

Patricia Love & Steven Stosny

# NÃO DISCUTA A RELAÇÃO



Como melhorar o seu relacionamento  
sem ter que falar sobre isso



## SUMÁRIO

Agradecimentos .....	11
Nota dos autores .....	13
<b>INTRODUÇÃO</b>	
Não se trata de comunicação .....	15
<b>PARTE I – POR QUE É TÃO DIFÍCIL MELHORAR O RELACIONAMENTO</b>	
<b>CAPÍTULO 1</b>	
Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha ....	25
<b>CAPÍTULO 2</b>	
Por que brigamos: como o medo e a vergonha reagem .....	50
<b>CAPÍTULO 3</b>	
O homem silencioso: o que ele está pensando e sentindo .....	70

## CAPÍTULO 4

A pior coisa que uma mulher faz a um homem: a vergonha.....	97
--	----

## CAPÍTULO 5

A pior coisa que um homem faz a uma mulher: deixá-la sozinha, embora casada.....	106
---	-----

## CAPÍTULO 6

Como o medo e a vergonha levam à infidelidade, à separação e ao divórcio	124
---	-----

PARTE II - USE SEU MEDO E SUA VERGONHA PARA CRIAR O AMOR ALÉM  
DAS PALAVRAS

## CAPÍTULO 7

Seus valores essenciais.....	141
------------------------------	-----

## CAPÍTULO 8

Aprendendo a transformar o medo e a vergonha em seu relacionamento	154
---	-----

## CAPÍTULO 9

Visão ampliada	167
----------------	-----

## CAPÍTULO 10

A linguagem natural da visão ampliada: quando o sexo fala, quem precisa das palavras?	196
--	-----

## CAPÍTULO 11

A única habilidade de conexão de que você precisa: mergulhar fundo	215
---	-----

## CAPÍTULO 12

Se você quer a união, esqueça os "sentimentos", pense em <i>motivação</i>	230
--	-----

## CAPÍTULO 13

Entre homens: como fortalecer seu relacionamento sem frescuras	244
---	-----

## CAPÍTULO 14

A fórmula do poder no amor: quatro minutos e 45 segundos por dia para um relacionamento poderoso	265
--	-----

## CONCLUSÃO

Se quiser um grande amor, terá de pensar pequeno	281
---	-----



## Agradecimentos

A KATHLEEN McFADDEN, CUJOS TERCEIRO OLHO, que a persegue exigindo a claridade, e enorme talento para a escrita foram essenciais para este livro, meus agradecimentos especiais pelas horas intermináveis que passou trabalhando em cada palavra de cada página. A Kris Puopolo - tudo bem, é aqui que eu fico sentimental, porque escrever tem sido a coisa mais apavorante que já fiz. O apoio dela, seu estímulo e entusiasmo me deram a coragem para continuar a escrever, apesar do fato de eu ser apenas uma autora e não escritora. Além disso, pegou um original com 55 mil palavras a mais e o transformou em um livro sem perder um único dado importante. Sua edição fez do livro este produto delicioso e bem-acabado que ele é. A Jim Levine, que foi meu agente dos sonhos, minha gratidão pela enorme quantidade de tempo e energia que

dedicou a cada aspecto do livro. E por fim, por este livro ter sido escrito na época do furacão Katrina e, por acaso, ao mesmo tempo em que um furacão emocional atingia a minha vida, quero agradecer aos amigos que me apoiaram durante a fase em que meu mundo desmoronou.

-Pat Lave

Só posso fazer minhas as palavras de gratidão que Pat expressou por Kathleen, Kris e *Jim*. Graças a eles, produzir este livro foi uma experiência extraordinária. Como sempre, minha inspiração última veio de minha mãe, Barbara McCrocklin, e de Christine e Carmen, que de maneiras diferentes me fizeram acreditar que eu podia ser uma boa pessoa. Também sou grato aos milhares de pacientes que me inspiraram com sua coragem e disposição para mudar velhos hábitos que obscureciam as pessoas compassivas que eram. Minha gratidão especial a Stephanie, pelo apoio emocional durante as fases difíceis da redação. E por fim, sou grato aos muitos animais de estimação que tive, que me tornaram curioso para realizar a pesquisa etológica sobre as emoções em animais sociais, importantes na compreensão de nossas próprias emoções. Eles também foram e são uma grande companhia.

- Steven Stasny

## Nota dos autores

OS ESTUDOS QUE FUNDAMENTAM ESTE LIVRO, assim como toda a pesquisa, são *generalizações*, e não de casos particulares. Os estudos de gênero revelam muito sobre grupos de homens e mulheres, mas não necessariamente descrevem cada homem ou mulher. Para entender as diferenças entre grupos e indivíduos na pesquisa de gênero, basta pensar na questão da altura. Em geral, os homens são mais altos do que as mulheres; no entanto, muitas mulheres são mais altas do que muitos homens. A declaração "Os homens são mais altos do que as mulheres" apenas indica que se você considerar uma amostra aleatória de cerca de 25 homens e mulheres, a média de altura dos homens ultrapassará a média de altura das mulheres, embora existam nessa amostra hipotética alguns homens baixos e algumas mulheres altas. Este livro discute diferenças entre

homens e mulheres nas suas sutilezas em lidar com a vergonha e o medo, permitindo exceções individuais às verdades válidas para um ou outro grupo. Não queremos classificar nenhum homem ou mulher em categorias emocionais individualmente. Nossa esperança é lançar uma nova luz sobre alguns problemas cruciais que afetam a maioria dos relacionamentos e sugerir uma fórmula para superá-los.

## **Sem conotações de política social, igualdade, inteligência ou capacidade!**

Não acreditamos que este livro tenha conotações políticas sobre equiparação salarial ou de inteligência, capacidade ou oportunidade. Acreditamos fervorosamente que homens e mulheres são igualmente dotados de capacidade e inteligência, e são igualmente merecedores de respeito e valor. Esperamos com o mesmo fervor que os *insights* deste livro nos ajudem a respeitar e valorizar uns aos outros com um maior apreço por nossa individualidade e capacidade de conexão, e de como somos parecidos e ao mesmo tempo diferentes e como precisamos nos sentir aceitos.

## **INTRODUÇÃO**

## **Não se trata de comunicação**

VAMOS COMEÇAR FAZENDO UMA PERGUNTA às leitoras deste livro. Se você tiver de dizer ao homem de sua vida, "Querido, precisamos discutir nossa relação", o que você acha que pode acontecer?

Se ele responder com "Achei que você nunca ia pedir isso!" ou "Eu estava morrendo de vontade de dividir meus sentimentos sobre a nossa relação, e queria muito saber sobre seus sentimentos e intenções a nosso respeito", então nenhum dos dois precisa ler este livro. A *maioria* das mulheres espera uma atitude distraída, defensiva, irritada; uma inquietação, um revirar de olhos ou uma recusa total, e a maioria dos homens se sente punida por um crime que não cometeu. Sem dúvida, você já teve esse tipo de conversa. Ela repete as próprias falas, ele repete as dele, e a conversa sempre termina pior do que

começou. Não surpreende que as três palavras que um homem mais teme sejam "Querido, precisamos conversar".

Fazemos questão de perguntar às mulheres, em nossos *workshops* e terapias, como seus companheiros reagem quando elas os estimulam a falar sobre o relacionamento. A maioria diz algo do tipo: "Não dá certo, porque ele não consegue se comunicar. Ele fica com raiva, na defensiva ou impaciente, ou simplesmente não se interessa." Acontece que quando se trata de "discutir a relação": os homens sabem algo que a maioria das mulheres não sabe. A nossa experiência clínica de mais de cinqüenta anos mostra repetidamente que, apesar de suas melhores intenções, discutir a relação tem uma probabilidade maior de *piorá-la* do que de *melhorá-la*. E isso nada tem a ver com desinteresse ou incapacidade de comunicação.

As mulheres querem conversar sobre a relação porque estão tristes e querem se sentir melhor. Os homens *não* querem conversar porque falar *não* faz com que se sintam melhor. Na verdade, isso os deixa se sentindo pior! Assim, quer ela o obrigue a falar, quer não, os dois acabam se sentindo decepcionados e desconectados. A solidão resultante da falta de conexão entre um casal está no cerne das discussões, deceção) desprezo e ressentimento que podem acabar levando à separação.

Acreditamos que o estresse crônico gerado pela falta de conexão, que um dia aflige a maioria dos relacionamentos, tem origem em uma diferença sutil na forma como os sexos vivenciam o medo e a vergonha, uma diferença que se faz notar pouco depois do nascimento. O verdadeiro motivo para as mulheres quererem discutir a relação - além de ressentimento e frustração - é que a falta de conexão as deixa ansiosas e, mais intimamente, isoladas e com medo. O verdadeiro moti-

vo para os homens não quererem discutir a relação deve-se ao fracasso de perceber o que a insatisfação dela representa. Intimamente, ele se sente envergonhado. A vergonha dele é grande demais para que ele perceba o medo dela, e o medo dela a impede de perceber a vergonha dele. Quando eles tentam aliviar esses sentimentos - conversando ou não - só o que acabam partilhando é deceção e mágoa.

Um relacionamento pode fracassar por qualquer pequeno erro se não entendermos até que ponto o medo e a vergonha levam um casal ao afastamento. Entender os pontos fracos do outro e aprender a lidar com eles nos dá uma nova perspectiva no relacionamento - uma *perspectiva ampla*, que se beneficia dos dois pontos de vista -) que leva ao companheirismo e ao amor, para além das palavras. A primeira parte deste livro mostrará como o medo e a vergonha impedem um casal de conseguir o que a maioria dos casais quer. A segunda parte mostrará como um casal pode usar o medo e a vergonha para se amar mais profundamente do que nunca, sem exigir mudanças do parceiro. E podemos fazer tudo isso dedicando menos de cinco minutos do nosso dia, sem sequer discutir a relação! Vocês poderão fazer isso, se os dois estiverem *decididos*.

### ***Ele também quer proximidade e amor***

Acredite se quiser, a experiência clínica mostra que a grande maioria dos homens, inclusive aqueles que ignoram ou não dão valor à presença das parceiras, deseja uma relação mais íntima e mais profunda *da mesma forma que as mulheres*. Na maior parte dos casos, eles consideram as parceiras suas

melhores amigas, suas confidentes mais íntimas e as pessoas mais importantes de suas vidas. E apesar de os estereótipos sugerirem que eles estão sempre interessados em criaturas mais belas e mais jovens, os homens, com freqüência, se revelam satisfeitos com a aparência de suas parceiras. Na verdade, a grande maioria não quer que as mulheres de sua vida mudem.

A experiência clínica também revela que o casamento e os relacionamentos sólidos são mais importantes para a saúde e o bem-estar dos homens do que das mulheres. Homens divorciados não vivem tão bem, nem por tanto tempo e nem "sobrevivem" com a mesma qualidade de vida dos casados. Eles têm uma tendência consideravelmente maior ao alcoolismo, ao suicídio, a doenças físicas e mentais, a demissões e a bater com o carro ou sofrer outros acidentes. Eles perdem o contato com os amigos, deixam de lado os compromissos religiosos, não vão a festas ou a passeios e um dia se isolam completamente, a não ser por um eventual companheiro de bebida. Em resumo, eles perdem significado e propósito. *Sem uma parceira, os homens simplesmente se arrastam pela vida.*

Se esta pesquisa estiver correta - e nossa experiência clínica nos diz que está -, é evidente que homens e mulheres *querem* igualmente, em um relacionamento, intimidade e proximidade. Então por que a maioria dos casais termina como Marlene e Marcos?

Marlene se sente distante do marido. Ela não sabe ao certo quando isso começou a acontecer, mas sente que ambos estão frios um com o outro. No começo era um ressentimento silencioso, depois uma irritabilidade freqüente, e por fim eles começaram a brigar. As coisas que eles adoravam um no outro

agora são criticadas. Antes de se casarem, Marlene dizia a todos os amigos que com Marcos ela podia *relaxar* e elogiava o jeito "maravilhosamente tranquilo" dele. Mas agora ela quer que ele "se levante e faça alguma coisa de vez em quando!". Marcos costumava adorar a energia e o modo como Marlene cultivava amizades. Agora ele se queixa que ela não pára nunca e que "se dedica tanto aos outros que não sobra tempo para mim".

É verdade, ela tem feito muito mais pelas amigas e, mesmo quando está em casa, fala bastante com elas ao telefone. Mas quando ela procura ter tempo para Marcos, ele sempre está distraído, em frente ao computador ou com o controle remoto na mão, ou simplesmente não quer conversar. Ela se sente idiota sentada ao lado dele em silêncio, quando podia estar conversando com as amigas, que pelo menos se importam com o que ela tem a dizer.

Marlene fica realmente triste quando se lembra de como estava esperançosa na semana anterior. Ela mal podia esperar para mostrar a Marcos o novo livro sobre relacionamentos que uma amiga lhe dera. O livro *garantia* melhorar as habilidades de comunicação, esclarecer as expectativas e mostrar aos dois como atender às necessidades um do outro. Bem, Marcos precisou de menos de um minuto para dizer que aquilo era "papo de mulherzinha idiota", que o livro era tolo e egoísta. Ele balançou a cabeça para cada "dica" que ela leu, interrompendo-a por fim no meio de uma frase.

— O que quer que eles digam sobre as *nossas* necessidades, sempre acabam sendo as *suas* necessidades. Esses livros todos dizem a mesma coisa... Para ter um bom relacionamento, o homem precisa se transformar numa *mulher*.

Ela começou a discutir, mas ele saiu irritado da sala com uma última palavra sobre a questão.

- Essa porcaria não é para mim.

No mês anterior, ela o havia convencido a experimentar alguns "exercícios de intimidade" que encontrou numa revista. Mas ele logo perdeu o interesse e só repetiu tudo mecanicamente, o que a deixou se sentindo pior. Há apenas três meses ele parecia cooperar com uma série de técnicas para "reacender o romance" que ela viu na tevê, mas acabou sabotando todas as partes que não tinham a ver com sexo. No ano passado, depois de meses de resistência, ela *finalmente* conseguiu que ele fosse a uma terapia de casal. Mas assim que a primeira sessão terminou, ele disse a ela que seria a última.

- Bem, eu estava certo - disse ele. - Eu sabia que seria culpado por tudo.

Ele *até* concordou em ir a um seminário de fim de semana sobre enriquecimento do casamento e realmente pareceu gostar. Por mais ou menos uma semana depois disso, eles se sentiram mais próximos. Ele *até* se tornou um bom ouvinte. Depois, um dia, ela pediu para levar as crianças para a casa da mãe dele, para que eles pudessem ter um jantar romântico naquela noite. Do nada, ele explodiu sobre as "exigências constantes" dela, e depois ele tinha que "pagar as malditas contas" do seminário.

- Não posso ser assim o tempo *todo!* - queixou-se ele.

- Você não se importa realmente comigo - acusou ela -, só me atira umas migalhas de vez em quando!

- Ninguém pode fazer você feliz - contra-atacou ele. - Você nunca está satisfeita!

Milhões de casais sofrem desse mesmo problema. Em geral, marido e mulher culpam um ao outro, mas às vezes atribuem seus problemas à falta de dinheiro, aos filhos, aos sogros, a dificuldades no trabalho ou a "um dia ruim". Não há dúvida de que eles discutem freqüentemente sobre essas coisas, mas de forma alguma elas são a *origem* da dor e da falta de conexão que sentem. Além disso, eles não corrigirão as causas de sua dor com melhores habilidades de comunicação ou "discutindo a relação".

## Trata-se de conexão

A falta de conexão homem-mulher é o maior fator isolado no estratosférico índice de divórcios nos dias de hoje. Cerca de 80% dos divorciados dizem que simplesmente "se afastaram". O que é trágico porque desnecessário. Marlene não quer outra *amiga*; ela quer uma conexão mais profunda com o *marido* dela. E, no entanto, mesmo suas tentativas, baseadas em um ponto de vista feminino de conseguir o que os dois querem, fracassariam ainda que Marcos fosse menos resistente. Isso porque o problema dos dois não é de "comunicação". É de falta de conexão. Eles não estão desconectados porque têm uma comunicação deficiente; eles têm uma comunicação deficiente porque estão desconectados. No começo do relacionamento, quando se sentiam conectados, eles se comunicavam muito bem. Conversavam horas a fio. Quando Marlene se mostrava vulnerável, Marcos reagia apoiando-a e protegendo-a. Ela se sentia amada porque estava emocionalmente conectada a ele, e não tinha medo porque acreditava que ele sempre estaria presente. Marcos também se sentia

amado porque estava emocionalmente conectado a Marlene. Ela o fazia se sentir importante e bem-sucedido como amante, protetor e provedor, o que reduzia qualquer ameaça de inadequação. Sua maior oportunidade de salvar o casamento é voltar a esse estado de conexão tranqüilizado e fortalecedor.

Este livro irá mostrar como reconquistar o tipo de conexão que vocês tinham no começo, quando estavam apaixonados, mas num nível bem mais profundo. Ele vai orientar vocês para a sensibilidade emocional *interior* que reuniu os dois, e permitir que vocês teçam a conexão mais profunda pela qual seus corações anseiam em segredo: um amor que está além das palavras.

## Parte I

• • • •

### Por que é tão difícil melhorar o relacionamento



## Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha

NEM SEMPRE AS COISAS FORAM TÃO RUINS para Marlene e Marcos. Antigamente eles cultivavam a intimidade que sentiam - seus amigos ficavam admirados com o grau de proximidade e conexão que os dois tinham. Eles ainda podem se lembrar nitidamente dos bons tempos, mas, em vez de encontrar conforto, as lembranças da intimidade que tinham no passado agora os enchem de tristeza e de uma profunda sensação de perda. Eles sempre se perguntam como chegaram a esse estado de solidão a dois. Essa história é ainda mais triste porque muito comum.

Marlene e Marcos chegaram a essa falta de conexão crônica sem que nenhum dos dois tenha cometido nenhum erro grave. Marlene nunca compreendeu que Marcos, como a maioria dos homens, tem uma sensibilidade elevada à vergonha e à inadequação. (E como poderia - o impulso dele, quando sen-

te vergonha, é *esconder*, ou seja, ele não fala com ela sobre isso. Ele encobre a vergonha com irritação, impaciência ou raiva.) Ela não entende que cada vez que faz algo para tentar melhorar seu relacionamento, a mensagem que Marcos recebe é que ele não está cumprindo as expectativas dela - ele está *fallhando* com ela -, o que o remete profundamente à dor de sua própria inadequação. Enquanto tenta evitar a sensação de fracasso, Marcos se torna menos sensível ao medo de Marlene de ficar só e excluída. No começo do relacionamento dos dois, ele sentia intuitivamente que ela precisava dele e nem sonharia em excluí-la de sua vida. Mas agora ele não percebe que cada vez que rejeita as propostas que ela faz ou eleva a voz com raiva - puramente para se proteger -, ele a isola.

É muito fácil para os casais chegarem a esse ponto, porque os diferentes pontos fracos que influenciam o modo como homens e mulheres interagem são quase *invisíveis*. No começo de um relacionamento, a "química da paixão" que nosso cérebro produz torna fácil se concentrar nas emoções mais sutis do outro. (Falaremos mais sobre isso adiante.) Mas depois que desaparecem os efeitos das tais substâncias químicas - de três a nove meses - precisamos fazer um esforço mais consciente para proteger as vulnerabilidades do outro. Para isso, primeiro precisamos entender as diferentes vulnerabilidades básicas de homens e mulheres e como lidar com elas em nossos relacionamentos.

## Como somos diferentes: o medo e a mágoa

As diferentes vulnerabilidades de homens e mulheres são biológicas, existem desde o nascimento. As meninas, desde o primeiro dia, são mais sensíveis ao isolamento e à solidão. Sem

dúvida essa sensibilidade evoluiu como uma habilidade de sobrevivência importante: ela mantém as mulheres em contato não só com seus descendentes, mas com os outros no grupo que lhe proporcionam proteção. No tempo em que a ameaça de predadores era bastante real, a única esperança de sobrevivência era a ajuda mútua. Uma mulher ou criança sozinha era uma presa fácil. E assim, com o passar dos milênios, as mulheres desenvolveram uma espécie de radar interno que as mantém sensíveis à proximidade e à distância em todos os seus relacionamentos. Quando uma mulher se sente protegida pela proximidade, ela pode relaxar; quando se sente ameaçada de abandono, ela fica ansiosa. É por isso que uma menina ainda bebê pode sustentar seu olhar por um longo tempo. Ela é re confortada pela proximidade do contato visual. Isso também explica por quê, se deixada sozinha por um período de tempo igual, ela ficará agitada e reclamará mais rápido do que um menino. Esta sensibilidade ao isolamento faz com que as mulheres reajam fortemente à raiva, ao afastamento, ao silêncio ou a outro sinal de indisponibilidade do outro. É mais assustador para ela ficar sozinha do que para um homem. Não se quer dizer com isso que os homens prefiram o isolamento ou a distância; apenas que as mulheres sentem mais *desconforto* quando estão sozinhas.

Os homens têm uma grande dificuldade para entender a mágoa e o medo das mulheres. Um dos motivos é que o medo de uma mulher provoca a vergonha nos homens: "Você *não devia* ter medo, se estou aqui para proteger você!" (Leia mais sobre isso adiante.) É por isso que ele sente raiva quando ela fica ansiosa ou triste. Mas há outro motivo para os homens não suportarem o medo de uma mulher. Eles não reconhecem

essa *sensação* da mesma forma. Nossa pesquisa revela que a maior diferença de gênero em relação às emoções acontece na freqüência e na intensidade do medo - com que freqüência você fica com medo e como é dominado por ele. Meninas e mulheres vivem e expressam medo muito mais intenso, segundo o que pôde ser medido em contextos sociais e em experimentos de laboratório que induzem ao medo. As meninas recém-nascidas são mais assustadiças do que os meninos. As meninas e mulheres têm uma probabilidade maior de sentir medo em resposta a ruídos altos e a mudanças repentinas no ambiente. Elas são mais ansiosas e se preocupam muito mais do que os meninos e homens. As mulheres sentem um medo acentuadamente maior de crimes, embora sejam vítimas deles com muito menos freqüência. Mulheres têm maior tendência a pensar nas consequências negativas de seu comportamento, o que evita que elas corram riscos. Elas sofrem mais de fobias e temem muito mais os cuidados médicos e odontológicos. O fato de que elas *vão* a médicos e dentistas com mais freqüência pode revelar a sua coragem (capacidade de superar o medo) ou ser resultado de sua sensibilidade geral à ansiedade e à preocupação, sentimentos que podem fazer com que temam ainda mais as consequências de não ir.

Outro motivo para que as mulheres tenham mais medo de se machucar pode ser sua sensibilidade à dor. Os dados científicos sugerem que as mulheres sofrem bem mais dor física do que os homens, além da óbvia experiência da dor do parto. Já com duas semanas de idade, as meninas choram mais alto e com mais vigor do que os meninos em resposta a estímulos dolorosos brandos. Os níveis de ansiedade mais altos

de mulheres aumentam ainda mais sua sensibilidade à dor. Cerca de 90% dos distúrbios de dor crônica afetam as mulheres. Os homens têm muita dificuldade para demonstrar empatia com a dor e o medo das esposas porque são condicionados desde a primeira infância a "agüentar", e porque não dói *tanto* assim!

### Como somos diferentes: euforia e vergonha

Embora os meninos ainda bebês sintam menos dor e medo do que as meninas, eles revelam uma sensibilidade elevada a qualquer tipo de estímulo repentino, o que lhes dá uma propensão ao excitamento, isto é, a reações explosivas. É por isso que bebês meninos se sobressaltam cinco vezes mais do que as meninas e são provocados por estímulos muito menores - um ronco alto na barriga é suficiente. (Você poderá observar essa diferença se visitar um berçário no hospital.) A propensão dos meninos à sensibilidade para a hiperexcitação tem uma vantagem distinta para a sobrevivência. Devido à maior força e à maior massa muscular, os homens estão mais preparados do que as mulheres para combater os predadores. Uma vez que os principais predadores dos nômades assaltavam e atacavam de surpresa, os homens precisavam reagir, lutar ou fugir em segundos.

Devido a sua alta sensibilidade à excitação, os meninos recém-nascidos têm de se defender contra o desconforto da *superestimulação*. É por isso que os meninos têm de olhar nos olhos e ter outros contatos íntimos em pequenas doses. Sua menininha conseguia manter o contato visual quase a partir do momento em que foi levada para casa - você podia olhar

nos grandes olhos dela (ela os arregalava para atrair o seu olhar) por horas sem fim. Mas seu menininho só começou a sustentar esse olhar lá pelos seis a nove meses de idade, se tanto. Quando você olhava profundamente nos olhos dele, ele provavelmente olhava para baixo, para você, depois para cima, em seguida para seus olhos novamente, depois para o outro lado, para você, depois para o lado oposto, voltando a seus olhos, até recomeçar tudo. Ele estava mesmo *interessado* em você - ou não teria voltado a olhar - e certamente não tinha medo de você. A atenção intermitente era a maneira de ficar em contato com você sem se sentir dominado. É importante observar que essa é uma função da sensibilidade dele à excitação, e não incapacidade de atenção, como muitos pais pensam equivocadamente. Os meninos podem manter a atenção em você se você não olhar diretamente nos olhos deles, e eles não têm dificuldade para enfocar objetos inanimados.

Quando se trata dos relacionamentos, as mulheres sempre confundem essa postura de defesa, característica masculina, com desinteresse ou até desamor. Na maioria das vezes, ele não perdeu o interesse; está apenas tentando evitar o desconforto enorme de uma "descarga de cortisol" que surge com a excitação. O cortisol é um hormônio atuante em determinadas emoções negativas. Sua função é atrair sua atenção, mantendo-o desconfortável para que essa sensação o leve a tentar corrigir o que o está deixando mal. A mágoa que uma mulher sente quando seu homem grita com ela é causada pela liberação súbita de cortisol. Um homem sente o mesmo desconforto quando é confrontado com a infelicidade ou as críticas da mulher. Pode parecer que ele está tentando evitá-la, mas o que ele quer evitar é uma ressaca de cortisol.

Mas como a propensão do homem para o estado de alerta se traduz em hipersensibilidade à vergonha? Antes de qualquer coisa, sabemos que meninos e meninas experimentam a *vergonha*, um sentimento a que tendemos responder com a vontade de parar e nos escondermos. Quando você está constrangido, quer se esconder num buraco, e uma criança que sente vergonha quer cobrir o rosto porque não pode suportar olhar para você. Se você estiver brincando com um menino ou menina e de repente interromper o contato visual e se virar, ele ou ela viverá as manifestações físicas da vergonha: face avermelhada, expressões faciais retorcidas, músculos contorcidos e outros sinais de desconforto mais geral, em especial se ele/ela estava *interessado(a)* no contato visual. De certo modo, a vergonha é um auxiliar do interesse e do prazer - os bebês têm de estar interessados em alguma coisa ou sentir prazer para viverem a vergonha quando a motivação cessa de repente. (Aprendemos a rotular esta queda repentina de interesse ou prazer como "rejeição", e é assim que você se sente quando sua interessante conversa telefônica com uma amiga é interrompida repentinamente por uma chamada.) Como as meninas pequenas ficam mais à vontade com prolongados contatos visuais, quem cuida delas tende a se envolver e a manter o contato, o que significa que as meninas pequenas experimentam a reação de vergonha associada com a rejeição com muito menos freqüência. Por outro lado, se os pais ou quem cuida dos bebês não entendem a necessidade masculina de doses menores de contato íntimo e visual, eles interromperão o contato íntimo abruptamente quando o menino desviar os olhos, reforçando constantemente a reação de vergonha, que é ampliada pela descarga de cortisol produzida

pela reação. Os homens que vivem isso repetidamente desenvolvem uma hipersensibilidade à vergonha. Os estudos mostram que os pais olham nos olhos das meninas (e falam docemente com elas enquanto o fazem) 50% mais do que olham nos olhos dos meninos. Com os filhos, eles riem e fazem declarações não-verbais, agitam brinquedos diante deles, fazem cócegas ou os levantam para "dar uma sacudida" neles. Os dois tipos de brincadeira são ótimos - as crianças e os pais gostam imensamente deles. Mas são qualitativamente diferentes. Os meninos pequenos precisam de contato íntimo - embora em pequenas doses - assim como precisam de brincadeiras ativas. As meninas pequenas precisam de brincadeiras ativas tanto quanto precisam de contato íntimo.

A intimidade é mais arriscada para os meninos pequenos quando *eles* sentem vergonha em conjunção com a intimidade - *se eu gostar demais*, aprendem os meninos, *eles vão embora, porque eu não faço direito*. Desde o começo, muitos meninos se sentem incapazes de ter relacionamentos íntimos. As meninhas podem sustentar um olhar, enquanto os meninos pequenos são facilmente oprimidos e têm de desviar os olhos. O hiato do contato visual é especialmente triste porque *esse* tipo de contato é nossa principal fonte de intimidade na vida. Meninos e homens são privados da própria intimidade que os ajudaria a superar sua vulnerabilidade à vergonha. Se você tem um menino, deve entender que ele *gosta* mesmo de contato visual, mas você precisa ser mais paciente e não começar a fazer cócegas quando ele desviar os olhos. A melhor coisa que você pode fazer por seu bebê para ajudá-lo a lidar com a vergonha no futuro é permitir que ele sinta o conforto do contato visual *gradualmente*, em *seu ritmo*. Continue olhan-

do para ele e você perceberá que ele devolverá o olhar por períodos maiores. Basta ser sensível às diferenças nas vulnerabilidades de homens e mulheres para que sua percepção se altere e a conexão se aprofunde - sem ter de falar sobre isso.

## Como evitamos o medo e a vergonha

Na maior parte do tempo, o medo das mulheres e a vergonha dos homens são *reações inconscientes*. Você pode viver toda uma vida sem sequer ouvir um homem dizer: "Eu sinto vergonha quando você fica com medo do modo como eu dirijo." Ou uma mulher dizer: "Quero aquela bolsa Gucci para diminuir meu medo da privação." Em vez disso, você perceberá sinais de medo e vergonha: ressentimento e raiva (atribuir sua vergonha ou medo a outra pessoa), materialismo (dar ilusões de *status* para um homem e segurança para uma mulher), bajulação (fazer coisas em detrimento de si mesmo para ter a admiração ou a aprovação dos outros), obsessões (não conseguir tirar da cabeça certos pensamentos) e comportamento compulsivo relacionado a comprar, comer e beber. Todas essas coisas têm efeitos anestésicos temporários para o medo e para a vergonha.

Não são nossas diferenças inatas no medo e na vergonha que nos separam; é como *lidamos* com essas diferenças. Se você lida com as diferenças com crítica, comportamento defensivo, afastamento ou culpa, seu relacionamento vai *fracassar*. É simples. Se você for confiante, gentil, companheiro ou protetor - como você aprenderá a ser neste livro - seu relacionamento irá florescer. Mas será preciso dedicar algum

tempo para superar o hábito, que começa a se formar muito cedo na vida.

Desde a primeira infância, as meninas evitam o medo formando alianças e forjando laços emocionais - há conforto e força nos grupos. Sem pensar nisso, Marlene reagiu a seu medo inconsciente de isolamento procurando ter mais intimidade com Marcos e com as amigas. Esse é o mecanismo feminino predominante chamado carinho e proteção. \* As mulheres reagem a situações estressantes protegendo a si e a seus descendentes com o comportamento de quem cuida - o "cariño" do modelo - e formando alianças com outros, em particular com mulheres - a "proteção". As mulheres aliam-se por ajuda mútua nos tempos difíceis. Quanto mais falam de seus problemas, mais próximas se sentem umas das outras.

Os laços emocionais representam fontes essenciais de bem-estar para as mulheres. Elas se sentem amedrontadas quando os homens *tentam lidar* com o estresse de forma que parece ameaçar a manutenção desses laços, por exemplo: distração (trabalho, tevê, computador, passatempos), busca de *status* (trabalho, esportes, aquisição de brinquedos caros), distância emocional (se você não *sentir* nada, não se sentirá inadequado), raiva (se você entorpecer a dor, não a sentirá) e agressão (se você exercer poder e controle, não sentirá a impotência do fracasso e da inadequação).

O que as mulheres têm mais dificuldade para entender é que, para a média dos homens, os relacionamentos *não* são uma fonte confiável de bem-estar. A maior mágoa masculina é a vergonha, e esta é resultado da inadequação que ele sente

\* Na Universidade da Califórnia, em Los Angeles, a psicóloga Shelley Taylor, PhD, junto com cinco colegas, desenvolveu o modelo.

nos relacionamentos. Assim, procurar conforto no relacionamento é como procurar ajuda com o inimigo. Discutir a relação significa lembrar de sua própria inadequação e é o último método que os homens usariam para se sentir bem. Seria o mesmo que escolher uma cama de pregos para ter uma boa noite de sono. É por isso que ele sempre reage *brigando ou fugindo* para aliviar a irritação, e não procura uma conversa sincera com a mulher de sua vida. A briga ou a fuga são o equivalente masculino do carinho e proteção.

Considere esse clichê de uma discussão: a mulher está falando sem parar, seguindo o homem de um cômodo para o outro (para impedir que ele fuja), até que ele não consegue mais suportar e começa a brigar com ela. Apesar de esta ser considerada uma representação muito comum entre casais, nem sempre o roteiro se repete. Às vezes é o homem que não consegue pegar no sono até "desabafar", enquanto a mulher, exausta de um longo dia, cobre a cabeça com o travesseiro para tentar dormir. Mas temos percebido que até nessa inversão de papéis a diferença entre medo e vergonha está agindo em segredo. A mulher que segue o homem fujão de um cômodo para o outro está tentando valentemente, embora de forma equivocada, se conectar e apaziguar seu medo de isolamento. Mas, quando o homem a mantém acordada a noite toda falando do "problema", ele está tentando provar que está *certo*, o que ameniza sua experiência de vergonha - ele tenta ganhar a briga e não fazer a conexão.

A briga ou a fuga masculina são uma resposta mais comumente vista em situações de agressão e competitividade. Você, sem dúvida, já observou meninos se comportarem assim no pátio da escola ou em sua sala de estar. Para perceber a rela-

ção entre agressão e vergonha basta entender o que esses estados emocionais poderosos fazem com sua mente e seu corpo. Com altas doses de cortisol, a vergonha fere e drena toda a energia disponível - só o que você quer é se enterrar num buraco. A mensagem é de rejeição ou fracasso - pare e se proteja! A raiva vem em seu resgate, com seus efeitos analgésicos e estimulantes que anestesiam a dor e aumentam sua energia. (É por isso que animais feridos se tornam tão ferozes e um atleta pode quebrar um osso num jogo e nem perceber.) A raiva e a agressão afastam a vergonha, encobrindo a dor, substituindo-a por energia. Só o que você precisa fazer para que um homem seja verbal ou fisicamente agressivo é envergonhá-lo: "Você é um covarde, um fracassado, um traste, e tem um pênis pequeno!" Como costumam dizer nos filmes de ação que os homens tanto adoram: "Está procurando briga!"

A vergonha é tão dolorosa para os homens que eles farão de tudo para evitá-la. A maioria das esposas ficaria rica se recebesse por cada vez que lembrassem os homens de ir às consultas marcadas com o médico e o dentista. Ele está evitando seu pavor da "inferioridade" da procura de ajuda, isto é, ele se sente inadequado por ter *necessidades*. (Sim, é por isso que ele não pede informações na rua.) Você pode pensar que ele tem medo de ir ao médico, mas os homens não têm o luxo de sentir medo porque o medo provoca o pavor *mais profundo* do fracasso, da inadequação ou da perda de *status*. A experiência do medo é o fracasso para os homens – eles se sentem covardes, ou "páermas, e, se outros homens descobrirem, eles podem perder *status*. A frase "antes a morte que a desonra" não está associada a mulheres. Não há nenhuma sociedade que mande suas meninas pré-adolescentes para a

Como perdemos a conexão: o medo e a vergonha

floresta para conquistar sua "feminilidade" pela superação do medo.

Não nos interprete mal. As mulheres também têm pavor da vergonha do fracasso, mas este tende a incitar seu medo mais profundo de mágoa ou isolamento. A vergonha de Marlene pode ser resumida dessa forma: "Se eu fracassar, ninguém vai me ajudar, amar ou reconfortar." Mas Marcos provavelmente vai pensar: "Se eu fracassar, não vou conseguir ajudar, amar ou reconfortar a mim mesmo e não serei *digno* de ajuda, de amor e de conforto." Quando uma mulher fracassa no trabalho, ela quer mais proximidade em seu relacionamento. Quando um homem fracassa no trabalho, ele provavelmente vai brigar ou se afastar da esposa e vai querer ficar *só*.

A diferença biológica entre os sexos é apenas leve ao nascimento e não produz a grande diferença nos comportamentos que vemos nos adultos. A maior parte dessa diferença vem da cultura e da socialização, que, desde a primeira infância, estabelecem formas estritas de evitar a vergonha e o medo específicas para homens e mulheres. O estereótipo da disciplina é invocar a vergonha nos meninos – "Pare com isso, seu menino mau!" – e medo nas meninas – "Pare com isso, você vai se machucar!" Quem cuida de crianças percebe que a simples ameaça de dar uma palmada controla o comportamento de meninas pequenas, enquanto os meninos sofrem consideravelmente mais castigos corporais, porque o medo *não* é um meio de dissuasão suficiente para eles. Até crianças pequenas têm consciência dessa diferença. Um estudo com crianças de oito anos mostrou que meninos e meninas *esperavam* que os meninos recebessem mais castigos do que as meninas pelos mesmos comportamentos. Crianças dos dois grupos também

acreditavam que seriam disciplinadas de forma diferente se fossem do *sexo* oposto. Os pais reconhecem que a simples ameaça de uma palmada controla as meninas. Com os meninos, eles cometem o trágico erro de *castigar* para atrair a atenção deles, mas isso só os deixa mais agressivos ou os afasta ainda mais. Se você chutar um filhote, que tipo de cachorro terá?

Imagine uma menininha chorando de vergonha. Ela se sente tão mal que nem consegue olhar para ninguém e esconde o rosto com as mãos sentindo medo de ser rejeitada. O primeiro impulso de qualquer pessoa é tomá-la *nos* braços, reconfortá-la e perdoá-la por qualquer coisa que tenha feito. Quando falamos a um grupo de pessoas, fazemos questão de perguntar aos homens da platéia: "Quando vocês eram garotos, o que acontecia se chorassesem e mostrassesem que estavam se sentindo mal consigo *mesmos*?" Quase todos dizem que sofriam zombarias ou apanhavam: "O que você é, uma mulherzinha?": "Bebê chorão!": ou "Vou te dar um motivo para chorar de verdade!"

Os meninos pequenos também choram por vergonha, como as meninas. Na maioria das vezes, as meninas são reconfortadas quando isso acontece e os meninos são rejeitados pelo *mesmo* motivo. Para conseguir a proximidade que querem, as mulheres aprenderam a expor sua vulnerabilidade; os homens aprenderam a escondê-la.

Para entender melhor nossas diferentes vulnerabilidades básicas, faça uma lista das coisas que você *mais* teme que lhe aconteçam, independentemente da improbabilidade de virem a ocorrer.

## 0 que mais apavora você?

Lista de coisas apavorantes  
para a mulher

Lista de coisas apavorantes  
para o homem

Se você é mulher, sua lista provavelmente contém itens que, pelo *menos* indiretamente, envolvem a possibilidade de ferimentos (espancamento ou estupro), isolamento (perder a pessoa que ama - ninguém a querer ou se importar com você) e privação (ficar *sem* comida, abrigo, conforto, ou coisas que a fazem se sentir bem). A lista das coisas mais apavorantes de um homem terá menos itens desses tipos. (Se tivessem mais medo, os homens não fariam tantas coisas arriscadas e perigosas da juventude até a crise da meia-idade.) A lista dos homens envolve principalmente a possibilidade do fracasso, inadequação ou decadência - incapacidade de proteger alguém que ele ame, perder uma promoção, demissão, perder o respeito dos outros. A privação pode *aparecer* na lista de um homem - perder a potência sexual ou a casa, ou o carro, ou os ingressos para o futebol, mas o medo por trás disso é o de que a perda venha a significar *fracasso* e *decadência*. Uma mulher pensará em como a vida seria sem certas coisas; um homem pensará em como encararia os outros se perdesse essas coisas.

Aqui está outro exemplo. Homens e mulheres temem igualmente a perda de um lugar para morar, mas de formas diferentes. As mulheres citam os prejuízos, o isolamento e a privação como principais medos relacionados com a vida na rua:

"Alguém vai me machucar": "Ninguém se importaria comigo" e "Eu ia congelar, passar fome e não ia tomar banho". Os homens argumentam que, nessa situação, intolerável seria ser visto como um *fracassado*. "Eu não poderia manter a cabeça erguida": é uma resposta masculina comum. Apanhar ou se sentir sozinho nem sequer ocorre a muitos homens, até que eles ouvem uma mulher falar no assunto. E eles então dizem: "Ah, isso também não seria bom."

Um triste exemplo de nossas diferentes vulnerabilidades pode ser visto quando se observa os tipos de situação que podem levar homens e mulheres a cometer suicídio. Milhares de homens tiraram a própria vida depois da quebra no mercado de ações em 1929, mas muito poucas mulheres fizeram o mesmo, embora tenham perdido muito mais dinheiro e *status* do que eles. As poucas mulheres que se mataram eram viúvas - solitárias e abandonadas - de maridos que não puderam enxergar além do seu próprio senso de fracasso, incapacidade e decadência. Homens desesperados tendem a se suicidar para escapar da vergonha do fracasso profissional, que os faz sentirem-se incapazes de sustentar e proteger a família; enquanto mulheres desesperadas tentam evitar o isolamento. Uma mulher pode pensar em suicídio se ela sente que *ninguém a ama*; um homem se matará se sentir que *merece* que ninguém o ame, porque ele falhou.

A diferença sexual na vulnerabilidade ao medo e à vergonha não é exclusiva dos seres humanos. Ela pode ser observada na maioria das espécies de animais que vivem em grupos. As fêmeas são mais temerosas - mesmo quando são as principais caçadoras - e os machos são mais altivos. O sentimento de medo das fêmeas alimenta o instinto protetor dos

machos de muitas espécies de animais. Por terem a audição e o olfato aguçados, as fêmeas do bando são como um sistema de alarme. Quando uma fêmea pressente algo no meio da noite, os machos despertam agressivos e formam um perímetro em torno das fêmeas, que escondem a cria. Os machos não perceberam os invasores; eles apenas estão reagindo ao medo das fêmeas. Uma situação semelhante pode ser representada por uma família humana. A mulher ouve um barulho no meio da noite e se assusta. Ela acorda o marido para que ele verifique o que está acontecendo.

Solitário e sem os óculos, ele tropeça pelo corredor, esbarra nos móveis, enquanto ela verifica as crianças e espera que ele anuncie que "está tudo bem".

### **Somos diferentes na maneira de amar ou de evitar a vergonha e o medo?**

É comum se acreditar que as mulheres teriam uma facilidade maior para emoções que promovem uma satisfatória vida social - em geral elas são mais amorosas, compassivas e cuidadosas. Acreditamos que essa diferença *aparente* se deva às diferenças em nossas vulnerabilidades, e não nas emoções positivas em si. É mais arriscado para as mulheres apenas esperar amor, compaixão e cuidados, porque, se elas *não* investirem, ficarão mais vulneráveis ao medo de ferimentos, isolamento e privação. E é mais arriscado para os homens investir demais em amor, compaixão e cuidados, na medida em que isso os torna mais vulneráveis ao *fracasso* como amantes, provedores, protetores e pais. Quando não têm escolha, por exemplo, quando são pais solteiros, os homens

*humildes*. É difícil para elas formarem alianças com os homens porque elas tendem a interpretar o comportamento de fuga da vergonha como *orgulho*. Não se pode formar alianças quando se finge ser *melhor* do que os aliados em potencial. Esse tipo de comportamento do homem tende a deixar as mulheres irritadas. "Peça um empréstimo ao seu irmão": diz Marlene a Marcos. "O pior que ele pode fazer é dizer não!" Ela interpreta o impulso dele de evitar a vergonha como algo mais grave do que "orgulho masculino": É *infantil* e *imatura*: "Você não se importa o bastante comigo para engolir esse seu orgulho idiota."

Do lado dos meninos, a criação tende a louvar a *coragem*. O medo feminino é interpretado por eles como "covardia" ou falta de disciplina. "Pare de pensar tanto e faça", dizia Marcos com impaciência. "Você nunca vai a lugar nenhum se ficar o tempo todo pensando em cada coisinha que pode dar errado."

As mulheres aliam-se fazendo o que aprenderam na primeira infância: *expondo* a vulnerabilidade. Marlene não precisa falar com as amigas que se sente triste, infeliz, solitária ou isolada. Elas *percebem* isso no seu jeito ou no seu tom de voz, da mesma maneira que ela sabe quando alguma coisa está errada com as amigas. Uma mulher sente que uma amiga precisa dela e procura se aproximar e ser solidária. Mas o que acontece quando Marlene diz a Marcos que está se sentindo mal? (Ela tem que *dizer* a ele - ao fazê-lo, ela, involuntariamente, aciona as defesas dele contra o fracasso e a inadequação, e ele se fecha.) Pode apostar que, depois que ela o obriga a encarar a vulnerabilidade dela, ele se sente *inadequado* para protegê-la. A reação é típica de quem evita a vergonha: impaciência, distração, comportamento defensivo, res-

sentimento, raiva. Ele critica ou dá "conselhos", e isso a faz pensar que ele está tentando lhe dizer o que deve fazer.

Depois de algum tempo, uma mulher vai preferir ocultar de seu companheiro a sua vulnerabilidade e se voltará mais para as amizades, permitindo que esse espaço em seu relacionamento seja preenchido por ressentimento. Marlene não sabe disso, mas ela já está com um pé para fora da porta. Alguns eventos podem acelerar o processo que leva à separação. Se Marlene ficar doente, deprimida ou se por acaso perder uma pessoa querida, Marcos - que já está diante do sentimento de ser incapaz de ajudá-la - se afastará ainda mais, deixando-a enfrentar os problemas sozinha. Quando se recuperar, ela não verá necessidade de uma aliança tão duvidosa e o deixará, pensando que eles "se afastaram". Outro caminho para o rompimento é um deles ou os dois começarem um caso: Marlene para aliviar a sensação de isolamento e Marcos para provar sua "capacidade". Felizmente, isso pode ser evitado com facilidade se dermos atenção à vulnerabilidade inata do outro.

## **O bom, o mau e o pior na fuga da vergonha e do medo**

O medo e a vergonha não são ruins. Por exemplo, o medo nos mantém seguros quando atravessamos a rua, levando-nos a prestar atenção. Ele também nos reúne em sociedade: nações, comunidades, famílias e amigos, que reduzem a ansiedade, nos protegem de ameaças e da solidão. A vergonha nos mantém éticos, humanos e fiéis aos nossos valores mais profundos. Uma pessoa que não sente vergonha é tão perigosa quanto impossível de amar.

abandonam o hábito que têm de evitar a vergonha e se tornam mais amorosos, compassivos e cuidadosos. Agora aqui está a boa nova para todos nós. Mulheres, os homens de sua vida certamente serão mais amorosos, compassivos e cuidadosos se vocês puderem entender e aceitar a vulnerabilidade deles à vergonha e *reduzir o modo como a provocam*.

### **Como o medo e a vergonha nos unem: nós nos acalmamos**

Lembre-se de como teve início seu relacionamento.

Quantas mulheres se apaixonariam por um homem se ele deixasse claro que teria de aprovar todos os seus gastos pessoais? Pareceria tão maravilhoso se ele lhe dissesse que depois de se casarem ele esperava sair com os amigos toda noite, quer você ficasse sozinha ou não, ou que ele aprovava o fato de seu pai bater na sua mãe de vez em quando? Você se apaixona porque no fundo acredita que ele será generoso - pelo menos financeiramente -, atencioso, companheiro e que ele nem sonharia em ferir seus sentimentos ou seu corpo.

Quantos homens se apaixonariam por uma mulher se achasse que ela os considera uns fracassados, preguiçosos ou covardes? Um homem precisa acreditar que sua parceira ficará feliz com seu sucesso, que ele pode lhe dar satisfação sexual e que ela se sente segura sob sua proteção.

É assim para a maioria dos casais. Ele acalma a ansiedade dela e ela acalma a vergonha dele, simultaneamente, um faz com que o outro se sinta importante e valioso. Essa compaixão e esse companheirismo são a base da conexão.

### **Como nos separamos: a ansiedade dela leva à vergonha dele e a vergonha dele provoca a ansiedade dela**

No final do primeiro ano de casamento, Marcos começou a entender os pedidos absolutamente normais de Marlene para ter mais proximidade, como: «O modo como você demonstra amor não é suficiente." Ele, então, passou a adotar um comportamento de fuga típico da vergonha - distração, afastamento, controle, crítica ou brigas. É claro que isso só *aumentou* o medo de Marlene da agressão, do isolamento e da privação. Esse padrão é tão comum que você deve conhecer alguns casais que tiveram a seguinte experiência no carro. A mulher fica assustada com um barulho repentino ou algo que ela vê na estrada. O homem interpreta a reação *involutária* dela como uma crítica ao modo como ele dirige. Ele fica irritado e dirige com mais agressividade; ela se mostra mais nervosa. Eles discutem, cada um achando que o outro é insensível, não tem consideração e é imaturo. Da mesma forma, muitos homens ficam incomodados com a ansiedade sutil de suas esposas quando eles andam juntos por um lugar escuro e isolado à noite. Eles vêem o medo como uma crítica à sua capacidade protetora. «Está preocupada com o quê? Eu estou aqui para cuidar de você!" Com o tempo, eles começam a rejeitar a ansiedade de suas esposas para se protegerem da vergonha. Como consequência, os dois se sentem mais isolados no relacionamento.

Há outro motivo para termos dificuldade em perceber as vulnerabilidades emocionais do sexo oposto. Os pesquisadores observaram que a criação das meninas as ensina a serem

Aristóteles disse que a única virtude é a moderação, e isso não podia estar mais certo quando se trata do medo e da vergonha. Moderar nossas vulnerabilidades básicas é muito bom. Podemos nos divertir mais numa festa se não ficarmos pensando na possibilidade iminente de que um terremoto vá destruir o prédio ou alimentando a suspeita de que uma ex-amante esteja contando a todos sobre sua ejaculação precoce. Um leve receio da privação pode nos ajudar a gostar de fazer compras, e um receio da vergonha pode nos fazer estudar mais para uma prova. Já o pavor pode nos levar a tentar evitar qualquer privação comprando demais, comendo demais ou roubando. Pavor de isolamento nos faz grudar nos outros, bajular, exagerar na submissão, tolerar maldades ou abusos e perder a nossa individualidade. O exagero na tentativa de sufocar o medo de nos ferir pode inibir o crescimento, a criatividade, a ambição e o estabelecimento de metas, e nos tornar conservadores, tímidos e ansiosos demais.

Há pessoas que exigem jóias, roupas caras ou férias exóticas como compensação pelo afastamento ou pela distração dos parceiros. No nosso trabalho, encontramos pessoas que afirmam: "Bem, pelo menos consegui uma nova jóia com isso." Não se deve julgá-las apressadamente por seu "materialismo": Elas só estão tentando afastar o medo do isolamento (se ele gasta muito, deve gostar mesmo de mim) e da privação (se eu tiver mais, não vou sentir falta de nada). É claro que isso não funciona. A única proteção real contra danos e solidão é a conexão íntima.

Chega a ser surpreendente o número de mulheres que para fugir do medo aceitam manter relações agressivas. Seria sensato pensar que o instinto de evitar o medo funcionaria como

uma proteção, nesses casos, fazendo-as se afastarem desses homens. Há dois motivos importantes para que o contrário aconteça. Um é que o risco aumenta muito quando uma mulher deixa um homem violento. Elas sofrem até ameaças de morte se ousarem partir. O outro motivo - e isso pode ser chocante - é que para a maioria dessas mulheres a agressividade e a dominação eram uma promessa de *proteção*, no início do relacionamento. Depois que começam os espancamentos e o senso de realidade delas se deteriora, elas se sentem, embora seja perigoso, protegidas dos perigos externos. O medo do isolamento e da privação pode ajudá-las - as mulheres têm uma probabilidade maior de deixar esses relacionamentos quando elas têm alguém com recursos suficientes a quem elas possam recorrer em busca de segurança.

Evitar a vergonha também pode manter um homem em um relacionamento com uma mulher que constantemente o critica e o censura. Você deve conhecer relacionamentos em que as pessoas se perguntam: "Por que ele a agüenta?" É tão difícil entender por que um homem maravilhoso e competente tolera as queixas e o desprezo constantes da mulher. Eis aqui o motivo: a idéia de fracassar no relacionamento e a perspectiva de outro homem que a faça feliz - quando *ele* não pode fazê-la feliz - paralisam-no de vergonha e o mantêm preso no relacionamento abusivo.

No aspecto mais sombrio, evitar excessivamente a vergonha pode nos tornar agressivos, narcisistas e nos deixar com mania de grandeza (exagerando sobre nossa aparência, nossos talentos e habilidades). Também pode fazer com que nos sintamos superiores, insolentes e autoritários. Pode nos levar ao afastamento, à rejeição, à frieza e à insensibilidade. Pode

tornar o orgulho mais importante do que o amor e permitir a "humilhação" para justificar o assassinato, o terrorismo e a guerra.

Felizmente não precisamos conviver com o pior do medo e da vergonha. Na verdade, podemos aprender a usá-los para melhorar nossas relações e, com isso, tornar o mundo um lugar melhor. A questão que queremos ressaltar é que a dinâmica medo-vergonha opera tão distante da consciência que é quase impossível desarmá-la apenas conversando sobre ela! A conexão que queremos deve ir além das palavras.

Um motivo para ser pouco eficiente discutir a relação é que o medo e a vergonha os impedem de *ouvir* um ao outro, apesar do quanto se procura "entender" ou "refletir". O pré-requisito para ouvir é se sentir seguro, e é difícil se sentir assim quando a ameaça de medo ou vergonha paira sobre sua cabeça. A situação é tão apavorante que o sistema límbico, a parte do cérebro encarregada de sua segurança, atropela qualquer forma de pensamento racional. Quase tudo o que você ouve só serve para despertar medo ou vergonha.

Num episódio de uma tirinha famosa (*Par Side*) aparece um homem que conversa com uma cachorra chamada Ginger. Um balão trazia o que o homem dizia e o outro o que o animal ouvia. O homem falava muito, mas só o que a cachorrinha ouvia era isso:

- Blablablá, Ginger. Blablablá, Ginger. Blablablá, Ginger.

A não ser que uma mulher esteja emocionalmente conectada ao parceiro, é mais ou menos isso o que ele vai ouvir quando ela falar com ele:

- Blablablá, fracasso. Blablablá, não é suficiente. Blablablá, não serve para nada. Blablablá, inútil.

A não ser que um homem esteja em sintonia com a parceira de uma forma que ela se sinta segura, isto é o que ela vai ouvir quando ele a criticar, independentemente de ele ter "razão":

- Blablablá, eu não amo você. Blablablá, eu não estou nem aí para você. Blablablá, eu posso até te machucar.

E quando ele a ignora ou se faz de surdo, ela ouve o verdadeiro som do silêncio.

— "eu não amo você." , eu não estou nem aí para você. , eu posso até te machucar.

## O melhor ainda está por vir

Há uma mensagem bem diferente, para além das palavras, que percorre um lugar mais profundo do que aquele em que se encontra a dinâmica medo-vergonha. Embora sejam poderosos e penetrantes, o medo e a vergonha não são o que há de mais profundo nem mais importante em você. Mais no fundo está sua parcela compassiva e amorosa que era tão ativa na sua infância e quando vocês se apaixonaram. Ela ainda está lá, embora possa estar escondida sob o ressentimento que os faz brigar e o medo e a vergonha que os deixam ressentidos.