do casamento. Laura expressa suas preocupações:

– A gente se ama muito – diz. – Só que, bom, o Bill sempre teve muito apetite sexual. Vivia me tocando. E eu gostava disso. Se eu não quisesse fazer amor, podia recusar e ele aceitava numa boa. Ainda assim, ficávamos juntinhos, de chamego, curtindo um ao outro. Mas agora, nos últimos anos, ele não me procura mais. Quando a gente faz amor é ótimo, mas sou sempre eu que procuro. Isso me machuca demais. Estamos juntos há quase vinte anos. Será que é porque estou ficando velha e menos atraente para ele? Tenho até ido para a cama mais tarde, quando ele já está dormindo, para evitar a decepção. Estamos nos distanciando tanto...

– Eu simplesmente não tenho mais o mesmo apetite – responde Bill.
– O trabalho tem me esgotado, e você sabe disso. Mas eu gosto de fazer

amor, e você continua muito atraente. Não vejo problema nenhum aqui. Bom, tirando o fato de que você está triste, é claro.

Esse é um daqueles momentos em que ter um diálogo A.R.E. é muito importante. A questão é: será que Laura é capaz de reconhecer sua mágoa e se aproximar de Bill, e será que ele é capaz de ouvir o protesto da esposa e reagir adequadamente?

– Como você mesma disse – continua Laura, falando comigo –, quando eu e ele brigamos, caímos na dinâmica em que eu reclamo de um lado e ele fica emburrado de outro. Só que a gente sempre consegue conversar e fazer as pazes depois. Acho que temos um bom casamento. Mas falar sobre sexo é difícil. Já tentamos, e as coisas melhoram um pouco por um tempo, mas tudo acaba voltando ao que era antes.

Como eles já conseguem perceber as espirais negativas do relacionamento e criar mais receptividade, sugiro que conversemos da mesma forma sobre sua vida sexual.

Pergunto quais são as expectativas de cada um em relação ao sexo. Bill diz que gostaria de fazer amor a cada quinze dias, mais ou menos. Laura diz que prefere a cada dez. Todos rimos. O problema de repente parece ter diminuído. Mas então nos concentramos um pouco mais. Bill diz que o único problema que identifica é que Laura parece ficar irritada e um pouco distante.

– Quando eu peço a ela que venha ficar abraçadinha comigo à noite, ela quase nunca vem, e sinto falta disso – diz ele. – Na verdade, pensando bem, eu sinto muita falta.

Os olhos de Laura se enchem de lágrimas.

– Eu não quero ficar abraçadinha e acabar achando que você quer fazer amor quando na verdade não quer. E acho que eu tinha muito medo de falar sobre isso. Sempre que você me pergunta se eu estou frustrada sexualmente, eu digo que não e a conversa acaba.

Percebo a ansiedade de Laura e noto que ela evita a conversa para se proteger. Concordamos que a incapacidade de falar sobre as mudanças

na vida sexual dos dois está começando a atrapalhar o casamento e a magoá-los.

Peço que falem mais sobre a mágoa. Laura tem um pouco de dificuldade, mas então consegue expressar o que é tão doloroso para ela.

– Tem um pouco a ver com o medo de que você não me enxergue mais como mulher – diz ela a Bill. – Sou só sua “esposa”. Com mais rugas e quilos do que antes. É assustador pensar que talvez eu não seja mais sensual e desejável para você. Você me abraça como eu abraçaria um amigo. Não parece me dar mais atenção. Eu me sentia tão bem quando você me paparicava. Me sentia tão próxima de você.

Bill ouve com atenção e ajuda a esposa, perguntando:

– Esse é o principal problema? Você se sente rejeitada e acha que eu não sinto mais atração por você?

Laura solta um suspiro, chora e faz que sim com a cabeça.

– Bom, e quando a gente faz amor eu fico meio tensa. Eu me sinto desejada, sim, mas por um instante. Sei que você trabalha demais e vive muito cansado, mas percebo que para você tanto faz. O sexo não é importante. Às vezes acho que, se eu não tomar a iniciativa, essa parte da nossa vida vai acabar desaparecendo por completo. E você vai deixar para lá. Só de pensar nisso eu fico brava. Então digo a mim mesma: “Quer saber? Também não vou procurá-lo. Ele que vá para o inferno.” Mas sinto toda essa mágoa. – Ela leva a mão ao peito. Bill estende a mão e segura a dela.

– É só isso, Laura? – pergunto. – A mágoa geralmente envolve tristeza, raiva e medo. Você sente que o Bill não faz questão de fazer sexo com você. É isso? Tem mais alguma coisa?

Ela assente e continua:

– Se eu não o procuro sugerindo que a gente faça amor, fico presa nesses sentimentos. Se eu... – Sua voz vai sumindo, e ela morde os lábios. Então se vira para o marido. – É muito difícil dizer isso. Não devia ser tão difícil. Nosso casamento é bom, e eu sou uma pessoa forte. Mas para mim é assustador procurar você. É como saltar de um

penhasco. Eu nunca tive que fazer isso antes. E, quando você dá um sorriso terno e diz que está cansado e se vira para dormir, eu morro por dentro. Finjo que não é nada de mais, mas para mim é muito difícil ter que procurar você.

– Eu não fazia ideia – resmunga Bill.

– O que esses sentimentos dizem sobre o que você precisa do Bill? – pergunto a Laura.

– Acho que preciso – começa ela, falando diretamente com o marido – que você demonstre querer fazer sexo comigo. Que ainda está interessado nisso. Que ainda me deseja. Preciso que a gente dedique um tempo para isso, que você priorize estar comigo de vez em quando. Preciso que você me mostre que ainda é meu homem, como costumava fazer.

Bill responde com ansiedade. Ele logo diz a Laura que está tão exausto que na maioria das vezes parece um sonâmbulo. Que a ama e pensa nela com desejo durante o dia.

– Mas eu nunca percebi que tomar a iniciativa na cama fosse tão difícil para você. Me desculpe – diz ele. – Eu fico pensando que, se eu procurar você estando cansado demais, minha ereção não vai dar conta. Então, na dúvida, eu nem vou.

Os dois começam a rir e contam algumas vezes em que isso aconteceu e eles simplesmente ficaram abraçados, trocando carícias eróticas e se sentindo muito próximos um do outro.

Essa conversa era tudo de que Bill e Laura precisavam para colocar a vida sexual numa zona segura de diversão e proximidade. Mas também serviu de alerta. Sugeri que eles bolassem uma estratégia para quando o sexo parecesse fora de cogitação. Bill ajudou Laura, e começou a sugerir que fizessem amor com mais frequência. Também teve o cuidado de garantir a Laura que ele gostava quando ela tomava a iniciativa. Ele disse explicitamente que precisava saber que ela o desejava, que não queria que ela evitasse a intimidade ou o sexo com ele. Garantiu que a amava e a desejava.

Bill e Laura também começaram a prestar mais atenção no sexo. Todo cômodo precisa de uma limpeza e uma reforma de vez em quando, e isso inclui o quarto. Eles leram livros eróticos juntos e pela primeira vez em anos conversaram sobre como podiam excitar um ao outro e ter uma vida sexual mais satisfatória. Relataram que a vida sexual melhorou, e o relacionamento também.

Como eu disse a Bill e Laura na última sessão com eles, a técnica sexual é só um detalhe, não é o mais importante! Eles tinham o melhor manual de todos: a capacidade de criar vínculo, de se conectar um com o outro, com sincronia emocional.

PONHA EM PRÁTICA

A SÓS

Alguns trechos deste capítulo fez com que você refletisse sobre sua vida sexual? O que você sentiu? Escreva. O que esse sentimento ou sensação física diz sobre sua vida sexual?

Você se sente seguro e conectado emocionalmente com a pessoa amada quando estão na cama? O que ajuda você a se sentir assim? Quando não se sente assim, como gostaria que seu par reagisse?

Qual é seu estilo mais frequente de intimidade: Sexo Isolado, Sexo-Consolo ou Sexo Sincrônico? Em qualquer relacionamento, é provável que os três aconteçam de vez em quando. Só que, quando você recorre ao Sexo Isolado ou ao Sexo-Consolo com frequência, é sinal de que há algo errado na segurança da relação.

Quais são suas quatro maiores expectativas na cama? Pense bem nas respostas. Às vezes não é o que imaginamos a princípio. Clientes já me disseram que a expectativa mais importante depois do sexo era ser abraçado e acariciado, mas nunca tinham expressado esse desejo a seus parceiros.

Você sente que há toques e abraços suficientes no seu

relacionamento? Um único toque pode expressar conexão, conforto e desejo. Em que momentos você gostaria de ser mais tocado e abraçado?

Se escrevesse um Breve Guia para o Meu Amor, quais seriam suas instruções para a pessoa amada? O que ajuda você a se abrir emocional e fisicamente para o sexo? O que excita você antes e durante o sexo? Quanto tempo você espera que durem as carícias e o ato em si? Qual é sua posição favorita? Você gosta de sexo lento ou rápido? Como seu par deve se aproximar de você? Do que você precisa para se envolver mais profundamente no sexo? Você é capaz de pedir isso?

O que faz com que o sexo seja mais satisfatório para você? (Pode não ser o orgasmo nem mesmo o ato sexual em si.) Em que momentos você se sente menos seguro ou confortável durante o sexo? E em que momentos se sente mais próximo da pessoa amada?

Se puder compartilhar as respostas com seu parceiro, ótimo. Se não, tente começar uma conversa sobre o quanto é difícil, para você, tocar nesse assunto.

COM SEU PAR

Com que frequência vocês esperam que o sexo seja realmente espetacular? Pesquisas conjugais apontam que, no mínimo, 15% a 30% das relações sexuais são basicamente um fracasso para pelo menos um dos envolvidos. O que vocês querem ser capazes de fazer como casal quando o sexo não for satisfatório fisicamente? O que vocês fazem quando o sexo não é satisfatório emocionalmente? Tentem se ajudar aqui. Criem juntos uma cena de cinema que descreva a situação ideal.

Joguem o Jogo do Perfeito. Começa assim:

Se eu fosse impecável na cama, eu faria _____, e você se sentiria mais _____.

Tentem compartilhar pelo menos quatro respostas. Então digam um

ao outro uma característica que torna vocês o casal perfeito na cama e fora dela.

Pense numa fase da relação em que o sexo tenha sido muito satisfatório. Compartilhe esse momento com o parceiro com o máximo de detalhes possível. Digam um ao outro o que aprenderam com essa troca.

Pense em tudo o que o sexo representa no relacionamento de vocês. Pode ser uma simples diversão, um jeito de ficarem próximos, um prazer meramente físico, um modo de lidar com o estresse e a irritação, um caminho para o romance, a fuga do mundo exterior, uma aventura erótica, um momento de cumplicidade e carinho, uma explosão de paixão... Vocês se sentem seguros ao experimentar tudo isso um com o outro? O que gostariam de experimentar mais na cama? Como gostariam de lidar com essa novidade se desse tudo errado ou tudo certo?

Acreditávamos que uma vida erótica excitante e um relacionamento seguro fossem excludentes. Agora sabemos que uma relação segura é um trampolim para um sexo espetacular. E que, por sua vez, manter-se aberto, receptivo e envolvido fisicamente acaba fortalecendo a conexão emocional. A próxima e última conversa explora ainda mais como manter o amor vivo e vibrante.

Conversa 7: Mantendo o Amor Vivo

“Qualquer um que estiver entediado no casamento não está prestando atenção.”

— *Marido de uma colega*

Vocês conseguem enxergar as mudanças incríveis que fizeram no casamento? – pergunto, ao final de uma sessão muito positiva, a um dos casais mais simpáticos que já atendi.

Inez, uma ruiva sempre cheia de paixão, responde com sua voz naturalmente alta:

– Sim, mas seremos capazes de manter isso, esse sentimento? A malvada da minha irmã certa vez me disse: “Você acha que se entendeu de novo com o Fernando, mas casamento é hábito. Tem data de validade, como o leite. Em seis meses vocês terão voltado com a ladainha de sempre. Não é possível controlar o amor à força. É simples assim.” Tenho medo quando ela me fala essas coisas. Será que a gente vai retomar todas as brigas e voltar àquela solidão de antes?

A sessão termina aí, mas, repassando minhas anotações, percebo que há duas vozes na minha cabeça. Uma delas é uma citação do filósofo

grego Heráclito: “Tudo flui, nada permanece.” Isso também deve valer para o amor, penso. Afinal, as taxas de recaída na terapia de casal são bem altas. Talvez a irmã de Inez seja apenas realista. Mas então outra voz surge com uma citação do poeta chinês Su Tung-p’ò, do século XI: “Ano após ano, eu me lembro daquela noite de luar que passamos juntos, sozinhos, entre as colinas de pinheiros mirrados.” Quem sabe momentos de conexão profunda sejam poderosos o bastante para manter os casais juntos ano após ano. Penso em nossa pesquisa, que demonstra que os casais mantêm a satisfação e a felicidade que criam em sessões de TFE, mesmo levando vidas muito estressantes.

Percebo então que sei a resposta para a pergunta de Inez. Na sessão seguinte, digo a ela:

– Tudo se movimenta e muda. Em relacionamentos amorosos não existe mais essa coisa de “É assim e pronto”. Estamos finalmente aprendendo a “fazer” e “manter” o amor. E agora cabe a você e ao Fernando decidirem como vai ser esse relacionamento. Provavelmente, se não cuidarem dele, tudo o que conquistaram vai desaparecer. Mas o amor é como um idioma. Se praticamos, ele flui cada vez mais fácil. Se não praticamos, começamos a enferrujar.

Diálogos A.R.E. são a linguagem do amor. Eles fortalecem o porto seguro que é o relacionamento e alimentam nossa capacidade de ser flexíveis, de explorar e de manter o amor vivo e crescendo. A Conversa 7 é um mapa que conduz o amor ao futuro. Os passos dessa conversa envolvem:

- Recapitular e repensar os pontos de perigo no relacionamento, que puxam o casal de volta à insegurança e aos Diálogos Diabólicos. Isso vai permitir que você descubra desvios e atalhos para retornar à conexão segura.
- Celebrar os momentos positivos, grandes ou pequenos. Isso significa,

em primeiro lugar, refletir sobre os momentos da vida diária que nutrem a abertura e a receptividade e reforçam a compreensão do impacto positivo que vocês têm um sobre o outro. Em segundo lugar, significa reconhecer os últimos momentos-chave em que o amor se intensificou.

- Planejar rituais para os encontros e despedidas da vida diária, reconhecendo o vínculo, o apoio e a receptividade. Esses rituais mantêm o relacionamento seguro num mundo caótico e confuso.
- Ajudar um ao outro a identificar problemas de apego em desentendimentos e discussões recorrentes e decidir juntos como neutralizar esses problemas com antecedência, de modo a criar segurança emocional e confiança. Isso vai permitir que vocês resolvam os problemas sem deixar que as carências afetivas atrapalhem. Chamo essa estratégia de Segurança em Primeiro Lugar. Uma vez estabelecida a segurança emocional, um dos dois vai poder abordar um problema de modo menos agressivo, mais suave, e o outro poderá se manter envolvido emocionalmente, mesmo que não concorde com a opinião do parceiro.
- Criar a História de um Relacionamento Resiliente. Essa história descreve como vocês construíram e seguem construindo um vínculo amoroso. Descreve como ficaram presos no conflito e na distância e como aprenderam a preencher lacunas, a se reconectar e a perdoar mágoas. É um histórico sobre se apaixonar de novo e de novo.
- Criar a História de um Amor Futuro. Essa história descreve como vocês querem que o vínculo seja daqui a cinco ou dez anos e como gostariam que o outro ajudasse a transformar esse desejo em realidade.

A base da Conversa 7 é a compreensão de que o amor é um processo contínuo de busca e perda de conexão emocional, e de que é preciso se abrir para reencontrá-la. O vínculo amoroso tem vida. Naturalmente começará a murchar se não cuidarmos dele. Num mundo que está avançando em disparada e que exige que equilibremos cada vez mais tarefas, é um desafio estar presente a cada momento e cuidar da necessidade de conexão do nosso par – e da nossa também. Esta última conversa exige que você cuide do seu amor com mais consciência e atenção.

Vejamos como isso funciona na prática.

CONTORNANDO OS PONTOS DE PERIGO

Inez e Fernando identificam pequenos momentos de perigo com facilidade. Eles vinham dançando a “Polca do Protesto” havia anos, uma polca ainda mais selvagem em razão dos excessos de Fernando com a bebida e das ameaças extravagantes e dos flertes vingativos de Inez. Agora, nesta conversa, Inez pode dizer ao marido:

– Quando você paralisa e se afasta de mim, isso ainda me assusta. Quero poder dizer: “Ei, querido, será que você pode ficar aqui comigo, por favor?” Acha que seria capaz de me atender? Isso me ajudaria muito. Acho que manteria minha ansiedade sob controle.

Fernando então diz a Inez que o que ele quer é que ela simplesmente diga que está brava e explique exatamente o que a irritou, em vez de imediatamente lançar um ultimato. Ambos concordam que esses desvios poderiam ajudá-los a recuperar o equilíbrio emocional e evitar as espirais negativas.

Outro casal, Christine e Darren, quase se divorciou em razão da infidelidade dele.

– Acho que estamos superando essa traição – diz ela ao marido. – Mas quero que você saiba que, neste momento, o menor sinal de

escassez de sexo já me apavora. Por um instante, sou tomada pelo medo de que você sempre vai querer mais do que eu posso dar. Esse medo não me controla mais, só que eu chego a ficar enjoada quando penso nisso.

– Eu entendo – responde Darren. – Quando fiz aquele comentário desajeitado uma noite dessas, estava só querendo dizer que eu desejo você. O que eu posso fazer para ajudar nesse sentido?

Christine, claramente aliviada, murmura:

– Talvez você possa me dizer sem rodeios que nosso sexo é bom e que você é feliz comigo.

– Isso eu posso fazer – responde Darren, sorrindo.

CELEBRANDO MOMENTOS DE CONEXÃO

Não costumamos admitir à pessoa amada que nos sentimos acolhidos quando ela fala ou age de determinado jeito. Fernando, um pouco envergonhado, confessa que, quando Inez, depois de tudo por que eles tinham passado, o apresentou a um colega dizendo “Este é meu marido, o amor da minha vida”, ele derreteu por dentro. Isso fez com que ele se sentisse “precioso” para ela. Ele pensa nisso todos os dias.

Ninguém esquece os momentos decisivos em que o amor de repente fica mais nítido. Esses momentos A.R.E. permanecem conosco. E é importante compartilhá-los. Kay diz a Don:

– Um momento-chave para mim na cura do nosso relacionamento foi aquela noite quando, após 45 anos de casados, você me disse o quanto adora quando eu seguro sua mão. Você sempre me estende a mão e acho que às vezes eu pego nela, mas nem sempre. Quando você me disse o quanto isso é importante, que para você isso significa que estamos juntos, que podemos fazer qualquer coisa, fiquei comovida. De repente eu vi você como alguém que precisa de mim, e não como o homem dominador cheio de regras.

Numa sessão com outro casal, falamos sobre como a depressão de

Lawrence devastou a vida dele.

– Eu acho que não teria conseguido sem você – diz ele à esposa, Nancy. – Embora eu tivesse me fechado bastante, você continuou ao meu lado. Naquele dia da entrevista de emprego, quando deram a vaga para o outro cara e eu voltei para casa me sentindo um fracasso, lembra o que você disse? – Nancy balança a cabeça. – Você me beijou e disse: “Para mim, *você* é o cara. Não importa o que aconteça. Vamos conseguir. Eu te amo, senhor Lawrence.” Eu sempre vou me lembrar disso. E isso ainda me ajuda quando as coisas ficam difíceis e eu duvido de mim mesmo.

Mesmo quando os casais ficam presos em Diálogos Diabólicos, um dos dois pode dar uma demonstração de empatia de tirar o fôlego. Eu os incentivo a se agarrar a esse momento como a uma luz na escuridão enquanto lutam para renovar o relacionamento. Maxine, que geralmente está irritada com Rick por seus “silêncios”, de repente diz a ele bem baixinho:

– Acho que eu entendo. Você parece muito calmo, mas está com medo. Você é aquele garotinho solitário que eu vejo naquela foto de quando você era criança, que fica na nossa lareira. O garotinho mais solitário do mundo. Você nunca teve um lugar para chamar de seu. E agora está aqui comigo, a mulher mais tagarela da face da Terra, que não te dá sossego. Então você se retrai e tenta se acalmar. Isso é tão triste... De algum modo você ainda deve se sentir muito sozinho.

Rick lembra que esse foi o momento em que de repente se sentiu visto e compreendido. Percebeu que, embora a esposa estivesse irritada com ele, ela o amava.

Para manter o amor vivo, é preciso reconhecer esses instantes de conexão especial e deixá-los à vista, como fazemos com nossas fotos preferidas. Esses momentos-chave nos lembram quanto nosso relacionamento é precioso e como é sentir uma conexão próxima. Eles nos lembram que podemos transformar o mundo da pessoa amada com o poder do nosso carinho.

ESTABELECENDO RITUAIS PARA ENCONTROS E DESPEDIDAS

Os rituais são importantes para nossa sensação de pertencimento. São ritos recorrentes e intencionais que marcam um momento ou uma conexão especial. Eles nos envolvem, emocional e fisicamente, para que fiquemos presos ao agora, no bom sentido.

A religião usa os rituais desde sempre. Eu me lembro de um famoso estudo conduzido pelo psicólogo Alfred Tomatis com um grupo de monges com depressão clínica. Após muita análise, os pesquisadores concluíram que a depressão do grupo era desencadeada pelo abandono do ritual em que se reuniam duas vezes por dia para a prática de cantos gregorianos. Eles tinham perdido o sentimento de comunidade e o prazer que era cantarem juntos em harmonia. Criar belas músicas juntos era um reconhecimento formal do vínculo que tinham; era um momento de alegria compartilhada.

Para todos os primatas, o encontro e a despedida são momentos-chave para o apego. Reconhecemos isso com nossos filhos quando pequenos. Temos o hábito de beijá-los ao nos despedir e de abraçá-los quando voltamos. Por que não dedicar o mesmo reconhecimento à pessoa amada? Pequenos gestos corriqueiros que transmitem a mensagem “Você é importante para mim” são cruciais para manter o relacionamento seguro.

Às vezes os casais têm dificuldade de reconhecer os próprios rituais de despedida e reencontro. Deu um branco em Joel quando pedi que ele identificasse essas pequenas cerimônias em seu casamento com Emma.

– Caramba – diz ele –, eu sei que nossa cachorra de estimação sempre se joga em mim e me cumprimenta quando eu chego em casa, e eu sempre me sento um pouco para fazer carinho nela. Mas acho que sou um pouco desligado com a Emma. Não sei ao certo os rituais que a gente usa para se manter unido.

Enquanto ele coça a cabeça, Emma ri e logo o ajuda:

– Seu bobo, não é só com a cachorra que você faz isso! Tirando nosso período de crise, você sempre entra na cozinha e diz, com a voz suave: “Como está meu raio de sol?” E me acaricia também, geralmente nas costas. Eu gosto muito disso. Fico esperando por esse momento.

– Ah, é. – Joel parece aliviado. – Ótimo. Bom, de agora em diante o ritual vai ser dois carinhos nas costas e um beijo. Em você, claro, não na cachorra.

O que não reconhecemos acaba nos escapando. Casais em crise às vezes reclamam amargamente da perda desses pequenos rituais. Cathy diz a Nick:

– Você parou de me abraçar antes de sair pela manhã. Na verdade, nem se despede mais de mim. É como se apenas dividíssemos o aluguel. Vivemos em mundos totalmente separados, e para você tudo bem.

Após alguns diálogos A.R.E., Cathy e Nick decidem restabelecer esse ritual e incrementá-lo um pouco com perguntas sobre o que o outro vai fazer no dia. Às vezes estendemos esses rituais para toda a família. Eu me lembro do jantar a dois se transformando num evento em família todo domingo quando os filhos vieram. Também me lembro do meu filho, muitos anos depois, reclamando:

– Estou ocupado agora. Por que a gente tem que jantar junto todo domingo?

Minha filha mais nova respondeu, severa:

– Porque é domingo e somos uma família e isso é especial, seu burro.

Ajudamos casais a criar seus próprios rituais de reencontro, de preferência reconhecendo os momentos-chave de conexão. São momentos deliberados, que promovem uma conexão contínua. Entre os exemplos mais citados estão os seguintes:

- Fazer questão de abraçar e beijar o parceiro sempre que acorda, vai dormir, sai de casa e retorna.

- Escrever cartas e deixar bilhetinhos, principalmente quando um dos dois vai viajar ou quando o casal fez as pazes depois de uma briga ou um tempo afastados.
- Participar de rituais (espirituais ou não), como promover eventos em família, plantar as primeiras flores da primavera no jardim de casa, praticar uma religião juntos.
- Telefonar durante o dia só para saber como o outro está.
- Criar um ritual de cumplicidade, ou seja, um momento apenas para compartilhar coisas pessoais e se conectar um com o outro, não para resolver ou discutir problemas. Pete e Mara têm um ritual de conexão diário que começa quando um deles pergunta: “E aí, como *você* está agora?” ou “Como *nós* temos andado?” para desviar a conversa de outras questões. Sarah e Ned definiram um horário semanal específico. Sexta à noite, após o jantar, eles ficam juntos tomando um café por pelo menos trinta minutos. Eles chamam isso de “momento confidência”.
- Separar um momento especial para ficar juntos. Por exemplo, tomar café da manhã na cama no domingo sem as crianças, ou mudar os horários para tomar café da manhã juntos todos os dias.
- Reservar uma noite para um encontro a dois, mesmo que seja só uma vez por mês.
- Uma vez por ano, fazer uma aula juntos, aprender algo novo ou compartilhar um projeto.
- Comemorar datas especiais e aniversários de modo bastante íntimo.

Sempre que me sinto tentada a menosprezar a importância disso com aqueles que amo, eu me lembro de que isso promove o apego seguro, porque demonstra que eu os valorizo e penso neles.

- Decidir dar atenção às lutas e às vitórias diárias do parceiro e validá-las com frequência. Como já destacamos, pequenos comentários como “Isso foi difícil, mas você se saiu muito bem” ou “Ninguém teria se dedicado tanto ao projeto quanto você” ou “Eu vi que você se esforçou para ser um bom pai” quase sempre são mais eficientes que conselhos concretos. Oferecemos esse tipo de reconhecimento a nossos filhos, mas nos esquecemos de oferecê-los ao nosso par.
- Aproveitar as oportunidades de reconhecer o parceiro e o relacionamento publicamente. Pode ser com uma cerimônia formal, como uma renovação de votos, ou com um simples agradecimento ao parceiro diante dos amigos por ter feito um jantar incrível ou ter ajudado você a alcançar seus objetivos.

Alguns casais precisam de rituais bem estruturados para chacoalhar um estilo de vida que quase impossibilita qualquer tipo de conexão. Sean e Amy, que tentam arduamente se reaproximar como casal, perceberam que têm levado vidas tão consumidas pelo trabalho, pelos longos deslocamentos e pelos filhos que, mesmo aos fins de semana, quase nunca passam mais de dez minutos juntos.

O excesso de trabalho e o burnout se tornaram parte da nossa cultura. Achamos que isso é normal. Juliet Schor, professora de sociologia da Faculdade de Boston, destaca, em seu livro *The Overworked American* (O americano sobrecarregado), que os Estados Unidos são “a nação mais viciada em trabalho do mundo, com o maior número de dias passados no trabalho e o maior número de horas trabalhadas por dia”. No Canadá, onde vivo, não é muito diferente.

Os chineses têm três semanas de férias obrigatórias. A maioria dos europeus tem seis. Mas Sean era o americano típico. Ele trabalhava todos os fins de semana, ficava de plantão por qualquer crise contábil ou fiscal na empresa e levava o BlackBerry e o computador para as duas semanas de férias anuais da família. Cecile Andrews, líder do movimento Voluntary Simplicity, relata em sua pesquisa que os casais norte-americanos passam em média doze minutos por dia conversando. Sean e Amy estimavam que para eles na verdade eram cinco ou seis minutos, e a conversa costumava ser sobre horários e tarefas. O sexo nem era cogitado. Eles estavam sempre cansados demais.

Decidiram priorizar o relacionamento. Nos termos de contabilidade de Sean, eles cuidariam de seu “principal investimento”. Isso significava reduzir as atividades das crianças, agendar um encontro romântico por mês, separar um tempo nas manhãs de domingo para fazer amor, e tomar café da manhã juntos três vezes por semana. Amy trabalha em casa, então Sean telefona durante o dia só para dizer oi, e às vezes diz coisas picantes. Se alguém perguntar com quem Amy está ao telefone, ela diz: “É o moço que consertou meu casamento.” Esse casal recuperou o tempo juntos e encontrou maneiras de nutrir a relação para que ela possa crescer e se aprofundar.

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

A chave para manter o amor forte é separar os problemas afetivos dos problemas práticos para que estes últimos possam ser facilmente resolvidos pelo casal. Em nossa primeira pesquisa usando a TFE na década de 1980, descobrimos que casais que aprendem a se aproximar um do outro e criam um vínculo mais seguro logo se tornam hábeis em resolver problemas corriqueiros que atormentam a relação. Eles se tornam colaborativos, abertos e flexíveis. Descobrimos que isso se deve ao fato de que os problemas rotineiros agora não passam exatamente

disso: problemas rotineiros. Não servem mais de pano de fundo para o festival de medos relacionados ao apego e necessidades não atendidas.

Jim gosta de viajar sozinho para mergulhar em alto-mar, e agora ele e Mary conseguem falar sobre isso sem arrastar um ao outro para Diálogos Diabólicos. Mas até pouco tempo atrás a simples menção a essas viagens desencadeava a raiva e a ansiedade de Mary: ela temia o distanciamento, que chamava de “coisa de macho”, e os “riscos malucos” dessa aventura. Agora, quando surge alguma questão logística envolvendo a viagem, antes de abordar o assunto com Mary, Jim se certifica de que a esposa se sinta segura durante a conversa. Ele pergunta o que ela está sentindo e se precisa desabafar.

Mary agradece a atenção e se diz um pouco assustada. Ela não se sente mais abandonada quando Jim faz essas viagens, mas ainda fica ansiosa. Afinal, um dos parceiros de mergulho de Jim tem fama de ser imprudente. Jim garante que vai seguir todas as regras de segurança e até cogita desistir da viagem, se isso for tranquilizar a esposa. Mary se sente ouvida e confiante, e assim consegue se manter aberta para entender o quanto a viagem é especial para o marido. Juntos, em cerca de dez minutos, eles resolvem os problemas práticos que envolvem a viagem.

Para planejar o futuro da relação, eu incentivo os casais a terem um diálogo A.R.E. sobre um problema recorrente, como a esposa querer que o marido se envolva mais na criação dos filhos. Nessa conversa, eles devem compartilhar as necessidades e os medos que o tópico traz à tona. Depois disso, podem identificar o problema prático e pensar juntos numa solução. Janet reclamava que o marido, Morris, nunca a ajudava a estabelecer limites para o filho. Morris menosprezava essas preocupações e se afastava sempre que a esposa tocava no assunto. Agora, ela começa expressando sua vulnerabilidade.

– Eu acho que não estou sendo uma boa mãe – diz ela para o marido.
– Para mim, é muito difícil estabelecer limites para nosso filho. Às vezes me sinto uma megera, às vezes uma banana. Fico sobrecarregada com tudo isso. É um pesadelo sem fim: estabelecer regras, lidar com a

indiferença dele, conversar com a direção da escola, levá-lo a todos os compromissos. Fico irritada, mas porque preciso muito da sua ajuda. Não posso fazer tudo sozinha. Sei que você se afasta porque fica frustrado, mas, quando faz isso, me deixa sozinha e sobrecarregada. Será que tem um jeito de fazermos isso juntos?

Morris agora se sente mais seguro no relacionamento, sabendo que a esposa o valoriza e confia nele, então consegue ouvir e reagir à sua súplica. Eles reconhecem que ambos ficam sobrecarregados com a criação do filho e precisam do apoio um do outro. Concluem que o problema são as más influências, e decidem estabelecer juntos alguns limites. Falam especificamente sobre como apoiar um ao outro quando estiverem dando bronca no filho rebelde.

Uma conversa sobre criação de filhos é administrável, mas um diálogo que desata em raiva desesperada ou indiferença extrema nunca vai trazer soluções. A chave para resolver problemas é ser capaz de manter o foco e a flexibilidade. A segurança emocional promove parceria e criatividade para encontrar uma saída. Inúmeros estudos relacionam a segurança emocional e a conexão segura à nossa capacidade de reconhecer nossas necessidades, ter empatia, lidar com incertezas e manter um pensamento claro e coeso. Faz sentido cuidar das questões afetivas que se escondem atrás de problemas pragmáticos antes de tentar encontrar soluções viáveis. Às vezes, o problema se transforma quando simplesmente reconhecemos a música emocional que toca quando abordamos determinado assunto.

Quando Halley pressiona Don a se comprometer com o tratamento de fertilidade, ele hesita. Eles enxergam o problema de várias maneiras: como uma disputa de poder; como egoísmo de Don; como carência de Halley; como falta de sintonia entre eles; e como prova de que um deseja mais ter filhos do que o outro. É realmente um problema avassalador! Só que esse problema se transforma e encolhe durante um diálogo A.R.E. Don admite que a obsessão de Halley em engravidar faz com que ele se sinta supérfluo.

– Às vezes tenho medo de ser apenas um banco de esperma para você – diz ele. – Preciso saber que sou importante para você como pessoa.

Quando Halley e Don conversam sobre isso e Don se certifica de que o desejo dela de ter filho é parte de seu amor por ele, o problema encolhe até virar uma simples questão de *timing*. Don sugere que eles fiquem mais um ano curtindo um ao outro e fortalecendo a relação. Acha que assim se sentirá mais disposto a encarar os procedimentos médicos para conceber um filho. Halley concorda.

CRIANDO A HISTÓRIA DE UM RELACIONAMENTO RESILIENTE

Quando casais ficam presos em Diálogos Diabólicos, é comum não haver uma história coerente por trás disso, apenas uma espécie de “O que está acontecendo com a gente?”. A história que cada parceiro conta pode ser distorcida e parcial. Já vi casais dizerem que o relacionamento estava ótimo e, logo em seguida, vociferarem contra as acusações injustas um do outro. Eles dizem querer carinho, mas então contam uma história que mostra que andam rejeitando demonstrações de afeto. A inconstância emocional destrói a compreensão que têm da própria história e impossibilita a criação de um enredo consistente. Quando, porém, os casais entram em sintonia e se sentem compreendidos, costumam alcançar mais facilmente um estado de equilíbrio psicológico e emocional. Assim, conseguem organizar as informações e criar histórias coerentes sobre suas emoções e seu relacionamento.

Usamos histórias para dar sentido à nossa vida. E usamos histórias como modelos para nos guiar em direção ao futuro. Moldamos as histórias, e as histórias nos moldam. Quando o casal se sente seguro, pode criar uma narrativa clara sobre o relacionamento e descobrir como se recuperar de desconexões e fortalecer o vínculo. Isso não apenas

resume o passado de um jeito que faça sentido, mas também oferece um projeto de futuro.

A História de um Relacionamento Resiliente deve recapitular como o casal ficou preso na insegurança e como encontrou maneiras de sair junto do atoleiro.

Nas primeiras sessões, Nicole e Bert descreviam versões completamente diferentes do relacionamento entre eles. Não reconheciam validade alguma na história que o outro contava. Parecia que cada um vivia num casamento diferente, e nenhum dos dois relatos fazia muito sentido. Mas alguns meses depois, com a conexão entre eles muito mais segura, eles conseguiram criar uma história clara e lógica de como os problemas evoluíram e como eles recuperaram o casamento. Eles chamam essa história de “Como N e B venceram os demônios e a distância e criaram o melhor abraço do mundo”.

– Bem, a gente se apaixonou de cara – começa Bert. – Éramos desajeitados no início. Nunca tínhamos vivido um relacionamento bom de verdade, nem mesmo com nossos pais, mas acabamos nos saindo muito bem. A gente se amava. Mas, quando nossas três filhas vieram, o relacionamento esfriou. O território da Nicole era a casa, e o meu era o trabalho ou o esporte. Quando ela teve aqueles problemas de saúde e paramos de fazer amor, perdemos de vez o contato um com o outro. Acho que de certa forma a culpa foi minha. Eu não a apoiei o bastante e mergulhei no trabalho e nas minhas amizades.

– Mas a culpa não foi só sua – diz Nicole. – Eu fiquei bem perdida e comecei a te encher por qualquer coisa. Ficamos presos naquela polca “Nicole ataca e Bert foge”. Víamos o pior um no outro. Até que a gente percebeu que estava se perdendo. Foi quando a gente tomou coragem de compartilhar nossas mágoas e necessidades. Percebemos que estávamos desesperadamente sozinhos.

Bert continua a história do casal:

– Acho que o que mais ajudou foi entender que não éramos tão diferentes no fim das contas. Só que cada um expressava a mágoa de um

jeito. Eu tive que aprender que meu distanciamento deixava a Nicole insegura e com medo. Quando ela tomou coragem de me contar isso, meu amor por ela se renovou completamente.

Nicole sorri para o marido e acrescenta:

– O momento decisivo para mim foi quando você disse que estava exausto de ouvir todos os defeitos que eu via em você e que estava sofrendo e desistindo do meu amor. Eu não queria que você fizesse isso. Então demos um jeito de conversar sobre nossos pontos sensíveis, de buscar um ao outro e dar mais uma chance a nós dois. Quando a gente conversou sobre a noite em que nossa última filha nasceu, você me ajudou a deixar para trás toda a mágoa e o ressentimento. Você admitiu que não enfrentou o médico como eu gostaria. Isso foi muito importante para mim. Eu consegui voltar a confiar em você.

Bert se vira para mim e ri.

– A gente deve estar parecendo um casal cheio de si, mas é que avançamos muito. Eu sinto que tenho minha esposa de volta. Recuperamos a intimidade. E gosto do fato de que podemos conversar e falar sobre como conseguimos tudo isso. Me dá confiança.

Bert e Nicole não precisaram de muita ajuda para narrar essa história. Às vezes encorajo os casais a verbalizar alguns elementos da narrativa. Você e seu par podem tentar encontrar juntos:

- Três adjetivos ou expressões que descrevam o relacionamento quando ele estava estagnado na insegurança e em espirais negativas. Por exemplo, *beco sem saída, desgastado, campo minado*.
- Dois verbos que capturem como cada um de vocês saiu da dança negativa e conseguiu mudar o padrão. *Eu insisti e você se afastou. Mas aprendemos a conversar sobre o nosso medo e estender a mão um ao outro*.

- Um momento-chave em que vocês se viram de um jeito diferente, sentiram novas emoções e foram capazes de se reaproximar. *Eu me lembro daquela tarde de sábado quando eu me afastei. Depois voltei para o quarto e vi você chorando. Aquilo mexeu comigo e fiquei muito triste. Fui até você e disse que eu queria que a gente se acertasse, mas que eu precisava da sua ajuda para isso. Tivemos que ajudar um ao outro para chegar até aqui.*
- Três adjetivos, emoções ou metáforas que expressem o relacionamento neste momento. *Divertido, satisfatório, feliz, abençoado, de mãos dadas.*
- Uma coisa que vocês fazem para manter uma proximidade crescente. *Ficamos de chamego antes de dormir, nos beijamos ao acordar.*

Marion e Steve conseguiram abandonar as brigas sem fim, conquistaram uma conexão emocional segura e agora compõem a seguinte história:

– No início, nosso relacionamento era frio, tenso e solitário – diz Marion. – O Steve me pressionava demais, e eu me afastava e me escondia. Cada um achava que o outro era o problema. Mas naquele dia, quando nos pegamos falando em divórcio, percebemos que estávamos morrendo de medo de perder um ao outro. Então a gente começou a se ajudar e a assumir pequenos riscos para aprender a confiar um no outro.

Steve entra na conversa:

– Gosto de falar sobre o momento em que tudo mudou. Para mim, um momento-chave foi quando Marion chorou e me disse que ela nunca se achou bonita, inteligente ou sensual o bastante para mim, e que lamentava muito a minha solidão. Disse que queria se aproximar e ficar ao meu lado, mas tinha medo. Acho que nunca me senti tão próximo dela quanto naquele momento. Nunca tinha entendido como ela se

sentia. Achava que ela estava tentando me magoar quando ficava distante. E eu também não sabia o impacto que meus comentários raivosos tinham nela, o quanto ela se sentia sem importância.

– E para você, Marion? – pergunto. – Você se lembra de algum momento em que novas emoções tenham surgido? Um momento que a tenha levado a um lugar diferente com o Steve?

– Ah, sim – responde ela. – Certa noite, a gente estava conversando sobre a mania dele de me pressionar até eu explodir. Aí de repente ele ficou muito triste e me disse: “Bom, acho melhor que você fique irritada comigo do que indiferente. Pelo menos, quando você está irritada, eu sei que sou importante para você.” Foi quando eu entendi. Agora, sempre que me sinto insegura, relembro aquele momento. Isso me acalma. Meu poderoso marido precisa de mim. Não é incrível? – Ela inclina a cabeça para o lado e sorri como se tivesse acabado de descobrir o mais raro dos segredos. Um segredo que transformou o mundo dela.

Steve e Marion não têm dificuldade de citar aspectos positivos no relacionamento atual. Concordam que a imagem que os representa agora é como se cumprimentam e se abraçam quando chegam em casa à noite. Marion diz que se sente mais “confiante” desde que eles conseguiram recuperar a relação. Ela agora se sente “próxima” de Steve de um jeito que lhe desperta uma “felicidade serena”. Steve escolhe as palavras com cuidado.

– Quando ela toma coragem e se aproxima de mim, meu coração amolece – diz. – Eu sinto um barato. Nossa confiança alcançou um novo patamar. *Coração mole, barato e confiança* servem? – Digo a ele que me parecem ótimas descrições, mas peço que pergunte a Marion. Ela responde com um sorriso largo e aberto.

Continuamos a conversa e falamos que haverá momentos em que eles não perceberão os sinais um do outro, terão dificuldade para reagir e voltarão ao ciclo negativo. Eles lembram exatamente como conseguiram interromper essa espiral em seus últimos Diálogos

Diabólicos. Nesses momentos, Steve diz a Marion: “Estamos perdendo a cabeça. Vamos acabar magoados.”

– Nessas horas – Marion me conta – eu só consigo respirar fundo e dizer ao Steve: “A coisa está ficando feia. Melhor a gente ir com calma.”

Eles concordam que agora também dedicam um tempo a ouvir e consolar um ao outro quando as mágoas surgem.

Peço que me digam algo que estão fazendo para manter o ciclo positivo de proximidade e conexão. Eles dizem que escrevem bilhetes carinhosos um para o outro de vez em quando e deixam nos travesseiros, dentro das bolsas ou na porta da geladeira. Ótimo! Eu faço isso com meus filhos de vez em quando. Como nunca pensei em fazer com meu marido? Eles também dizem que depois de fazer amor sempre elogiam algo que o outro fez. Com todas as brigas, ambos tinham ficado inseguros na cama. Agora encontraram um jeito de apoiar um ao outro e reconquistar a confiança.

CRIANDO A HISTÓRIA DE UM AMOR FUTURO

Peço aos casais que criem a História de um Amor Futuro. É quando falamos sobre os sonhos que eles têm para os próximos cinco ou dez anos. Quanto mais sentimos que podemos encontrar refúgio na pessoa amada, mais nos sentimos seguros, corajosos e aventureiros. Quando a pessoa amada está ao nosso lado, geralmente confiamos mais em nós mesmos e somos capazes de ter sonhos maiores. Nessa história, os casais revelam o que esperam para o futuro do relacionamento. Pedem o apoio um do outro e discutem como podem tornar esse sonho realidade.

– Eu quero abrir minha própria empresa – diz Steve a Marion. – Mesmo que seja pequena. Mas não vou conseguir sem seu apoio. E quero fazer isso de um jeito que você se sinta incluída, não negligenciada. Suas ideias são muito valiosas para mim.

Quando chega a vez de Marion, ela diz que está pensando em talvez

retomar os estudos. Agradece ao marido por se oferecer para cuidar dos filhos durante as aulas noturnas. Então diz que, em cinco anos mais ou menos, talvez possam ter outro filho. Steve revira os olhos e finge cair da cadeira. Mas concorda que podem falar sobre isso, embora ele tenha alguns receios. Ela se mantém receptiva e concorda em ouvir a opinião dele.

Então falamos sobre como eles imaginam o relacionamento no futuro. Os dois querem manter a proximidade que conquistaram e continuar aplicando as estratégias que desenvolveram para garantir um tempo juntos. Marion diz a Steve que quer que a vida sexual deles melhore e deseja que ele leia junto com ela alguns livros sobre sexo. Ele concorda. Ele quer que os dois passem mais tempo juntos com os filhos e menos tempo com a família dela. Isso é difícil para Marion, mas ela consegue ouvir os argumentos do marido e se manter aberta à ideia. Ela comunica a ele seus limites. Não pode “simplesmente abandonar” as festas religiosas com a família, e ele respeita isso. Ela olha para mim e diz:

– Nada mau, não é mesmo? Há alguns meses, a gente não conseguia nem chegar a um acordo sobre quando fazer compras, muito menos lidar com esse tipo de mudança e planos para o futuro.

Uma conexão emocional segura faz toda a diferença.

Finalmente pergunto a eles: quando forem bem velhinhos, o que gostariam de poder contar aos bisnetos sobre o relacionamento de vocês?

– Eu gostaria de dizer que fui um bom marido e tentei fazer minha esposa feliz – diz Steve. – Pretendo dizer que ela é a luz da minha vida. Como é agora.

A essa altura, Marion não consegue mais falar. Com os olhos cheios de lágrimas, ela murmura:

– Isso.

MANTENDO AS MUDANÇAS POSITIVAS: COMO CRIAR NOVOS MODELOS

Marion e Steve saem do meu consultório e então me pego pensando que, nos primeiros dias de TFE, não nos preocupávamos muito em perguntar aos casais como eles planejavam manter as mudanças positivas que tinham feito. Eu achava que, se eles entendessem o amor, se aceitassem suas necessidades de apego e se encontrassem maneiras de manter diálogos A.R.E., esses momentos seriam tão inebriantes que seriam mantidos naturalmente. Não seria necessário planejar uma estratégia para manter o amor vivo. Mas os casais que atendi ao longo dos anos me ensinaram o contrário. Quando você encontra novas maneiras de se conectar com a pessoa amada, é útil perceber as novas emoções, conclusões e respostas e integrá-las a uma narrativa que capture todas essas mudanças. A História de um Relacionamento Resiliente facilita a interpretação do drama do relacionamento, um drama que está sempre se desenrolando, por mais que se tente evitá-lo. Casais me dizem que essa narrativa facilita a manutenção das mudanças positivas e oferece um gabarito do relacionamento, um refúgio que construíram juntos e podem voltar a construir.

Os casais também podem recorrer a esses modelos positivos para lidar com crises do dia a dia, principalmente quando os pontos sensíveis são tocados. Esses modelos nos ajudam a atenuar as mágoas, a lidar com nossas dúvidas e nos mantermos conectados. Quando estou voando num céu turbulento e começo a entrar em pânico, procuro lembrar como lidei com a situação em outros momentos e pousei em segurança. É mais ou menos assim que funciona a História de um Relacionamento Resiliente. A certa altura, Marion me diz:

– Às vezes meu corpo inteiro me pede para sair correndo, me diz que estou revivendo o relacionamento com meu pai ou com meu primeiro marido. Mas então eu me lembro de quando tomei coragem de resolver as coisas com o Steve e deu certo. Isso me ajuda a assumir novos riscos,

em vez de me afastar. Às vezes minha mente me diz que é o Steve quem deve tomar uma atitude sozinho, que eu não devia ter que pressioná-lo. Mas então eu me lembro de quando ele me disse que não sabe o que fazer sem minha ajuda, sem minha confiança. É como se parte do meu cérebro dissesse: “Saia já desse mar cheio de tubarões!” Mas aí eu invoco as lembranças positivas e percebo que estou numa piscininha. E que estou segura com o Steve.

Novos modelos de conexão positiva não desafiam apenas o modo como enxergamos nosso par e lidamos com ele. Desafiam também os modelos de relacionamento que se desenvolvem a partir de milhares de interações com nossos pais e parceiros do passado. Essas noções antigas mudam nossa visão do amor e do que é possível numa relação amorosa. Mudam quem somos. Estou falando daqueles pensamentos cínicos e desconfiados que surgem quando estamos em pânico e não conseguimos estabelecer uma conexão segura com a pessoa amada.

– Às vezes – me diz Steve –, quando não consigo me aproximar dela, fico preso em pensamentos muito negativos, achando que todos os relacionamentos são uma porcaria. Que não podemos confiar em ninguém nem depender de ninguém. Que somos tolos só de tentar. Que a única maneira de viver é estando no controle, desconfiando de todo mundo. Que eu preciso ser hostil, porque a Marion é minha inimiga. Mas hoje em dia a gente consegue se conectar e, quando essas ideias surgem, outra parte de mim fica calma e se lembra da História de um Relacionamento Resiliente. Essa história está mais para um filme, na verdade. Penso nas cenas que criamos, e aquela velha amargura parece ir embora. Acho que isso me ajuda a me manter aberto para minha esposa e para outras pessoas também.

John Bowlby acreditava que generalizamos a partir de milhares de pequenas interações com aqueles que já amamos, e com isso construímos modelos de amor e carinho em nossa mente. Esses modelos guiam nossas expectativas e reações no futuro. Isso é bom quando nossos modelos do passado são claros, coerentes e positivos, mas

péssimo se forem negativos, confusos e caóticos. Sempre tendemos a buscar aquilo que já conhecemos. Se essa tendência for negativa, ela pode nos prender aos hábitos do passado e nos fechar para novas possibilidades com quem amamos. Modelos negativos nos informam que a intimidade é perigosa e que depender de outra pessoa é tolice, ou que não merecemos nem devemos esperar ser amados. Modelos positivos nos informam que os outros são geralmente confiáveis, que somos dignos de amor e carinho. Quando aprendemos a alimentar interações seguras e amorosas com nossos parceiros e somos capazes de integrar novas experiências em modelos que reafirmam nossas conexões com os outros, ingressamos num mundo novo. Podemos deixar de lado mágoas antigas e percepções negativas de relacionamentos do passado, sem permitir que ditem nossa receptividade hoje.

Se olharmos para as pesquisas com adultos que se sentem seguros e confiam nos outros, como a da psicóloga Mary Main, da Universidade da Califórnia, veremos que nem sempre essas pessoas tiveram relacionamentos felizes com os pais e responsáveis no passado. A principal característica dessas pessoas é a capacidade de se manterem abertas emocionalmente, descrever relacionamentos do passado com lucidez, refletir sobre experiências boas e ruins e dar sentido a elas. Quando incentivo os casais a repensar o que significa amar e ser amado, quero que remodelem seus projetos inconscientes de conexão íntima com os outros. O novo projeto os ajudará a se manter presentes com o parceiro, em vez de ficarem lutando contra ecos de relacionamentos passados.

Numa sessão de terapia, eu poderia dizer: “Eu sei que sua amígdala, a parte emocional do seu cérebro, está ouvindo as novas mensagens e respondendo de um jeito diferente, mas será que você poderia, por favor, pegar essas novas informações e organizá-las, tabulá-las e armazená-las em seu córtex pré-frontal, a parte racional do seu cérebro, para consulta futura?” Novas pesquisas em neurociência indicam que eu não estaria usando metáforas. Dan Siegel, que defende incorporar essas novas

descobertas da neurociência ao estudo dos relacionamentos, diz em seu livro *Parentalidade consciente* que os modelos mentais estão arraigados em nosso cérebro em padrões de disparo neural. Os neurônios enviam mensagens uns aos outros e, quando as mensagens são repetidas várias vezes, segundo o psicólogo canadense Donald Hebb, os neurônios disparam juntos e então se conectam. Novas experiências, quando refletidas e assimiladas, podem remodelar nosso cérebro.

Assim, Marion e Steve estão transformando as novas interações em novos caminhos no cérebro, caminhos que reforçam um jeito positivo de enxergar a pessoa amada e se envolver com ela. Acho que todas as maneiras de manter o amor vivo descritas nesta conversa ajudam os neurônios a se conectar e criar uma rede neural de esperança e confiança que ajude os casais a manter a conexão no futuro.

No fim das contas, todas essas conversas, esses rituais e essas narrativas não passam de maneiras simples de incentivar os casais a dar atenção ao relacionamento. Essa atenção é o oxigênio que mantém a relação viva e saudável. O psicólogo Robert Karen, em seu livro *Becoming Attached* (Criando apego), nos lembra que, para ter um amor forte e duradouro, que ajude o casal a prosperar emocional e intelectualmente, não é preciso ser rico, inteligente ou engraçado. É preciso apenas estar “presente”, em todos os sentidos da palavra. Se formos capazes disso, o amor pode fazer muito mais que durar – pode florescer quantas vezes for preciso.

PONHA EM PRÁTICA

- Existem pontos de perigo que estão surgindo agora no seu relacionamento? Há ecos de pontos sensíveis ou ansiedades que estão apenas começando? Quando foi a última vez que você percebeu isso? Às vezes seu corpo envia uma mensagem de perigo e você sente uma onda repentina de emoção? Consegue dizer que

emoção é essa? Como seu parceiro pode ajudar você? O que tranquilizaria você e impediria um ciclo negativo? Que tal compartilhar isso com seu par?

- Tente identificar pequenos momentos positivos em seu relacionamento atual. Podem ser bem triviais. Desde que mexam com seu coração e ponham um sorriso no seu rosto, estão valendo. Seu par sabe sobre esses momentos? Compartilhe-os.
- Tente identificar um momento-chave do seu relacionamento atual, quando ele mudou de patamar e ficou mais aberto e receptivo. Como isso aconteceu? O que vocês fizeram para que acontecesse? Às vezes nos lembramos de um primeiro beijo, de uma reconciliação depois de uma briga ou de um momento em que a pessoa amada se aproximou e nos deu exatamente aquilo de que precisávamos.
- Vocês têm rituais que marcam a conexão, a despedida ou o reencontro? Vocês se cumprimentam e se despedem com carinho? Tentem listar esses rituais e criar um ritual diário de conexão que os ajude a se manter mais abertos, receptivos e envolvidos.
- Pense numa discussão que sempre acaba frustrando os dois. Veja se consegue registrar as necessidades e os medos relacionados ao apego que estão operando durante essa discussão. Como você poderia expressá-los? Como seu par poderia ajudar você a fazer isso? Como você acha que essa ajuda afetaria a discussão?
- Criem o início da História de um Relacionamento Resiliente. Narrem como ficaram presos no Diálogo Diabólico e como saíram dele. Expliquem como criaram um diálogo A.R.E. e renovaram a conexão. O que os dois aprenderam com essa experiência? Se tiverem

dificuldade de criar a história, conversem e usem os elementos mencionados nessa conversa – por exemplo, encontrem três adjetivos que descrevam o vínculo entre vocês. Falar sobre os exemplos que citei também pode ajudar.

- Juntos, criem a História de um Amor Futuro, uma descrição do relacionamento que querem ter em cinco ou dez anos. Pense numa atitude que você pode tomar agora mesmo em prol desse sonho e compartilhe com a pessoa amada. Como ela pode ajudar você a realizar seus sonhos pessoais?
- Cite uma coisa pequena que você poderia fazer todos os dias para mostrar que está “presente”. Pergunte ao seu par que impacto isso teria no relacionamento.

Você acabou de navegar pela nova ciência do amor. Essa ciência nos diz que o amor é ainda mais importante do que sugerem as canções mais românticas do mundo. Mas o amor não é uma força mística e misteriosa que nos arrebatava, como dizem as canções. É nosso código de sobrevivência e contém uma lógica requintada que agora somos capazes de entender. Isso significa que um relacionamento amoroso resiliente e plenamente satisfatório não é um sonho, mas um objetivo alcançável para todos nós. E isso muda tudo.

TERCEIRA PARTE

.....

O poder da conversa
“Me Abraça Forte”

Curando feridas traumáticas: o poder do amor

“Conversar com minha esposa alivia as coisas que acontecem aqui. É como puxar o ar pela primeira vez depois de ficar muito tempo embaixo d’água.”

— *Joel Buchannan, soldado americano no Iraque,*

The Washington Post Magazine, 12 de fevereiro de 2006

Sempre que a humanidade conta histórias para tentar entender o mundo, acaba descrevendo monstros, dragões e fantasmas: a Bruxa Malvada do Norte, o Dragão de Quatro Cabeças, o Anjo da Morte... As bestas refletem nossa percepção do quanto a vida pode ser perigosa e imprevisível. Quando esses monstros aparecem, temos apenas um recurso salvador – o apoio dos demais. Mesmo quando não parece haver esperança, podemos encontrar consolo e força na conexão. Na música “Goodnight Saigon”, Billy Joel canta como se fosse um soldado no Vietnã. O refrão diz: “E todos cairíamos juntos.” A música acaba parecendo mais uma celebração que um canto fúnebre. Soldados unidos por laços de camaradagem e amor enfrentam demônios que jamais encarariam se estivessem sozinhos.

Minha infância, pagã no pub e católica na sala de aula, foi bastante

segura. Ainda assim, havia sonhos com o Purgatório e um demônio doido, muito parecido com a Irmã Theresa, minha diretora, me chamando para prestar contas de crimes como roubar a régua da coleguinha Tiffany e esbofeteá-la quando ninguém estava olhando. Eu rezava para todos os santos, meu time pessoal de salvadores. Eles vestiam azul e branco, e todos eram iguaizinhos à minha vovó inglesa. Minha legião de vovós nunca deixou de descer à Terra para me salvar!

Quando a vida fica perigosa e imprevisível, sabemos o quanto precisamos da ajuda dos outros para vencer os desafios do destino. E, após a luta, quando estamos doloridos ou feridos, e qualquer fachada de autossuficiência já desmoronou, o que nos domina é a necessidade de estar com quem se importa com a gente. A qualidade dos relacionamentos da nossa vida afeta como encaramos o trauma e nos curamos dele. E, como tudo é cíclico, o trauma também impacta nossa relação com quem amamos.

A palavra *trauma* vem de um termo em latim que significa “ferida”. Antigamente, na psicologia, acreditava-se que o trauma verdadeiro acometesse poucos gatos pingados. Mas agora estamos começando a perceber que o estresse traumático é quase tão comum quanto a depressão. Numa pesquisa recente nos Estados Unidos, mais de 12% das mulheres relataram ter sofrido estresse pós-traumático em algum momento da vida.

Trauma é qualquer acontecimento aterrorizante que muda de uma hora para outra o mundo como o conhecemos, deixando-nos desamparados e sobrecarregados emocionalmente. Na Conversa 5, “Perdoando Mágoas”, já falamos sobre os traumas que a pessoa amada às vezes nos causa, ainda que sem querer. Agora vamos abordar feridas ainda mais graves causadas por pessoas e acontecimentos fora do nosso relacionamento amoroso. Com o passar dos anos, meus colegas e eu atendemos sobreviventes de abuso na infância, vítimas de estupro ou agressão, pais que sofreram a perda de um filho, e homens e mulheres que enfrentaram doenças brutais ou acidentes horrendos. Atendemos

também policiais angustiados pela morte de colegas, bombeiros devastados pela incapacidade de salvar todo mundo e soldados assombrados pelos ecos da batalha.

Se a pessoa que você ama é receptiva, você tem uma base segura no caos. Se está sozinho emocionalmente, está em queda livre. Ter alguém com quem contar facilita a cura do trauma. Chris Fraley e seus colegas da Universidade de Illinois encontraram evidências disso num estudo com sobreviventes do 11 de Setembro que estavam dentro do World Trade Center ou nas imediações. Dezoito meses depois, aqueles que evitavam depender dos outros enfrentavam mais flashbacks, irritabilidade excessiva e depressão se comparados àqueles que mantinham um apego seguro com a pessoa amada. Na verdade, os sobreviventes que mantinham um apego seguro, segundo amigos e familiares, pareciam estar ainda melhores depois do ataque do que antes. Pareciam ter sido capazes de superar a tragédia e crescer com ela.

Quando não conseguimos nos conectar com os outros, nossa luta para lidar com o trauma é menos eficiente, e nosso maior recurso – o relacionamento amoroso – começa a ruir sob o peso da dor. Por outro lado, encarar monstros com a pessoa amada ao nosso lado é a melhor maneira de encontrar nossa força e nossa resiliência. E o vínculo só se fortalece com essa parceria.

TRANCAFIANDO SENTIMENTOS

Ainda que saibamos por instinto que precisamos de amor para curar as feridas do trauma, nem sempre é fácil se abrir e procurar esse cuidado.

Muitas vezes, para sobreviver a um momento de perigo, precisamos reprimir nossos sentimentos e agir. Isso se aplica especialmente àqueles que têm uma profissão de alta periculosidade. Um bombeiro da cidade de Nova York me disse:

– Sempre que somos chamados para combater um incêndio,

sobretudo se for de grandes proporções, fico alerta, cheio de energia. Saímos em disparada pelas ruas para salvar pessoas. Sabemos como fazer isso: tudo o que precisamos fazer é agir. Não há espaço para medo ou dúvida. E, mesmo quando essas coisas aparecem, a gente deixa de lado.

O problema vem depois. Às vezes é difícil reconhecer que estamos feridos. Acharmos que isso nos torna menores ou menos admiráveis como pessoa. Muitos mantêm esses medos e dúvidas trancafiados, acreditando que são um sinal de fraqueza; querem se manter fortes para quando o monstro voltar. Alguns pensam que se fechar, que isolar o monstro numa jaula, é o único jeito de proteger a própria vida. Soldados costumam adotar um código de silêncio e enterrar suas experiências de combate para proteger não só a si mesmos, mas também seus entes queridos. São incentivados a fazer isso. Um capelão militar me contou:

– Dizemos aos soldados: “Não compartilhem as experiências ruins com suas esposas; isso só vai assustá-las e entristecê-las.” E dizemos às esposas: “Não perguntem sobre as batalhas. Isso só vai trazer à tona lembranças dolorosas.”

Só que monstros não ficam quietinhos na jaula. Eles se libertam. Tragédias alteram para sempre nosso modo de ver o mundo e a nós mesmos. O trauma destrói nossa crença de que o mundo é justo e a vida é previsível. Depois dessas experiências, o modo como agimos com quem amamos e os sinais emocionais que enviamos passam a ser diferentes. Somos alterados pelo calor do hálito do dragão.

Um mediador de conflitos na África, que foi obrigado a assistir ao massacre de mulheres e crianças, descobre, ao voltar para sua casa no Canadá, que não consegue abraçar a esposa e os filhos. As crianças parecem ter o rosto daquelas que morreram. Ele está confuso e envergonhado demais para contar isso à esposa. Ele se fecha e se tranca em si mesmo. Sua esposa reclama que ele “nunca voltou de verdade para casa”. Ele não está emocionalmente presente, e ela não consegue “encontrá-lo”.

Um soldado que voltou recentemente do Iraque e está se recuperando em casa após uma grande cirurgia é tomado por uma raiva inexplicável quando a esposa sai para fazer compras. Ele diz que nunca mais vai confiar nela; o relacionamento acabou. Ela fica totalmente confusa e se desespera. A confusão muda quando ele enfim lhe conta sobre o ferimento no campo de batalha, um ferimento que minimizou diante da família. Deitado num leito coberto de sangue, cuja maior parte não era dele, ele recebeu a unção dos enfermos e foi deixado sozinho. De repente a esposa entende que, agora, ele pode ter se “ferido” de novo com sua ausência repentina. Ela também entende sua recusa em tomar analgésicos quando ele confessa que a dor é como um castigo por seus “erros” na missão.

Precisamos ser capazes de libertar nossos sentimentos e compartilhá-los com quem amamos. Isso significa que essas pessoas, por um instante, também precisam ver a face do dragão. É a única maneira de elas realmente entenderem nossa dor e nossa necessidade, nos abraçarem forte e nos ajudarem com a cura. O mediador de conflitos canadense e o soldado ferido no Iraque fizeram o que você aprendeu a fazer neste livro. Com o apoio de suas parceiras, eles se permitiram tocar e compartilhar o próprio mundo emocional. Não compartilharam todos os detalhes de seus suplícios, mas aprenderam a expressar o cerne de sua dor e sua luta com a pessoa amada.

Essas esposas foram capazes de enxergar como a experiência do marido fez com que ele mudasse. Descobriram, junto com ele, o que era preciso para a cura e qual era a melhor maneira de solicitar conexão e consolo. Elas também foram capazes de compartilhar o quanto o tempo da missão foi difícil para elas e como se sentiram desesperadas quando o marido se mostrou tão distante e raivoso ao voltar. Quando trabalhamos com soldados e seus cônjuges, vemos ambos como guerreiros: um lutou em terras estrangeiras; o outro lutou em casa.

Não importa se compartilhamos explicitamente o que aconteceu, o trauma é sempre um problema em nossos relacionamentos. Sentimos a

dor e o estresse do outro enquanto ele lida com suas feridas, e também sofremos pelo desgaste da relação. Marcie, cujo marido é bombeiro, me disse:

– Depois daquele grande incêndio que levou a vida de quatro amigos dele, comecei a ter pesadelos. Sempre começava comigo recebendo um telefonema, ou um policial batendo à minha porta. E eu sabia que o Hal tinha morrido. Eu acordava suando frio e simplesmente o abraçava na cama. Eu chorava baixinho para não acordá-lo. Sabia que ele estava sofrendo muito com o que tinha acontecido. Ajudou muito quando começamos a nos abrir e conversar sobre isso. Ele me disse que estava sofrendo, mas ainda amava o trabalho. Então eu pude dizer a ele o quanto às vezes era difícil ser esposa de bombeiro.

Carol, que sofreu um acidente de carro há dois anos e ainda está incapacitada, com dores crônicas, fica muito impaciente quando sua parceira, Laura, chora baixinho, mas se nega a falar sobre seus sentimentos. Carol a acusa de ser fria. Finalmente, em voz baixa, Laura consegue admitir:

– Está bem, estou perdida. Não consigo lidar com todas as consultas médicas, os advogados, os diagnósticos e tentar cuidar das crianças sozinha. E estou tão estressada que às vezes me pego com raiva de você por ter se machucado. Como posso dizer que estou sofrendo quando é você que sente tanta dor? Então, quando você fica irritada, tudo o que posso fazer é sair de perto para não explodir e piorar as coisas. Talvez eu precise que você admita que o acidente não afetou só você. Afetou a gente. Mudou minha vida para sempre. Também preciso desse reconhecimento.

RECORRENDO À PESSOA AMADA

Vejamos como a sensação de apego seguro nos ajuda a lidar com o trauma.

Dan e Mavis foram encaminhados ao meu consultório por médicos que temiam que as brigas constantes impedissem a recuperação de Dan. Ele havia sofrido um derrame terrível três anos antes, com graves sequelas. Dan, 46 anos, tinha perdido o emprego, e o casal quase perdeu a casa também. Incapaz de falar durante um ano após o derrame, Dan agora consegue articular suas palavras, mas bem devagar, e anda com dificuldade. No meio da sessão, percebo que o casal não precisa da minha ajuda. Eles têm um ao outro! São afetuosos e receptivos, e Mavis se enche de orgulho quando diz que Dan abriu uma nova empresa para vender os lindos móveis que começou a fabricar. Pergunto como eles lidaram com o derrame.

– Ah, ficamos uns dois meses só chorando no ombro um do outro – diz Mavis. – Todo mundo queria que a gente tomasse uma atitude concreta, mas a gente só precisava sofrer junto. Foi tanta perda...

Mavis e Dan estão curando um ao outro ao oferecer um lugar seguro para chorar. Ficaram sobrecarregados no início, mas juntos têm sido capazes de lidar com as perdas. Dan fala que Mavis sempre garantiu que estaria ao lado dele. Ela acredita na força do marido e sabe que ele vai encontrar um jeito de lidar com tudo o que aconteceu.

– Você é um refúgio e um conforto para o Dan – observo. – É uma fonte de confiança e esperança. Isso contribui para a evolução dele, passo a passo.

Com tristeza, Mavis admite que nem sempre foi gentil e carinhosa. Às vezes, como Dan, ela fica frustrada e irritada.

– Eu perdi a cabeça com ele um dia desses e falei que ele tinha que se esforçar mais para andar, porque eu não podia cuidar de tudo. Ele ficou um dia inteiro sem falar comigo nem olhar na minha cara.

Dan sorri e acrescenta:

– Depois, à noite, eu disse que era um aleijado inútil e que ela era linda demais e podia encontrar outro homem. Mas aí ela falou que não me deixaria de jeito nenhum e que seguiríamos juntos, mesmo mancando.

Quando Dan se sente sem forças para seguir lutando, Mavis encontra forças por ele.

– Ela me pedia: “Canta um verso da nossa música, vai... Faz isso por mim.” Foi assim que comecei a falar de novo.

Mavis enxerga o melhor no marido e garante que ele ainda é precioso para ela, com ou sem sequelas. Ela não se cansa de dizer que ele vai melhorar e mudar de vida. Ela impede que Dan caia em desespero e depressão. Ela dá a ele um motivo para seguir tentando.

Percebo que, embora Dan fale devagar e apenas balbucie algumas palavras, a história que eles me contam é uma criação conjunta. Sabemos que parte da cura do trauma é ser capaz de compreender uma tragédia e moldá-la numa história coerente, uma história que dê sentido ao caos e recupere a noção de controle. Quando um dos parceiros interpreta as coisas negativamente, o outro tenta consolá-lo e mostrar o panorama geral.

– Depois de alguns meses – confessa Mavis –, quando as consultas médicas foram diminuindo até desaparecer, eu senti um baque. Fui tomada pelo pânico de que ele sofresse outro derrame. Só conseguia pensar nos remédios dele e em evitar todos os fatores de risco. Então sentamos e repassamos tudo o que os médicos disseram, e decidimos que o derrame provavelmente tinha acontecido em razão da pressão alta e do histórico de saúde da família dele. Aí decidimos estudar a vida do tio Austin, que viveu até os 87 anos. Fizemos quatro mudanças na nossa rotina, sabendo que estávamos fazendo o possível para evitar o pior. Listamos todas as coisas que já tínhamos feito e qual tinha sido o resultado. Isso me deixou menos ansiosa.

A principal coisa que eles fizeram foi enfrentar o monstro juntos.

Um vínculo seguro nos ajuda a administrar e curar o trauma porque:

- Alivia a dor e nos oferece consolo. A proximidade física e emocional acalma nosso sistema nervoso e nos ajuda a recuperar o equilíbrio,

tanto fisiológico quanto emocional. Para quem foi ferido, o apoio da pessoa amada é tão necessário e poderoso quanto qualquer medicamento. Às vezes não oferecemos nossa compaixão porque estamos com medo e achamos que nossa resposta emocional vai enfraquecer ainda mais o parceiro. Não entendemos o poder do amor que temos a dar.

- Ajuda a manter a esperança. Nossos relacionamentos nos dão um motivo para continuar. Dan me diz baixinho que, se Mavis tivesse se afastado, ele teria “simplesmente desistido”. Foi Mavis quem deu a Dan o kit de carpintaria após o derrame, o kit que fez com que Dan iniciasse uma nova carreira. Mavis ficou tão orgulhosa dele!
- Garante que a “nova” pessoa que nos tornamos ainda é valorizada e amada. Precisamos ouvir que não é sinal de fracasso se sentir transtornado após um acontecimento difícil.
- Ajuda a entender o que aconteceu. Ao compartilhar nossas histórias, podemos começar a encontrar um significado e criar ordem a partir do caos, recuperando a sensação de controle.

A conexão emocional é crucial para a cura. Na verdade, especialistas em trauma concordam que o melhor indicador do impacto futuro de qualquer trauma não é a gravidade do acontecimento, mas buscarmos ou não o apoio de outras pessoas.

Só que nem todos nós conseguimos enfrentar o dragão com a destreza de Dan e Mavis. Como vimos nos capítulos anteriores, muitas vezes deixamos de perceber os sinais de apego. Não vemos a necessidade de apoio emocional ou conexão; entramos em modo prático e resolvemos problemas logísticos, mas deixamos o parceiro sozinho e sofrendo. Ou então deixamos de enviar uma mensagem clara solicitando

o apoio necessário. Nossa carência, nossa fome de conexão, nosso isolamento quando não conseguimos encontrar um refúgio seguro, nossa perda de equilíbrio emocional, tudo isso é exacerbado pelo caos provocado pelos acontecimentos monstruosos. E, quando não conseguimos encontrar amor e vínculo, o caos emocional só se aprofunda.

OS ECOS DO TRAUMA

Às vezes nossas emoções e os sinais que enviamos se confundem porque os ecos do trauma são altos demais. Essas reverberações também podem assustar e confundir a pessoa amada. Flashbacks, sensibilidade extrema e pavio curto, irritabilidade e raiva, desesperança e retração severa são manifestações típicas do trauma. Quem está lidando com isso geralmente evita contar ao parceiro o que está acontecendo. Sente que deve ser capaz de lidar com o problema sozinho, ou que o parceiro não vai entender. O parceiro, por sua vez, leva tudo para o lado pessoal e fica angustiado, na defensiva.

Zena e Will estão brigando sobre a noite anterior, quando não conseguiram fazer sexo. Will está ofendido com a “rejeição” de Zena, e Zena está calada, chorando. Por fim, Zena diz a Will que, quando estava deitada na cama e ouviu os passos dele subindo a escada, de repente ela se viu de volta ao estacionamento onde foi estuprada tempos atrás. Ela voltou a ouvir os passos pesados atrás de si e foi inundada pelo medo. A última coisa que queria era fazer amor. Enquanto ela conta isso a Will, o rosto dele vai mudando do ressentimento para a compaixão e o carinho. A confissão de Zena foi crucial. Impediu que Will encarasse a rejeição como uma afronta pessoal e ficasse irritado, o que teria reafirmado a sensação de que ela deve estar sempre em estado de alerta. Zena explica para ele que o corpo dela reage como se ainda estivesse em perigo, embora ela saiba que está segura em casa. Will consegue tranquilizar a

esposa ao vê-la chorando por ter perdido a sensação de segurança e controle.

É natural que nosso sistema nervoso vibre em choque por um tempo após encontrar o dragão. Nosso cérebro fica em estado de alerta, procurando sinais de perigo e entrando em alta rotação diante da menor desconfiança. Não só vivenciamos flashbacks, mas nos sentimos “agitados”. Não conseguimos dormir, e ficamos irritados de repente e com facilidade. Infelizmente, essa irritação acaba direcionada a nosso par, que por sua vez também fica tenso e ansioso. O estresse traumático penetra em todos os aspectos do relacionamento.

Ted, que completou três missões no Iraque, perde a cabeça quando outro motorista o corta no trânsito e ele é obrigado a ir para o acostamento. Os acostamentos são território perigoso no Iraque. Ted persegue o motorista durante quilômetros em alta velocidade e acaba batendo em seu para-choque traseiro. Ele xinga a esposa, Doreen, quando ela lhe pede que desacelere e se acalme. Muito mais tarde, ele consegue enxergar o que aconteceu e pedir desculpas, e eles conversam sobre diferentes maneiras de lidar com esse tipo de situação. O limite entre a ansiedade e a explosão de raiva é tênue e atravessado com facilidade na maior parte das vezes. Após um trauma, esse limite fica ainda mais fino. Ted tem dificuldade de lidar com o feedback de Doreen de que seu temperamento a assusta. Eles conversam sobre isso e pensam em algumas frases que Doreen pode usar para tranquilizar o marido quando a agitação tomar conta dele. Os dois se sentem mais próximos depois disso.

PERMANECENDO ISOLADO

Lidar com a dor sozinho – ignorar todas as emoções na tentativa de controlar o turbilhão emocional – é desastroso para os sobreviventes de trauma e para seus relacionamentos. Isso lança o parceiro numa espiral

de pânico e insegurança e enfraquece o vínculo do casal. Também isola o sobrevivente de todas as emoções curativas, incluindo a alegria de se sentir próximo da pessoa amada. Enterrar as emoções é difícil, e sobreviventes de trauma muitas vezes recorrem às drogas ou ao álcool para aliviar o turbilhão, o que só mina ainda mais qualquer chance de uma conexão afetiva.

Joe, um policial de longa data que perdeu o parceiro de trabalho num tiroteio, ficou três meses em licença médica. Ele percebeu o quanto estava isolado na festa de 6 anos de sua filha, quando um amigo foi fazer uma visita. O amigo disse a Joe que ele era muito sortudo por ter uma família que claramente o amava muito e que isso devia ajudá-lo a lidar com a perda. Joe concordou que tinha sorte. Mas não sentiu absolutamente nada. Mais tarde, naquela noite, ele conseguiu se abrir com a esposa, Megan. Disse a ela que se sentia culpado pela morte do companheiro. Ele tinha vergonha e medo de sentir qualquer coisa. O amor e a validação da esposa deram a Joe o antídoto mais poderoso contra isso.

Joe e Megan conseguiram se reaproximar bem rápido, mas o que acontece quando os sobreviventes de trauma continuam retraídos emocionalmente? Os ecos do trauma não se dissipam. As reverberações sucessivas vão erodindo a conexão e a confiança aos poucos. Os casais precisam reconhecer que evitar a emoção leva aos Diálogos Diabólicos.

– Joe, vejo uma armadilha aqui – digo a ele. – Quanto mais você se sente estressado e fora de controle, mais você se retrai. É difícil se curar assim. A vida se torna uma fuga incessante para evitar o dragão. E, se você não sente nada, sua esposa fica excluída. Ela não pode apoiar você. Na verdade, ela fica sozinha. O relacionamento se desgasta, você percebe isso e fica ainda mais angustiado. É um ciclo sem fim.

A desesperança que os sobreviventes de trauma costumam sentir os leva a ações que afastam seus parceiros quando mais precisam deles. Jane e Ed estão olhando pela janela do consultório. É sua quarta sessão comigo. No contato inicial por telefone, Jane me disse que o problema é

que ela se sente sozinha no casamento. Eles estão aqui agora porque, nas brigas mais recentes, Jane, que costuma se entregar mais à relação, acrescentou um novo movimento à dança negativa: ela disse que a única saída para toda a mágoa que está sentindo talvez seja o suicídio. Infelizmente, esse protesto radical e desesperado cria ainda mais distância entre ela e Ed. Ele sempre foi o parceiro mais retraído, mas agora se sente ameaçado e confuso e se retrai ainda mais.

Jane admite que está “sempre reclamando” e concorda comigo que se trata de um protesto contra o distanciamento dele. Ele me diz que responde à “irritabilidade” dela voltando para casa cada vez mais tarde do trabalho. Esse jovem casal foi feliz até dois anos atrás, quando Jane abriu a porta para um jovem que se revelou um assaltante violento. Ele a esfaqueou com crueldade, e ela quase sangrou até a morte. Passou vários meses no hospital e agora convive com uma dor crônica. Ed acha que Jane já devia ter superado. Mas os pesadelos dela com o ataque só pioram, e agora ela pensa em se matar.

Falamos sobre o ciclo negativo e sobre como as ameaças de suicídio de Jane na verdade são pedidos de ajuda ao marido para se livrar dos sentimentos terríveis que a assombram. Eu ouço os ecos do trauma nas brigas do casal. Mas Ed não concorda.

– Bom – começa ele –, claro que tudo mudou entre a gente desde o ataque. Mas eu não entendo o que isso tem a ver com as brigas que a gente tem o tempo todo. Tipo a briga que acabamos de ter. Ela ficou completamente maluca porque eu esqueci por umas duas horas de ligar o celular enquanto estava jogando golfe. E agora me vem com essas ameaças de se ferir. Não consigo lidar com isso. Não consigo mesmo. – Ele solta um suspiro longo, e Jane fica com os olhos marejados.

Jane relutou muito em contar a Ed sobre os detalhes do ataque. Também não revelou que continua tendo flashbacks frequentes. Ela sentia que ele a culpava por ter aberto a porta para o agressor. De repente me lembrei de algo específico, algo a respeito de um telefone, na história que ela conta sobre aquele dia terrível.

– Espere um pouco – digo. – Jane, você não me disse que durante o ataque, quando estava deitada no chão quase perdendo a consciência, você viu seu celular no tapete, ao lado da mesinha de centro? Você disse que não conseguiu pegar o aparelho porque seu corpo não reagiu. – Ela assente, então continuo. – E eu lembro que você disse que, mesmo desmaiando e achando que estava morrendo, você continuou tentando alcançar o celular para ligar para o Ed. E dizia a si mesma: “Se eu pegar esse celular, o Ed vai vir me salvar.” Não foi isso?

– Mas eu não consegui – murmura Jane, chorando.

– Sim, mas o celular era a única esperança que você tinha. Era sua tábua de salvação. Então, quando você tenta ligar para o Ed e ele está com o celular desligado, acho que o pânico ressurgiu. Mais uma vez, você não consegue falar com ele, concorda?

Jane chora, e Ed, com uma expressão repentina de compreensão, passa a mão no cabelo.

Jane e Ed avançam para uma nova conversa. Descubrem que, quando algo faz Jane se lembrar do ataque, ela precisa desesperadamente se conectar com o marido. Quando não consegue, seu corpo responde como se ela estivesse literalmente no chão, com a vida lhe escapando. Ela diz a Ed:

– Quando percebi que seu celular estava desligado e eu estava sozinha, entrei em desespero. Meu coração acelerou, e eu não conseguia respirar.

O jeito dela de fazer com que Ed entendesse seu desespero, a sensação de que sua vida estava em risco, foi anunciar que poderia muito bem cometer suicídio. Mas essa ameaça desnortou Ed e fez com que ele se retraísse ainda mais.

À medida que avançam para um diálogo A.R.E., eles criam uma base segura para que Jane lide com o trauma. Ed percebe que minimizar a dor e o medo da esposa não ajuda em nada. Quando ele fica desnortado, é melhor expressar isso do que simplesmente se afastar. Conforme o relacionamento vai melhorando, Ed fica menos deprimido, e os

pesadelos e flashbacks de Jane diminuem drasticamente. Mais do que isso, Ed descobre que pode dar a Jane o que ninguém mais poderia: a certeza reconfortante de que a dor dela é vista e compreendida; a garantia de que ela não está sozinha para lidar com o medo; e o apoio para conseguir tocar a vida adiante.

Embora sobreviventes de trauma precisem desesperadamente do apoio da pessoa amada, eles costumam ter comportamentos que afastam essa ajuda. Isso pode distorcer o relacionamento durante décadas, ou até mesmo pela vida inteira. Quando, porém, os casais conseguem estender a mão um ao outro e encarar o trauma juntos, eles se tornam capazes de matar o dragão.

Muito tempo se passou desde a Guerra do Vietnã, pelo menos para aqueles que não tiveram que esperar que alguém voltasse para casa. Para Doug, a guerra foi ontem. Ele ainda é o tenente arrogante de 23 anos que liderou seu pelotão em direção ao perigo e conseguiu trazer todos para casa em segurança. Bem, quase todos em segurança. Doug é um alcoólatra em tratamento que recebe pensão por invalidez e está no quarto casamento, que não vai muito bem. Ele diz que tem certeza de que a esposa, Pauline, vai deixá-lo. E talvez tenha razão. Quando estão juntos, eles passam a maior parte do tempo na “Polca do Protesto”; ela reclama e ele se retrai. Pauline, um pouco mais nova que Doug e em seu primeiro casamento, diz com raiva que eles estão “simplesmente se afastando”. Ela diz a Doug:

– Eu te amo, mas esse seu pavio curto me estressa demais. Ou você está irritado ou desaparece. Você desaparece emocionalmente. Se eu tento dizer o quanto preciso de você, você simplesmente surta. Não vejo saída.

Ele olha ao redor com um sorriso irônico e diz:

– Viu só? Eu sabia que ela ia me deixar. E estou pronto para isso. É preciso estar sempre pronto para lidar com o pior.

Esse pode ser um bom lema para um soldado, mas não para um casal.

Pauline e Doug discutem sua polca em detalhes. Os passos são mais rápidos e mais extremos que na maioria dos casais que atendo. Lidar com o trauma acrescenta mais um giro aos ciclos negativos. Quando Doug fala sobre o que aprendeu no Vietnã, começo a entender por que essa dança acontece.

– É muito simples – diz ele. – Nunca mostre medo e nunca erre. Se você errar, alguém morre. E a culpa vai ser sua. Essas regras salvaram minha vida. Estão gravadas na minha alma.

Não é difícil entender como essas “regras” se traduzem no fato de Doug se retrair e se manter hipervigilante a qualquer insinuação de que Pauline não o ache perfeito.

Um avanço importante acontece na conversa sobre os pontos sensíveis do casal, quando eles compartilham suas vulnerabilidades. Doug não só admite “se esconder num túnel escuro”, mas também diz à esposa que seu principal medo é que ela veja quem ele é de verdade. Pauline, por sua vez, diz ao marido:

– Eu grito e faço exigências porque não consigo acessar você. Isso me assusta. Eu te amo. Com as cicatrizes do Vietnã e tudo.

– Você não me amaria se soubesse o que eu fiz lá! – responde ele, gritando. – Eu trouxe meus garotos para casa, mas ninguém devia ser obrigado a fazer as coisas que fizemos. – Ele revela que nunca contou a ninguém sobre um tiroteio terrível e as ordens que o assombram e o enchem de vergonha. – Se você soubesse, iria embora. Ninguém pode amar alguém que fez aquilo tudo.

Após mais algumas sessões, durante uma conversa “Me Abraça Forte”, Doug enfim consegue revelar um pouco da sua “vergonha secreta”. Ele não conta todos os detalhes a Pauline. Revela apenas o suficiente para destrinchar seu maior medo: o de que ninguém seria capaz de amá-lo. Pauline responde com amor e compaixão.

– Você é um homem bom e carinhoso – diz ela. – Fez o melhor que pôde e sabia o que era preciso fazer. E pagou por isso todos os dias desde

então. Estou te amando ainda mais agora porque você se arriscou e se abriu comigo.

Doug é obrigado a quebrar a própria regra de “invencibilidade” e acaba demonstrando suas fraquezas. Ele explica que, na batalha, o medo paralisa; apenas o desempenho perfeito garante a segurança. Ele diz à esposa:

– Se formos perfeitos em combate, se nunca errarmos, só assim vamos conseguir parar toda aquela matança. Só assim vamos conseguir voltar para casa.

Ela chora e diz:

– Mas você nunca é perfeito o bastante, então nunca volta para casa. Mesmo eu estando aqui, de braços abertos, esperando você. – Então é a vez dele de chorar.

O relacionamento de Doug e Pauline se transforma de verdade quando ela diz baixinho:

– Eu preciso que você me deixe entrar, me aproximar. Eu te amo e preciso muito de você.

Mas Doug não ouve um convite; ele ouve uma acusação. Fica olhando para os próprios sapatos e diz:

– Bom, então você está exigindo demais.

A expressão de Pauline desmorona em desespero, mas então Doug se contém e olha para ela.

– O que você acabou de dizer, afinal? – pergunta ele. – Eu ouvi você dizer que eu não estou fazendo a minha parte, que estou estragando tudo com você. Se você estivesse feliz, não teria que me pedir essas coisas. Mas, afinal, o que você disse?

Nos minutos seguintes, Doug entende pela primeira vez que é a voz de seu próprio medo que ele ouve dizer: “Não é possível que ela queira ficar com você. Você vai estragar tudo e ela vai embora.” Essa voz abafa as palavras amorosas de Pauline e as transforma em crítica. Pauline o abraça. Ele diz a ela:

– Eu também preciso de você. Preciso do seu amparo. Também

quero estar ao seu lado.

Depois de quarenta anos, Doug finalmente consegue voltar para casa.

O MAIOR OBSTÁCULO

Em todos os tipos de trauma, a raiva e o medo crônicos são consequências muito problemáticas. Mas o maior obstáculo para um relacionamento, na minha opinião, é o sentimento de vergonha que aflige os sobreviventes. Após um trauma, nos sentimos marcados, contaminados ou até mesmo abomináveis. Nos sentimos responsáveis pelas coisas terríveis que aconteceram conosco e indignos de cuidado e atenção. Como podemos pedir aquilo que achamos que não merecemos? Nas nossas primeiras sessões, Jane me disse:

– Para falar a verdade, toda essa falação sobre o relacionamento é uma perda de tempo. Quem ia querer ficar comigo? Desde o assalto, minha vida é uma confusão nojenta.

Nesses momentos, precisamos que as pessoas que amamos aliviem esse sentimento venenoso e nos tranquilizem. Ed diz à esposa:

– Você é tudo para mim, e eu quase perdi você. Dói ouvir você dizer essas coisas. Você está ferida; não há vergonha nenhuma nisso. E agora eu sei como aplacar seu medo com o meu abraço.

Precisamos que nosso parceiro seja um refúgio e também uma testemunha de nossa dor, que garanta que não somos culpados pelo que aconteceu e que não somos fracos por nos sentirmos indefesos e desorientados. Uma relação amorosa segura age como um escudo quando encaramos monstros e dragões e nos ajuda no processo de cura depois que o dragão vai embora.

Ao fim da terapia, Doug decide entrar em contato com todos os ex-camaradas que estiveram com ele no Vietnã, embora ele tema ser lembrado por eles como um “tirano obstinado”. Ele diz:

– No fim das contas, o problema é que eu vi o lado obscuro da vida, aquilo que apavora qualquer um. Passei a viver num mundo diferente, distante das outras pessoas, do lado de fora, sozinho. De vez em quando, alguém tentava me jogar uma corda. – Ele se vira para Pauline. – Mas, meu amor, você simplesmente entrou no meu mundo. Você me desejou mesmo com todos os meus monstros. Com você, encontrei de novo o meu lugar.

A força para uma conexão mais profunda pode vir da dor – se aprendermos a usar o poder do amor. “Algum dia, após dominar ventos, ondas, marés e a gravidade, desfrutaremos da energia do amor, e pela segunda vez na história do mundo o homem terá descoberto o fogo”, escreveu o teólogo e escritor francês Pierre Teilhard de Chardin. Esse “fogo” não queima e aterroriza, mas oferece luz e calor. É o amor que pode mudar não apenas nossos relacionamentos, mas nosso mundo.

Conexão extrema: o amor como a última fronteira

“— E você conseguiu o que queria desta vida, assim mesmo?

— Consegui.

— E o que você queria?

— Dizer que sou amado, me sentir
Amado na Terra.”

— *Raymond Carver*

Aprender a nutrir os vínculos do amor é uma tarefa urgente. Uma conexão amorosa fornece uma rede confiável de intimidade que nos permite viver bem. É o que dá significado à nossa vida. Para a maioria de nós, no leito de morte, o que mais importa é a qualidade do nosso relacionamento com as pessoas que são preciosas para nós.

Por instinto, sabemos que quem compreende as necessidades de afeto leva uma vida melhor. Mas nossa cultura nos incentiva a competir em vez de nos conectar. Embora sejamos programados por milhões de anos de evolução a buscar incansavelmente pertencimento e proximidade, insistimos em admirar as pessoas que não precisam das outras. Isso é especialmente perigoso numa época em que nosso senso

de comunidade vem sendo corroído pelo consumismo e pela produtividade a qualquer custo.

Estamos construindo uma cultura de afastamento que está em desacordo com nossa biologia. Sabemos, como Thomas Lewis e seus colegas afirmam tão bem no livro *A general theory of love* (Uma teoria geral do amor), que, “se alimentarmos e vestirmos uma criança humana, mas a privarmos de contato emocional, ela vai morrer”. Mas fomos ensinados a acreditar que o adulto é um animal diferente. Como foi que chegamos aqui?

O psiquiatra Jonathan Shay, em seu livro sobre o trauma do combate, *Odysseus in America* (Odisseu na América), nos lembra que existem “duas verdades universais humanas importantes”: que todos nascemos indefesos e dependentes, e que todos somos mortais e sabemos disso. A única maneira de lidar com essa vulnerabilidade é estendermos a mão e abraçarmos uns aos outros. Uma vez calmos e fortalecidos, poderemos desbravar o mundo.

A perspectiva do apego reconhece que nossa necessidade de conexão emocional é absoluta. Milhares de estudos em psicologia do desenvolvimento com mães e bebês, pesquisas sobre vínculos entre adultos e as investigações da neurociência moderna confirmam que, quando estamos em relacionamentos íntimos, somos realmente interdependentes. Não somos como planetinhas separados que giram ao redor um do outro.

Essa dependência *saudável* é a essência do amor romântico. Os corpos daqueles que se amam se conectam num “dueto neural”. Uma pessoa envia sinais que alteram os níveis hormonais, a função cardiovascular, os ritmos fisiológicos e até mesmo o sistema imunológico da outra. Na conexão amorosa, o hormônio do amor, a oxitocina, inunda o corpo dos amantes, trazendo uma alegria serena e a sensação de que tudo vai bem no mundo. Nosso corpo é programado para esse tipo de conexão.

Até mesmo nossa identidade é uma espécie de dueto com aqueles

que são mais próximos de nós. Um relacionamento amoroso expande nossa autoconfiança e nossa compreensão de quem somos. Você não estaria lendo este livro se eu não tivesse encontrado um jeito de internalizar a crença do meu marido de que eu era capaz de escrevê-lo. Minha capacidade de ouvir as palavras dele me fizeram continuar escrevendo, em vez de desistir. As pessoas que amamos entram de verdade no nosso coração e na nossa mente, e quando fazem isso elas nos transformam.

A qualidade do amor que recebemos nos coloca em determinado caminho. Observe a segurança emocional entre uma mãe e seu bebê de 1 ano num experimento do tipo Situação Estranha e você poderá prever o quanto essa criança será socialmente apta na escola primária e o quanto suas amizades na adolescência serão fortes. É o que afirma Jeff Simpson, da Universidade de Minnesota. Uma conexão segura com a mãe e a proximidade dessas primeiras amizades também ajudam a prever a qualidade dos relacionamentos amorosos que essas pessoas terão aos 25 anos. Nós somos nosso histórico de relacionamentos.

COMO O AMOR FUNCIONA?

Para conquistar um amor duradouro, precisamos acessar nossas necessidades e vontades mais profundas e traduzi-las claramente a quem amamos. Precisamos aceitar o amor e retribuí-lo. Acima de tudo, precisamos reconhecer e aceitar o código do apego em vez de tentar rejeitá-lo. Em muitos relacionamentos amorosos, as necessidades e os medos ficam ocultos, influenciando nossas ações sem nunca serem reconhecidos. É hora de reconhecê-los para que possamos moldar o amor à nossa maneira.

Para isso, precisamos ser abertos e receptivos, tanto emocional quanto fisicamente. Estudos com o macaquinho sauí, como o conduzido por Bill Mason e Sally Mendoza, da Universidade da Califórnia, ajudam

a entender o mecanismo do amor. As fêmeas dessa espécie amamentam os filhotes, mas não oferecem nenhum outro cuidado maternal. Elas não limpam nem tocam sua cria. O cuidador na verdade é o macho, que assume 80% dos cuidados com a prole. É o macho que segura e carrega o filhote, que se envolve emocionalmente com ele e que lhe oferece refúgio. Os filhotes não parecem se importar nem um pouco quando a mãe se afasta da família por um tempo, mas, quando o pai é levado para longe, o cortisol (o hormônio do estresse) dispara nos macaquinhos.

Em meu consultório, parceiros emocionalmente distantes às vezes me dizem: “Eu faço de tudo para mostrar que me importo. Corto a grama, ponho comida na mesa, resolvo problemas, não saio para noitadas. Por que nada disso parece ser suficiente? Por que minha esposa vive cobrando mais carinho, querendo discutir a relação?” Eu digo a eles: “Porque somos programados para isso. Precisamos de alguém que nos dê atenção de verdade, que nos abrace forte, que às vezes chegue bem pertinho, se abra emocionalmente e se conecte conosco. Nada se compara a isso. Você também precisa disso. Esqueceu?” A proximidade é uma delícia. Dar e receber abraços nos tranquiliza e nos satisfaz profundamente. A maioria de nós adora segurar um bebê. É gostoso demais, assim como é gostoso abraçar a pessoa que amamos.

Mas será que o apego e o vínculo garantem tudo? O amor na vida adulta também envolve a sexualidade e o cuidado. O apego é o ponto de partida, a base sobre a qual os outros elementos são construídos. As interconexões são óbvias. A sexualidade fica melhor quando há uma conexão segura. A aventura própria do erotismo não vem da novidade constante e superficial, mas da capacidade de se manter aberto à mesma pessoa a cada momento.

O cuidado e o apoio pragmático vêm naturalmente quando nos sentimos próximos e conectados. “Quando amamos uma pessoa, queremos fazer coisas para ela”, escreveu Ernest Hemingway. “Queremos fazer sacrifícios. Queremos servir.” Pesquisas comprovam que parceiros seguros são mais sensíveis às necessidades de cuidado um do outro.

Rose e Bill, um casal na pós-graduação, brigavam por tudo, mas principalmente por causa da falta de conexão emocional e apoio pragmático. Mesmo agora, no fim da terapia, após terem progredido bastante, eles ainda brigam porque Bill não tem o número do pediatra registrado no celular, embora Rose tenha pedido isso a ele. Quando o bebê fica doente, ela não pode usar o celular dele para ligar para o médico. Eles finalmente encontram um jeito de acabar com a briga.

– Quando não consigo achar o número no celular, fico assustada – diz Rose a Bill. – Preciso que você me ouça quando eu peço esse tipo de coisa.

Bill agora oferece apoio.

– Eu estou te ouvindo – diz ele. – Você quer saber que pode contar comigo, confiar em mim. Saiba que você é uma ótima mãe para nossos filhos. Eu registrei o número no meu celular e também já encomendei um aparelho para você. Será que posso ajudar de mais alguma forma?

Numa sessão posterior, Rose diz a Bill que não se ressentia mais de ter que cuidar dos filhos à noite enquanto o marido estuda em outro cômodo. Agora que se sente mais próxima dele, na verdade gosta de levar um café para Bill e perguntar como ele está se saindo na pós-graduação. A criação de um laço mais seguro libera nossa atenção para que possamos oferecer apoio a quem amamos.

Num relacionamento romântico, o apego seguro, a sexualidade e o apoio andam juntos. Os casais criam um ciclo positivo de intimidade, receptividade, carinho e desejo. Na primeira sessão de terapia, Charlie anunciou que tinha contratado um advogado especializado em divórcio. Agora, alguns meses depois, ele me diz, enquanto a esposa, Sharon, assente feliz, concordando:

– Estamos muito mais próximos. Acho que nunca estivemos tão próximos assim. Ando menos tenso, menos ciumento. Confio mais nela. Recorro a ela quando preciso, e ela a mim. Até na cama estamos mais próximos. Agora o sexo rola com muito mais facilidade. Acho que nós dois nos sentimos desejados e seguros para pedir o que queremos. Tem

sido ótimo cuidar dela. Recentemente comprei uma almofadinha térmica para ajudar com o problema dela de coluna. E ela também tem me ajudado a parar de fumar. Parece um relacionamento completamente novo.

Mas fazer o amor dar certo é também aceitar que, mesmo quando ele é bom, é sempre um processo. A verdadeira mudança só acontece quando entendemos isso. A escritora Ursula Le Guin nos lembra que o amor “não fica parado como uma pedra. Ele precisa ser feito como o pão, feito o tempo todo, renovado”. A intenção por trás da TFE é oferecer aos casais um jeito de fazer exatamente isso.

Vinte anos de pesquisas comprovam que ajudamos muitos casais diferentes a “moldar” o amor: parceiros de longa data, recém-casados, gays, héteros, felizes, profundamente angustiados, tradicionais, não convencionais, reticentes, efusivos... Descobrimos que a TFE não apenas cura relacionamentos, mas cria relacionamentos que curam. Pessoas deprimidas e ansiosas se beneficiam muito da experiência de conexão e apoio que um relacionamento mais amoroso oferece.

Se eu tivesse que resumir as lições que aprendi com todos os casais que atendi em meu consultório, seria mais ou menos assim:

- Nossa necessidade de que os outros atendam ao nosso chamado e nos ofereçam refúgio é absoluta.
- A inanição emocional é uma realidade. Sentir-se emocionalmente abandonado ou rejeitado gera dor física e emocional, além de pânico.
- Há poucas maneiras de lidar com a dor quando nossas necessidades primárias de conexão não são atendidas.
- O equilíbrio emocional, a calma e a alegria vibrante são as

verdadeiras recompensas do amor. A paixão é apenas um brinde.

- Não existe desempenho perfeito no amor ou no sexo. A obsessão com o desempenho é um beco sem saída. O que importa é a presença emocional.
- Relacionamentos não se baseiam em simples reações de causa e efeito. Não há linhas retas no amor, apenas círculos criados em conjunto. Empurramos uns aos outros para ciclos e espirais de conexão e desconexão.
- A emoção nos indica exatamente aquilo de que precisamos, se soubermos ouvi-la e usá-la como guia.
- Todos apertamos o botão do pânico de vez em quando. Perdemos o equilíbrio e recorremos ao controle ansioso ou ao distanciamento. O segredo é reverter essa situação. É muito difícil para a pessoa amada nos ver nesse estado.
- Momentos-chave acontecem quando uma pessoa estende a mão e a outra aceita e se aproxima. Esses momentos exigem coragem, mas são mágicos e transformadores.
- Perdoar mágoas é essencial, mas só é possível quando o casal compreende a dor um do outro.
- A paixão duradoura é plenamente possível no amor. O fogo caótico da paixão é apenas o prelúdio; a harmonia do vínculo amoroso é a verdadeira sinfonia.
- A negligência mata o amor. Todo relacionamento precisa de atenção.

Conhecer suas necessidades de apego e atender às do seu par possibilita um vínculo “até que a morte os separe”.

- Todos os clichês sobre o amor são mais verdadeiros do que poderíamos imaginar. Quando nos sentimos amados, de fato nos sentimos mais livres, mais vivos e mais poderosos.

Mesmo sabendo de tudo isso, ainda preciso reaprender essas lições sempre que perco a conexão com meu parceiro. Eu ainda tenho que tomar aquela decisão no último segundo: de um lado, posso fazer acusações, tentar assumir o controle, dar um gelo, me vingar, me fechar... ou então posso respirar fundo e me sintonizar com minhas próprias emoções e com as da pessoa amada, estendendo a mão, oferecendo um abraço e renovando a confiança.

UM CÍRCULO MAIS AMPLO

Quando o casal está unido num vínculo forte e seguro, isso não melhora apenas a conexão entre os dois. O círculo da receptividade amorosa se amplia como a ondulação de uma pedra lançada na água. Estar num relacionamento amoroso aumenta o cuidado e a compaixão que temos com nossa família e nossa comunidade como um todo.

Nas primeiras pesquisas sobre apego, Mary Ainsworth descobriu que, já aos 3 anos de idade, crianças que se sentem seguras com a própria mãe são mais empáticas com as outras crianças. Quando a segurança com quem amamos não é uma preocupação, naturalmente temos mais energia para dar aos outros. Vemos as pessoas de um jeito mais positivo e tendemos a nos envolver emocionalmente com elas. Quando nos sentimos amados e seguros, somos mais gentis e tolerantes.

Os psicólogos Phil Shaver e Mario Mikulincer demonstraram em seus estudos que simplesmente parar e lembrar uma época em que

alguém cuidou de nós reduz instantaneamente nossa hostilidade com pessoas que são diferentes de nós, pelo menos por um breve período. Isso corrobora o método de meditação budista de aumentar a compaixão pensando no quanto somos amados por outra pessoa. A jornalista científica Sharon Begley, em seu livro sobre neurociência e budismo, comenta que os tibetanos em perigo geralmente gritam “Mãe” para se tranquilizar. Isso parece pelo menos tão útil quanto algumas exclamações mais agressivas que usamos por aqui, no Ocidente...

AMOR A DOIS, AMOR EM FAMÍLIA

Sabemos há décadas que famílias felizes começam com um relacionamento feliz a dois. Quando vivemos estressados e brigando com o parceiro, isso afeta o relacionamento com nossos filhos. Não há dúvida de que o conflito entre os pais é ruim para as crianças. Quando estamos frustrados e ansiosos, costumamos ser mais rígidos e inconsistentes, e isso influencia a criação dos nossos filhos. Mais do que isso: quando estamos sofrendo num relacionamento infeliz, geralmente estamos emocionalmente desequilibrados e temos mais dificuldade de nos abrir e realmente nos conectar com nossas crianças. Como não estamos emocionalmente presentes, elas ficam sem nosso cuidado e nossa orientação. Minha cliente Alice me diz:

– Estou virando uma pessoa rígida e irritadiça. Ando tão esgotada com minha relação com o Frank que não tenho energia para as crianças. Quando meu caçula começou a chorar porque estava com medo de ir à escola, gritei com ele. Mas me sinto péssima com isso. Virei uma megera, e o Frank continua distante. Precisamos resolver isso pelo bem de todos.

Conflitos intensos num casamento costumam aguçar problemas comportamentais e emocionais nos filhos, incluindo depressão. Só que o conflito não é o único fator negativo. O distanciamento emocional entre o casal também pode levar ao distanciamento dos filhos. A psicóloga

Melissa Sturge-Apple, da Universidade de Rochester, afirma que isso se aplica especialmente à relação da criança com o pai. Seus estudos revelam que, quando os homens se afastam da esposa, eles também costumam ficar indisponíveis para os filhos.

Por outro lado, quando sentimos um apego seguro com nosso par, em geral temos mais facilidade de criar nossos filhos, de oferecer-lhes refúgio e uma base segura. Com isso, as crianças aprendem maneiras positivas de lidar com as emoções e se conectar com outras pessoas. Incontáveis evidências científicas demonstram que crianças que vivenciam o apego seguro são mais felizes, mais aptas socialmente e mais resistentes ao estresse. Uma das melhores coisas que você pode fazer por seus filhos é criar um relacionamento verdadeiramente amoroso com seu par. Isso não é um conselho sentimental – é um fato científico.

Há anos os terapeutas dizem que, se quisermos ser bons pais, precisamos ter vivido uma infância segura e cheia de amor, ou então precisamos fazer terapia para lidar com nossa infância difícil. Minha experiência é que, mesmo que tenhamos vivido uma infância complicada sem nunca termos feito terapia, aprimorar nosso casamento pode nos transformar em pais melhores. A psicóloga Deborah Cohn, da Universidade da Virgínia, concorda com isso. Ela descobriu que mães ansiosas e inseguras, quando casadas com homens receptivos e confiáveis, são mais amorosas com os filhos. Quando somos amados, somos pais melhores.

Uma conexão segura pode ser transmitida não só aos filhos, mas aos futuros genros e noras. O psicólogo Rand Conger e seus colegas da Universidade do Estado de Iowa observaram 193 famílias com filhos adolescentes ao longo de um período de quatro anos e descobriram que o grau de afeto e apoio entre os pais e a qualidade da criação previam como os filhos se relacionariam com parceiros românticos cinco anos depois. Os filhos de pais mais afetuosos e solícitos se tornavam mais afetuosos e solícitos em seus próprios relacionamentos amorosos, além de mais felizes. Quando amamos bem nosso cônjuge, oferecemos aos

nossos filhos e seus respectivos parceiros um guia para um relacionamento amoroso.

Relacionamentos melhores não são apenas uma preferência pessoal – são um bem social. Eles significam famílias melhores. E famílias mais amorosas significam comunidades melhores e mais receptivas.

SOCIEDADE

Famílias amorosas são a base de uma sociedade humana. Como escreveu o poeta Roberto Sosa, “Abençoados os amantes, pois deles é o grão de areia que sustenta o centro dos mares”. A onda crescente de envolvimento e receptividade não se interrompe com nossos entes queridos ou com as famílias que eles criarão no futuro. Ela continua a se espalhar, ajudando a criar comunidades mais amorosas e, por fim, um mundo mais amoroso.

Entender nosso anseio por afeto e como o amor funciona é crucial se quisermos moldar um mundo que permita que esses anseios sejam atendidos. Precisamos disso para refletir o melhor da nossa natureza. Todo ser humano deseja a conexão com os outros – somos programados para isso. Nossa natureza é criar laços íntimos com algumas poucas pessoas especiais e, depois, tendo aprendido as lições de pertencimento, criar também uma conexão com nossos amigos, colegas e tribo. Quando estamos em nossa melhor forma, oferecemos apoio e carinho aos outros porque reconhecemos que eles são como nós: humanos e vulneráveis. Essa comunhão nos tira da nossa bolha e nos mostra que fazemos parte de um todo.

Eu cresci numa modesta cidadezinha britânica após a Segunda Guerra Mundial. Entendíamos que a união era crucial para nossa sobrevivência. Todos se reuniam no pub: o pastor, o marinheiro, o jornaleiro, o juiz, a médica, a escriturária, a dona de casa e a prostituta. Os mais velhos passavam a noite toda num canto jogando baralho e

falando sobre política. Andarilhos que vagavam de cidade em cidade recebiam abrigo, uma cerveja e um prato enorme de bacon e ovos da minha mãe antes que seguissem viagem. Soldados que desabavam, dominados pelas memórias da guerra, eram levados a uma salinha nos fundos, abraçados e consolados. Os enlutados recebiam um abraço, uma dose de uísque e talvez uma música alegre e desafinada ao piano, cortesia da minha avó. É claro que também havia brigas e desentendimentos, preconceito e crueldade. Mas no fim havia a sensação de que todos estávamos juntos. Sabíamos que precisávamos uns dos outros. E, na maior parte do tempo, pelo menos alguns de nós demonstravam compaixão.

Sentir algo *por* alguém tem a ver com sentir algo *como* alguém. Podemos aprender empatia e compaixão pelos outros com a Bíblia cristã, com o Corão, com ensinamentos budistas... Mas acho que primeiro temos que aprender esses sentimentos com o abraço terno de uma mãe, de um pai ou da pessoa amada. Então talvez possamos passá-los adiante, intencionalmente, em ondas cada vez maiores, para o mundo como um todo.

Há séculos os poetas e profetas nos garantem que todos estaríamos melhores se nos amássemos mais e que *devemos* fazer exatamente isso. Muitas vezes, essa mensagem é transmitida como um conjunto de regras morais e abstratas. O problema é que isso não parece causar muito impacto, a menos que estejamos envolvidos emocionalmente, a menos que sintamos uma conexão pessoal com outro ser humano. Só assim poderemos nos sintonizar com seu sofrimento e sua tristeza como se fossem nossos.

Como muitos de nós, às vezes me pego doando um pouco de dinheiro para fundos de ajuda a vítimas de terremotos e outros desastres. Mas é difícil reagir a problemas avassaladores ou a multidões sem rosto. Para mim, é mais fácil e muito mais satisfatório doar dinheiro todos os meses para a família de duas garotinhas na Índia por intermédio da agência internacional Plan Canada. Tenho fotos delas. Sei

seus nomes e os nomes de seus vilarejos. Sei que uma das famílias agora tem uma cabra e a outra tem água encanada pela primeira vez. Sonho em visitá-las. Sinto uma conexão com as mães de feição impassível que estão ao lado dessas crianças nas fotos que chegam pelo correio de tempos em tempos. A tecnologia moderna possibilita esses elos e permite que alguém como eu, do outro lado do mundo, se conecte e se importe.

Há três anos, numa pequena comunidade pitoresca de casinhas de madeira, à margem de um lindo rio nas montanhas próximas a Ottawa, surgiu uma organização chamada Wakefield Grannies, ou Vovós de Wakefield. Começou com uma pessoa, Rose Letwaba, uma enfermeira da África do Sul, dando uma palestra no domingo de manhã na igreja que ficava à beira do rio. Ela falou sobre as avós de um bairro pobre de Joanesburgo que criam os netos, todos órfãos da Aids, numa miséria tão incapacitante que as escovas de dentes das crianças ficam trancadas, de tão valiosas que são. Uma dúzia de avós de Wakefield se reuniu e cada uma delas entrou em contato com uma avó da África do Sul para oferecer ajuda financeira. Agora são 150 grupos “de avó para avó” no Canadá e nos Estados Unidos.

O livro *A terceira xícara de chá*, de Greg Mortenson, enfermeiro e alpinista americano, é uma história de conexão pessoal que se traduziu em ação compassiva. Em 1993, Mortenson se perdeu nas montanhas do Paquistão após tentar escalar o K2, o segundo pico mais alto do mundo. Ele acabou encontrando a pequena aldeia de Korphe. Os aldeões salvaram sua vida e formaram um vínculo especial com Mortenson. Haji Ali, líder da aldeia, explicou que, em Korphe, “na primeira vez que se compartilha o chá com uma pessoa, você é um estranho. Na segunda, é um convidado. Na terceira, é da família”.

Mortenson se tornou alguém da família. Seus sentimentos foram intensificados pelas lembranças de sua irmã mais nova, Christa, que morrera após uma longa luta contra a epilepsia. Ele a via no rosto das crianças de Korphe. A vida delas era uma luta como a de Christa havia

sido. Ele pediu para ver a escola da aldeia e foi levado a um lugar onde 82 crianças se ajoelhavam no chão congelado riscando tabuadas na terra com palitos. Não havia um prédio escolar em Korphe. E, como a aldeia não podia pagar o salário de um dólar por dia, na maior parte do tempo não havia professor.

“Meu coração foi arrancado do peito”, conta Mortenson. Ele se virou para Haji Ali e disse: “Eu vou construir uma escola, prometo.” Durante os doze anos seguintes, Mortenson e seu Instituto da Ásia Central construíram mais de 55 escolas, muitas dedicadas a meninas, nas montanhas do Paquistão e do Afeganistão. Mortenson destaca que, com o custo de um míssil, é possível construir centenas de escolas que oferecem uma educação de qualidade. É um tipo diferente de guerra contra a divisão eterna entre “nós e eles” que alimenta o extremismo. Essa é uma resposta que enfatiza o poder da compaixão e da conexão.

Essas histórias me dão esperança de que podemos aprender sobre o amor, nutri-lo com nossos parceiros e famílias, e então, com a empatia e a coragem que ele nos ensina, encontrar modos de levá-lo para o mundo e fazer a diferença. A escritora Judith Campbell sugere: “Quando seu coração falar, tome nota.” Essas histórias começam com pessoas se abrindo e reagindo às dificuldades alheias com o coração. Falam sobre o poder que a receptividade emocional e a conexão pessoal têm de moldar nosso mundo para melhor.

A visão do amor apresentada neste livro condiz com os pensamentos do monge trapista e escritor Thomas Merton, que acreditava que, no fim das contas, a compaixão precisa se basear numa “consciência aguçada da interdependência de todas as coisas vivas, que fazem parte umas das outras e estão envolvidas umas nas outras”. Parece-me que se nós, como espécie, quisermos sobreviver neste frágil planeta azul e verde, precisamos aprender a superar a ilusão da divisão e entender que somos mutuamente dependentes. É algo que aprendemos em nossos relacionamentos mais íntimos.

É difícil concluir um livro sobre o ato de amar. Estas páginas detalharam a nova ciência do amor e como ela ajuda aqueles que amam a criar um laço seguro e duradouro. Só que nunca vamos compreender o amor totalmente. Quanto mais descobrirmos, mais vamos encontrar aquilo que não sabemos. Como observou o poeta E. E. Cummings: “Sempre há uma bela resposta a quem faz uma pergunta mais bela.”

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos casais com quem tive a honra de trabalhar nestes últimos 25 anos. Vocês me fascinaram, me cativaram e me ensinaram muito. No drama da separação e do reencontro que é uma sessão de terapia de casal, explorei com vocês a realidade do que significa amar, ter o coração partido e encontrar um caminho para a conexão profunda que nos alimenta.

Em segundo lugar, agradeço a meus queridos colegas do Instituto do Casal e da Família de Ottawa e do Centro Internacional de Excelência em Terapia Focada nas Emoções, especialmente às doutoras Alison Lee e Gail Palmer. Sem elas, o Instituto e o Centro não existiriam; com elas, consegui criar uma segunda família.

Obrigada também a todos os meus alunos maravilhosos da pós-graduação da Universidade de Ottawa. Com paixão e comprometimento, eles estudaram os resultados e os processos da terapia de casal, assistindo comigo a centenas de gravações de sessões de terapia.

Agradeço a meus colegas da Escola de Psicologia da Universidade de Ottawa, que colaboraram comigo e me apoiaram, especialmente à doutora Valerie Whiffen. Obrigada também aos colegas que ensinam TFE comigo e ajudam casais do mundo inteiro, incluindo o doutor Scott Woolley, da Universidade Alliant em San Diego; os doutores Jim Furrow, Brent Bradley, Martin North, Veronica Kallos, Leanne Campbell e Judy

Makinen; além de Doug Tilley, Yolanda von Hockauf e Ting Liu, que traduziu o manual de TFE para o chinês. Um agradecimento especial ao doutor Les Greenberg, que desenvolveu a primeira versão da TFE comigo na Universidade da Colúmbia Britânica.

Agradeço também a meus colegas da psicologia social, especialmente aos doutores Phil Shaver, Mario Mikulincer e outros, pioneiros em aplicar a teoria do apego a relacionamentos adultos que aguentaram uma psicóloga maluca entre eles. Nos últimos quinze anos, eles produziram incontáveis estudos e insights valiosos – conhecimentos que levei para minhas sessões com casais e usei para fazer a diferença na vida das pessoas. Também agradeço a meu querido colega John Gottman por todos os debates e discussões e pelo incentivo maravilhoso que ele me deu ao longo dos anos.

Obrigada a Tracy Behar, minha editora na Little, Brown, por seu entusiasmo inabalável e sua confiança absurda em mim e neste projeto; à minha agente, Miriam Altshuler, por seu profissionalismo absoluto e pela orientação especializada; e à editora freelancer Anastasia Toufexis, que desbravou penosamente os rascunhos deste livro e poupou o leitor de fazer o mesmo.

Sou grata a meus três filhos, Tim, Emma e Sarah, por tolerarem minha obsessão com este projeto, e a todos os amigos em Ottawa que acreditaram em mim. Tive a sorte de descobrir exatamente qual era minha missão, como pesquisadora, professora, escritora e terapeuta, mas o verdadeiro aprendizado sobre o amor e os relacionamentos veio, é claro, da minha família. Acima de tudo e sempre, agradeço a meu parceiro incrível, John Palmer Douglas, que é meu refúgio, meu porto seguro e minha inspiração.

Glossário

A.R.E. Acrônimo para conversas que abordam de maneira saudável a parceria num relacionamento amoroso. A teoria do apego e outras pesquisas comprovam que a segurança de um vínculo se caracteriza por *abertura* (“Posso me aproximar de você? Você vai me dar atenção?”), *receptividade* (“Você reagirá bem aos meus sentimentos?”) e *envolvimento* (“Você vai me valorizar, me priorizar e ficar ao meu lado?”).

amígdala Área do mesencéfalo em formato amendoado associada a respostas emocionais rápidas, principalmente ao processar o medo. Parece desempenhar um papel crucial nas reações de luta ou fuga. Quando, por reflexo, você se afasta de um carro que se aproxima de repente na rua, saiba que é sua amígdala salvando sua vida.

codependente Termo dado à pessoa que facilita, muitas vezes sem querer, o comportamento disfuncional de um ente querido. É o que acontece, por exemplo, quando o parceiro de uma pessoa alcoólatra quer que ela pare de beber, mas não encoraja a resolução do problema. Esse parceiro é tão dependente do relacionamento que não consegue confrontar o alcoólatra.

conforto do contato Expressão usada pelo psicólogo e pesquisador

Harry Harlow para descrever a reação de filhotes de macacos ao contato físico com uma mãe artificial, feita de pelúcia. O conforto do contato é, na visão de Harlow, essencial para ajudar os filhotes a se acalmarem em momentos de estresse e ansiedade. Em seus estudos, os filhotes buscaram o conforto do contato antes da comida. Harlow concluiu que, nos primatas, esse conforto é uma necessidade primária.

conversa Neste livro, chamamos de conversa uma tentativa deliberada de falar com o parceiro de forma que os dois aprendam sobre o relacionamento. As sete conversas transformadoras lançam luz não apenas sobre o tema discutido, mas também sobre o modo como duas pessoas interagem.

cortisol Um importante hormônio do estresse, liberado pelas glândulas suprarrenais para mobilizar o corpo, especialmente a amígdala, a lidar com emergências. Reações críticas e hostis de outras pessoas desencadeiam níveis especialmente altos de cortisol. Se produzido constantemente ou em excesso, esse hormônio pode prejudicar o organismo, afetando principalmente o coração e o sistema imunológico. Também há evidências de que ele destrua neurônios no hipocampo, prejudicando a memória e o aprendizado e facilitando a supergeneralização de sinais de perigo. Por exemplo, sabemos que ruas escuras tarde da noite podem ser perigosas, mas sob um estresse prolongado podemos passar a acreditar que todas as ruas, mesmo à tarde, são inseguras.

deixa de apego Qualquer sinal – que pode vir de dentro de nós, da pessoa amada, de uma situação – que aciona o sistema de apego, ou seja, nossas emoções ligadas ao afeto ou nossa sensação de que precisamos de outras pessoas. Uma sensação repentina de dúvida em relação aos sentimentos do parceiro, um comentário desdenhoso ou

uma ameaça faz com que nos concentremos em quanto a outra pessoa nos parece disponível e receptiva.

dependência efetiva Um apego seguro e saudável que nos permite entrar em sintonia com nossas necessidades em relação aos outros e solicitar apoio e consolo. Esse estado nos aproxima mais das pessoas, nos ajuda a lidar com o estresse e nos permite lidar melhor com o mundo, explorando novas possibilidades.

Diálogos Diabólicos Conjunto de três padrões de interação que formam ciclos que se retroalimentam e dificultam cada vez mais uma conexão segura. Esses padrões são: “Encontre o Culpado”, em que há culpabilização e críticas mútuas; “Polca do Protesto”, em que uma pessoa protesta contra a falta de conexão emocional e a outra se defende e se retrai (a polca também é conhecida como ciclo Exigência-Distância); e “Paralisia e Fuga”, em que ambos se retraem num mecanismo de autoproteção.

emoção Do latim *emovere*, mover. A emoção é um processo fisiológico que nos permite interpretar pistas importantes em nosso mundo, nos preparando para agir. É um processo que começa com uma percepção bastante rápida de que algo é importante; em seguida, isso se transforma numa resposta corporal, num esforço para entender o significado da pista e, finalmente, numa ação. Emoções também enviam um sinal rápido às outras pessoas, principalmente pela voz e pelas expressões do rosto. Neste livro, a palavra é usada como sinônimo de *sentimento*.

enredado Estado de proximidade extrema que impede o funcionamento independente e a autonomia. No passado, a falta de independência, e não a falta de uma conexão segura e positiva, era considerada o problema principal em famílias e relacionamentos conflituosos. Ser saudável era ser capaz de se separar dos outros, manter-se objetivo e

no controle das próprias emoções sem se deixar influenciar demais pelas pessoas amadas.

figura de apego Pessoa que amamos ou a quem somos apegados emocionalmente e a quem vemos como um refúgio em potencial e fonte de consolo (geralmente a mãe, o pai, um irmão, o par romântico ou um velho amigo). No nível espiritual, Deus também pode ser uma figura de apego.

indiferenciado Conceito usado na terapia de família que indica que a pessoa não consegue diferenciar sentimentos de pensamentos racionais e é reativa, incapaz de fazer escolhas autodirigidas num relacionamento. Essa pessoa seria dependente demais dos outros, a ponto de não ter senso de valor próprio. Se o terapeuta acredita que a falta de diferenciação é o problema de um relacionamento conturbado, a solução envolve ajudar os parceiros a criar limites claros e se concentrar em tomar decisões independentes.

mágoa relacionada ao apego Sentimento de traição e/ou abandono num momento-chave de necessidade. Quando não é reconhecido e curado, esse sentimento mina a confiança e a conexão e desencadeia ou alimenta a angústia no relacionamento e a insegurança com o parceiro.

neurônios-espelho Células nervosas relacionadas à empatia. São ativadas no mesmo local do cérebro que as células da pessoa cujas ações estamos observando. Parecem ser a base fisiológica da imitação, nossa capacidade de participar das ações de outra pessoa. Esses neurônios nos ajudam a perceber o que os outros pretendem e sentem. Compreendemos a mente dos outros e ecoamos seu estado. Cientistas sugerem que, quanto mais ativo o sistema de neurônios-espelho, mais forte a empatia.

oxitocina O neurotransmissor mais associado ao vínculo entre mãe e bebê e entre parceiros sexuais. Chamada de “hormônio do amor”, a oxitocina é sintetizada na região do hipotálamo e é encontrada apenas em mamíferos. Desempenha um importante papel na amamentação (ajudando a ejetar o leite), no parto (ajudando o útero a se contrair) e no orgasmo. Também parece promover contato e proximidade com figuras de apego e melhora a interação social. Quanto mais altos nossos níveis de oxitocina, mais queremos nos aproximar e nos envolver com outras pessoas. Esse hormônio parece inibir comportamentos agressivos e defensivos, além de diminuir a produção de hormônios do estresse, como o cortisol. Toque e carinho aumentam a produção de oxitocina.

pânico primitivo Sensação que costuma ser induzida pelo afastamento de uma figura de apego importante. Esse pânico nos mobiliza a incitar, buscar e renovar o contato com a pessoa amada para recuperar a proteção e a sensação de segurança. O teórico da emoção Jaak Panksepp, que cunhou o termo, vê o pânico primitivo como um sistema de ansiedade específico no cérebro, especialmente ativo em mamíferos. Panksepp se refere a esse sistema como um “código neural ancestral”, que estimula nosso cérebro a produzir hormônios do estresse (como o cortisol) em momentos de separação e o hormônio calmante oxitocina quando estamos novamente próximos da pessoa amada.

privação ou abandono emocional Dois pontos sensíveis universais em termos de relacionamento. Trata-se da sensação de ser *privado* de conexão e da sensação de ser *abandonado* ou rejeitado por pessoas amadas. Ambas resultam em sentimentos de solidão e vulnerabilidade.

protesto de apego Uma reação ao distanciamento de uma pessoa

amada. Geralmente é a primeira resposta à desconexão física e emocional. O objetivo do protesto é demonstrar angústia às figuras de apego e fazer com que reajam. Caracteriza-se pela raiva e pela ansiedade.

puxadores Descrições, metáforas, palavras que capturam e destilam nossos sentimentos e vulnerabilidades mais íntimos. Assim que descobrimos nossos puxadores, podemos usá-los para abrir a porta e explorar nosso mundo interior.

ressonância Termo da física que descreve a vibração entre dois elementos em sincronia, o que leva a uma resposta prolongada. Em relacionamentos, ressoamos um com o outro quando estamos sintonizados fisiologicamente. É quando os estados emocionais convergem. Ficamos no mesmo comprimento de onda, de modo a compartilharmos a experiência do outro. É essa ressonância que desencadeia uma onda de emoção num grupo de pessoas ao mesmo tempo (em casamentos ou funerais, por exemplo).

segurança conquistada Descreve o conceito de que nossas expectativas e reações relacionadas ao apego podem ser revistas à medida que ganhamos experiência. Mesmo que tenhamos um histórico negativo (com nosso pai ou nossa mãe, por exemplo), se tivermos um parceiro amoroso, poderemos “conquistar” uma sensação de segurança no relacionamento.

simbiose Na teoria psicológica, trata-se de um estado em que uma pessoa está mental e emocionalmente fundida com a outra. Originalmente, por exemplo, acreditava-se que os bebês sentiam a si mesmos como parte do corpo da mãe. Acreditava-se que crescer era principalmente um processo de separar-se cada vez mais da mãe, ficando mais autônomo. A incapacidade de separação levaria a transtornos mentais. Por exemplo, a esquizofrenia já foi vista como

resultado de uma fusão simbiótica, geralmente com a figura materna. É o que defende a escola de pensamento que diz que “a dependência e a intimidade são perigosas para a saúde mental”. Teorias mais recentes questionam a validade desse conceito.

sincronia Estado de sintonia e receptividade emocional mútuas.

Situação Estranha Nome do famoso e influente experimento criado por Mary Ainsworth e John Bowlby para estudar o apego entre mães e bebês de 2 a 3 anos. Envolve separar a criança da mãe num ambiente estranho no qual o bebê provavelmente se sentirá inseguro ou ansioso, e codificar sua resposta emocional quando a mãe retorna.

vasopressina Hormônio produzido no cérebro, intimamente relacionado à oxitocina, com efeitos semelhantes. Em pesquisas com roedores arganazes, o pico da vasopressina se deu durante a excitação, e o de oxitocina, durante a ejaculação. A vasopressina parece desencadear uma preferência por determinado parceiro e uma tendência a protegê-lo de outros pretendentes com agressividade. Também parece desencadear cuidados parentais mais intensos.

Referências

Geral

- BLUM, Deborah. *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection*. Nova York: Berkley Books, 2002.
- COONTZ, Stephanie. *Marriage, a history: from obedience to intimacy or how love conquered marriage*. Nova York: Viking Press, 2005.
- EKMAN, Paul. *Emotions revealed*. Nova York: Henry Holt, 2003.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência social: a ciência revolucionária das relações humanas*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.
- GOTTMAN, John. *Sete princípios para o casamento dar certo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2000.
- JOHNSON, Susan. *The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection*. Nova York: Brunner/Routledge, 2004.
- KAREN, Robert. *Becoming attached*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
- LEWIS, Thomas; AMINI, Fari; LANNON, Richard. *A general theory of love*. Nova York: Vintage Books, 2000.
- MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phil. *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. Nova York: Guilford Press, 2007.
- SIEGEL, Daniel; HARTZELL, Mary. *Parentalidade consciente: como o*

autoconhecimento nos ajuda a criar nossos filhos. São Paulo: nVersos, 2020.

PRIMEIRA PARTE: Uma nova luz sobre o amor

Amor: uma nova e revolucionária compreensão

- BARICH, Rachel; BIELBY, Denise. “Rethinking marriage: change and stability in expectations 1967-1994”. *Journal of Family Issues*, v. 17, p. 139-169, 1996.
- BOWLBY, John. *Apego: A natureza do vínculo*. São Paulo: Martins Fontes 2002 (Apego e perda, v. 1).
- BOWLBY, John. *Separação: Angústia e raiva*. São Paulo: Martins Fontes, 2004 (Apego e perda, v. 2).
- BOWLBY, John. *Perda: Tristeza e depressão*. São Paulo: Martins Fontes, 2004 (Apego e perda, v. 3).
- BUSS, David; SHACKELFORD, Todd; KIRKPATRICK, Lee; LARSEN, Randy. “A half century of mate preferences: the cultural evolution of values”. *Journal of Marriage and the Family*, v. 63, p. 491-503, 2001.
- CAMPBELL, A.; CONVERSE, P. E.; RODGERS, W. L. *The quality of American life*. Nova York: Russell, Sage Publications, 1976.
- COAN, James; SCHAEFER, Hillary; DAVIDSON Richard. “Lending a hand”. *Psychological Science*, v. 17, p. 1-8, 2006.
- COYNE, James; ROHRBAUGH, Michael J.; SHOHAM, Varda; SONNEGA, John; NICKLAS, John M.; CRANFORD, James. “Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure”. *The American Journal of Cardiology*, v. 88, p. 526-529, 2001.
- DIMSDALE, Joel E. *Survivors, victims and perpetrators: essays on the Nazi Holocaust*. Nova York: Hemisphere, 1980.

- EISENBERGER, Naomi I.; LIEBERMAN, Matthew D.; WILLIAMS, Kipling. "Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain". *Trends in Cognitive Science*, v. 8, p. 294-300, 2004.
- FEENEY, Brooke C. "The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 92, p. 268-285, 2007.
- FINEGOLD, Brie. "Confiding in no one". *Scientific American Mind*, v. 17, p. 11, 2006.
- HAWKLEY, Louise; MASI, Christopher M.; BERRY, Jarett; CACIOPPO, John. "Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure". *Journal of Psychology and Aging*, v. 21, p. 152-164, 2006.
- HOUSE, James; LANDIS, Karl R.; UMBERSON, Debra. "Social relationships and health". *Science*, v. 241, p. 540-545, 1988.
- KIECOLT-GLASER, Janice K.; LOVING, Timothy J.; STOWELL, J. K.; MALARKEY, William B.; LEMESHOW, Stanley; DICKINSON, Stephanie; GLASER, Ronald. "Hostile marital interactions, pro-inflammatory cytokine production and wound healing". *Archives of General Psychiatry*, v. 62, p. 1377-1384, 2005.
- KIECOLT-GLASER, Janice K.; MALARKEY, William B.; CHEE, Marie-Anne; NEWTON, Tamara; CACIOPPO, John T.; MAO Hsiao-Yin; GLASER, Ronald. "Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation". *Psychosomatic Medicine*, v. 55, p. 395-409, 1993.
- KIECOLT-GLASER, Janice K.; NEWTON, Tamara; CACIOPPO, John T.; MacCALLUM, Robert C.; GLASER, Ronald. "Marital conflict and endocrine function: are men really more physiologically affected than women?". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 64, p. 324-332, 1996.

- LEVY, David. "Primary affect hunger". *American Journal of Psychiatry*, v. 94, p. 643-652, 1937.
- MEDALIE, Jack H.; GOLDBOURT, Uri. "Angina pectoris among 10,000 men". *American Journal of Medicine*, v. 60, p. 910-921, 1976.
- MIKULINCER, Mario. "Attachment style and the mental representation of the self". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, p. 1203-1215, 1995.
- MIKULINCER, Mario. "Adult attachment style and information processing: individual differences in curiosity and cognitive closure". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 72, p. 1217-1230, 1997.
- MIKULINCER, Mario. "Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 74, p. 513-524, 1998.
- MIKULINCER, Mario; FLORIAN, Victor; WELLER, Aron. "Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 64, p. 817-826, 1993.
- MORELL, Marie A.; APPLE, Robin F. "Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion". *Psychology of Women Quarterly*, v. 14, p. 387-402, 1990.
- O'LEARY, K. D.; CHRISTIAN, J. L.; MENDELL, N. R. "A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology". *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 13, p. 33-41, 1994.
- ORTHO-GOMER, Kristina; WAMALA, Sarah; HORSTEN, Myriam; SCHENCK-GUSTAFSSON, Karen; SCHNEIDERMAN, Neil; MITTLEMAN, Murray. "Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease". *Journal of the American Medical Association*, v. 284, p. 3008-3014, 2000.

- PUTNAM, Robert D. *Jogando boliche sozinho: Colapso e ressurgimento da coletividade americana*. Curitiba: Instituto Atuação, 2015.
- ROBERTS, Brent W.; ROBINS, Richard W. “Broad dispositions: the intersection of personality and major life goals”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 26, p. 1284-1296, 2000.
- SIMPSON, Jeffry; RHOLES, William; NELLIGAN, Julia. “Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles”. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 62, p. 434-446, 1992.
- TWENGE, Jean. “The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism”. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 79, p. 1007-1021, 2000.
- UCHINO, Bert; CACIOPPO, John; KIECOLT-GLASER; Janice. “The relationship between social support and psychological processes”. *Psychological Bulletin*, v. 119, p. 488-531, 1996.
- YALOM, Marilyn. *A história da esposa*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

Para onde foi nosso amor: a perda da conexão

- GOTTMAN, John. *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- HUSTON, Ted; CAUGHLIN, John; HOUTS, Renate; SMITH, Shanna; GEORGE, Laura. “The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce”. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 80, p. 237-252, 2001.
- LeDOUX, Joseph. *O cérebro emocional: Os misteriosos alicerces da vida emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.
- PANKSEPP, Jaak. *Affective neuroscience: the foundations of human and animal emotions*. Oxford: Oxford University Press, 1998.

SEGUNDA PARTE: Sete conversas transformadoras

Conversa 2: Localizando os Pontos Sensíveis

- DAVILA, Joanne; BURGE, Dorli; HAMMEN; Constance. “Does attachment style change?”. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 73, p. 826-838, 1997.
- LeDOUX, Joseph. *O cérebro emocional: Os misteriosos alicerces da vida emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

Conversa 4: Me Abraça Forte – Envolvimento e conexão

- CARTER, Sue. “Neuroendocrine perspectives on social attachment and love”. *Psychoneuroendocrinology*, v. 23, p. 779-818, 1998.
- DI PELLIGRINO, Guiseppa; FADUGA, Luciano; FOGASSI, Leonardo; GALLESE, Vittorio; RIZZOLATTI, Giacomo. “Understanding motor events: A neurophysiological study”. *Experimental Brain Research*, v. 91, p. 176-180, 1992.
- GALLESE, Vittorio. “The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy”. *Journal of Consciousness Studies*, v. 8, p. 33-50, 2001.
- INSEL, Thomas. “A neurological basis of social attachment”. *American Journal of Psychiatry*, v. 154, p. 725-735, 1997.
- JOHNSON, Sue; GREENBERG; Leslie. “Relating process to outcome in marital therapy”. *Journal of Marital and Family Therapy*, v. 14, p. 175-183, 1988.
- KOSFELD, Michael; HEINRICHS, Marcus; ZAK, Paul; FISCHBACHER; Urs; FEHR, Ernst. “Oxytocin increases trust in humans”. *Nature*, v. 435, p. 673-676, 2005.
- STERN, Daniel. *O momento presente na psicoterapia e na vida cotidiana*. Rio de Janeiro: Record, 2007.
- UVNÄS-MOBERG, Kerstin. “Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions”. *Psychoneuroendocrinology*, v. 23, p. 819-835, 1998.

VARELA, Francisco, LACHAUX, Jean-Phillippe; RODRIGUEZ, Eugenio; MARTINERIE, Jacques. "The brainweb: phase synchronization and large-scale integration". *Nature Reviews Neuroscience*, v. 2, p. 229-239, 2001.

Conversa 5: Perdoando Mágoas

HERMAN, Judith. *Trauma and recovery*. Nova York: Basic Books, 1992.

SIMPSON, Jeffry; RHODES, William. "Stress and secure base relationships in adulthood". In: BARTHOLOMEW, Kim; PERLMAN, Dan (Ed.). *Attachment processes in adulthood*. Londres: Jessica Kingsley Publisher, 1994. p. 181-204.

Conversa 6: Estabelecendo Vínculo por Meio do Sexo e do Toque

DAVIS, Deborah; SHAVER, Phillip; VERNON, Michael. "Attachment style and subjective motivations for sex". *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 30, p. 1076-1090, 2004.

FIELD, Tiffany. *Touch*. Cambridge, MA: MIT Press, 2003.

GILLATH, Omri; SCHACHNER, Dory. "How do sexuality and attachment interrelate?" In: MIKULINCER, Mario; GOODMAN, Gail (Ed.). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving and sex*. Nova York: Guilford Press, 2006. p. 337-355.

HARLOW, Harry. *Learning to love*. Nova York: Jason Aronson, 1978.

HAZAN, Cindy; Zeifman, D.; Middleton, K. "Adult romantic attachment, affection and sex". Trabalho apresentado na Conferência Internacional de Relacionamentos Pessoais, Groningen, Países Baixos, 1994.

McCARTHY, Barry; McCARTHY, Emily. *Rekindling desire*. Nova York: Brunner/Routledge, 2003.

MICHAEL, Robert; GAGNON, John; LAUMANN, Edward; KOLATA,

Gina. *Sex in America: A definitive survey*. Boston: Little, Brown and Company, 1995.

MONTAGU, Ashley. *Tocar: o significado humano da pele*. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

SIMPSON, Jeffrey; GANGESTAD, S. "Individual differences in sociosexuality: evidence for convergent and discriminant validity". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 60, p. 870-883, 1991.

STERN, Daniel. *O momento presente na psicoterapia e na vida cotidiana*. Rio de Janeiro: Record, 2007.

Conversa 7: Mantendo o Amor Vivo

JOHNSON, Susan; GREENBERG, Leslie. "The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 53, p. 175-184, 1985.

MAIN, Mary. "Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment". In: PARKES, Colin Murray; STEVENSON-HINDE, Joan; MARRIS, Peter (Ed.). *Attachment across the life cycle*. Londres: Routledge, 1991. p. 127-159.

SCHOR, Juliet. *The overworked American*. Nova York: Basic Books, 1992.

TERCEIRA PARTE: O poder da conversa "Me Abraça Forte"

Curando feridas traumáticas: o poder do amor

FRALEY, Chris; FAZZARI, David; BONANNO, George; DEKEL, Sharon. "Attachment and psychological adaptation in high exposure

survivors of the September 11th attack on the World Trade Center”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 32, p. 538-551, 2006.

JOHNSON, Susan. *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: strengthening attachment bonds*. Nova York: Guilford Press, 2002.

MATSAKIS, Aphrodite. *Trust after trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them*. Oakland, CA: New Harbinger Press, 1997.

MATSAKIS, Aphrodite. *In harm's way: Help for the wives of military men, police, EMTs and firefighters*. Oakland, CA: New Harbinger Press, 2005.

RESNICK, Heidi; KILPATRICK, Dean; DANSKY, Bonnie; SAUNDERS, Benjamin; BEST, Connie. “Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 61, p. 984-991, 1993.

SHAY, Jonathan. *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. Nova York: Scribner, 2002.

Conexão extrema: o amor como a última fronteira

COHN, Deborah; SILVER, Daniel; COWAN, Carolyn; COWAN, Philip; PEARSON, Jane. “Working models of childhood attachment and couple relationships”. *Journal of Family Issues*, v. 13, p. 432-449, 1992.

CONGER, Rand; CUI, Ming; BRYANT, Chalandra; ELDER, Glen. “Competence in early adult relationships: A developmental perspective on family influences”. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 79, p. 224-237, 2000.

MASON, Bill; MENDOZA, Sally. “Generic aspects of primate attachments: parents, offspring and mates”. *Psychoneuroendocrinology*, v. 23, p. 765-778, 1998.

- MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip; GILLATH, Omri; NITZBERG, Rachel. "Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 89, p. 817-839, 2005.
- MORTENSON, Greg; RELIN, David Oliver. *A terceira xícara de chá*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- SIMPSON, Jeffrey; COLLINS, Andrew; TRAN, SiSi; HAYDON, Katherine. "Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective". *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 92, p. 355-367, 2007.
- STURGE-APPLE, Melissa; DAVIS, Patrick; CUMMINGS, Mark. "Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties". *Child Development*, v. 77, p. 1623-1641, 2006.

Sobre a autora

Dra. Sue Johnson é diretora e fundadora do Centro Internacional de Excelência em Terapia Focada nas Emoções, que conecta mais de 7 mil membros por 40 países. É professora de Psicologia Clínica na Universidade de Ottawa e professora-pesquisadora da Universidade Alliant, em San Diego, Califórnia, além de consultora dos exércitos do Canadá e dos Estados Unidos e do Corpo de Bombeiros de Nova York. Escreveu também *Love Sense*, *Attachment Theory in Practice* e outros livros. Mora em Ottawa com o marido, dois filhos e um cachorro. Adora Monty Python, tango argentino e andar de caiaque nos lagos do norte do Canadá.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um

guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)

- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

