



Diferenças Reconciliáveis

C544d Christensen, Andrew

Diferenças reconciliáveis: reconstruindo seu relacionamento ao redescobrir o parceiro que você ama, sem se perder / Andrew Christensen, Brian D. Doss e Neil S. Jacobson ; tradução Mara Regina S. W. Lins e Marisa Rozman – 2.ed. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2018.

478p. ; 16 x23cm.

ISBN 978-85-9501-067-3

1. Psicologia – Relacionamento – Casal. I. Doss, Brian D. II. Jacobson, Neil. S. III. Lins, Mara Regina S W. IV. Rozman, Marisa. V. Título.

CDU 159.922

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

ANDREW CHRISTENSEN
BRIAN D. DOSS
NEIL S. JACOBSON

Diferenças Reconciliáveis

*Reconstruindo seu relacionamento
ao redescobrir o parceiro que você ama, sem se perder*

2ª edição

Tradução

Mara Regina S. W. Lins e Marisa Rozman

1ª reimpressão: 2024

 **SINOPSYS**

2018

Obra originalmente publicada sob o título
*Reconcilable Differences, Second Edition: Rebuild Your Relationship
by Rediscovering the Partner You Love – without Losing Yourself*

Copyright © 2014 The Guilford Press
A Division of Guilford Press, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press.

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Capa: *Fabiana Franck*

Imagem da capa: *Shutterstock – Foto Zamurovic Photography*

Assistente editorial: *Jade Arbo*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

(51) 3600-6699

atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

Sobre os autores

Andrew Christensen, Ph.D., é Professor de Psicologia na Universidade da Califórnia, Los Angeles. Tem estudado relacionamentos íntimos e trabalhado com casais em terapia há mais de 30 anos. Também tem conduzido pesquisa extensiva sobre o impacto da terapia de casal, incluindo a abordagem que embasa este livro, a qual foi desenvolvida com o falecido Neil S. Jacobson. Dr. Christensen e sua esposa vivem em Los Angeles e têm dois filhos adultos.

Brian D. Doss, Ph.D., é Professor Adjunto de Psicologia na Universidade de Miami, onde ensina e conduz pesquisas sobre terapia de casal e relações amorosas. Dr. Doss vive em Miami com sua esposa e dois filhos.

Neil S. Jacobson, Ph.D., foi Professor de Psicologia na Universidade de Washington até sua morte em 1999.

Agradecimentos

Há aqueles que influenciaram minhas ideias, aqueles que me ajudaram a articulá-las neste livro, aqueles que me ajudaram a implementar essas ideias com casais e aqueles que me ajudaram a viver a realidade dessas ideias. Todos merecem agradecimento.

Certamente, meus coautores, Neil S. Jacobson e Brian D. Doss, foram a principal influência em meu pensamento sobre terapia de casal. Ao longo de anos de discussão produtiva, projetos de escrita conjunta e supervisão conjunta de nossos terapeutas, o falecido Neil Jacobson e eu desenvolvemos e refinamos nossa abordagem de terapia de casal. Cada um de nós poderia ter sido capaz de desenvolver essa abordagem sozinho, mas não tão bem e não tão prazerosamente. Meu ex-aluno de graduação e agora colega e coautor Brian Doss trouxe grande entusiasmo na disseminação do nosso trabalho e criatividade na adaptação da terapia comportamental integrativa de casal (IBCT) para um público maior. De sua pesquisa inicial sobre o que leva as pessoas a buscar terapia de casal para seu gigantesco esforço atual, o qual é traduzir IBCT em um programa *on-line* acessível a todos, ele demonstrou não apenas uma capacidade de pensar grande, mas também energia e tenacidade para seguir adiante. Além de Neil e Brian, outras influências importantes nas minhas reflexões foram Robert Weiss, um dos pais da terapia de casal comportamental e meu primeiro supervisor de terapia conjugal; Gayla Margolin, com quem eu realizei meu primeiro estudo clínico de terapia conjugal; o falecido Harold Kelley, um influente psicólogo social com quem trabalhei no início de minha carreira; e Dan Wile, cujos escritos clínicos, embora vindos de uma perspectiva teórica totalmente diferente, influenciaram diretamente meu próprio trabalho com casais. E, finalmente, os casais com quem trabalhei, diretamente na minha clínica particular ou indiretamente, assistindo horas de suas sessões de terapia em vídeo, foram um desafio contínuo ao

meu raciocínio e um lembrete repetido de que a realidade feia e terna do conflito e o amor é sempre mais complicado do que nossas teorias imaginam.

Minha editora da The Guilford Press, Christine Benton, foi uma enorme ajuda para traduzir minhas ideias em material impresso. Ela entendeu o que eu estava tentando dizer sobre a aceitação nos relacionamentos, e manteve o leme deste livro claramente em seu curso em duas edições. Ela me ajudou a dizer o que eu queria dizer – que é tudo o que qualquer pessoa pode pedir de um editor. Eu também quero agradecer Melissa Fu e Betty Horng por sua ajuda de secretariado com este livro. Elas trabalharam alegremente no manuscrito enquanto eu lhes passava vários rascunhos.

Os terapeutas do nosso projeto, tanto em Los Angeles como em Seattle, incorporaram as ideias de nossa abordagem de tratamento para dar suporte às vidas de nossos casais em conflito. Alfredo Crespo, Shelly Harrell, Megan Sullaway e Anthony Zamudio, em Los Angeles, e Peter Fehrenbach, Carol Henry, Christopher Martel e Debra Wilk, em Seattle, são talentosos terapeutas que demonstraram a especial habilidade de atender às demandas de pesquisa de nosso projeto, ao mesmo tempo em que prestaram atendimento de qualidade a cada um de seus casais. Agradeço aos esforços do professor Bill George, que assumiu a administração do projeto na Universidade de Washington após a morte prematura de Neil Jacobson. Os estudantes de pós-graduação da UCLA e da Universidade de Washington, agora todos são Ph.D., exceto um deles, foram avaliadores clínicos e pesquisadores extraordinariamente capacitados que conduziram as atividades do dia a dia desse grande projeto de pesquisa. Brian Baucom, Katherine Williams Baucom, Lisa Benson, Brian Doss, Kathleen Eldridge, Krista Gattis, Amanda Jensen, Janice Jones, Meghan McGinn, Felicia De La Garza Mercer, Mia Sevier e Lorelei Simpson foram estudantes de pós-graduação no projeto na UCLA; David Atkins, Sara Berns, Jean Yi e Jennifer Wheeler foram estudantes de pós-graduação no projeto na universidade de Washington. Além disso, as habilidades metodológicas e estatísticas de David Atkins foram essenciais para este projeto. Finalmente, desejo agradecer aos competentes coordenadores de projetos da UCLA, com quem trabalhei de perto: Nancy Chen, Nikki Frousakis, Cindy Heng, Betty Horng, Melissa McElrea, Adam Rico, Marietta Watson, Mike Wong e Wai-Ling Wu. Eles ajudaram que o projeto fluísse bem.

E, finalmente, quero agradecer àqueles que me ajudaram a viver minhas ideias sobre conflito, aceitação e intimidade num verdadeiro laboratório de aprendizado de amor, nosso lar: minha esposa Louise, nossa filha Lisa e nosso filho Sean.

Andrew Christensen

Fiquei honrado por ter sido convidado a participar da segunda edição de *Diferenças reconciliáveis*. A primeira edição que Andy e Neil escreveram foi um excelente exemplo de sua capacidade de conectar e integrar três áreas de especialização: conhecimento da literatura de pesquisa sobre terapia de casal, habilidades de terapeuta aprimoradas ao trabalhar com centenas de casais em dificuldades e uma capacidade de traduzir os conceitos em um formato que os casais poderiam aplicar por conta própria nos seus relacionamentos.

As minhas contribuições para a segunda edição são o resultado das inúmeras oportunidades de orientação e colaboração que tive ao longo dos anos. Meu coautor, Andy, era meu mentor do Ph.D. e o catedrático de dissertação na UCLA. Ele, mais do que ninguém, ajudou a moldar minhas ideias sobre sofrimento e intervenção em casais. Igualmente importante, ele forneceu um exemplo brilhante de como se pode ser bem-sucedido tanto pessoal como profissionalmente.

Tenho a sorte de ter outros mentores importantes no campo da terapia de casal, incluindo Doug Snyder, que foi meu colega no Texas A&M por 5 anos; Scott Stanley e Howard Markman, que ajudaram a moldar minhas ideias sobre prevenção e Julian Libet no Charleston VA Medical Center, que me auxiliou no esforço para adaptar minhas abordagens para terapia de casal com casais desfavorecidos. Também me beneficei imensamente das inúmeras colaborações com meus colegas Galena Rhoades e Lorelei Simpson, que me proporcionaram tanto o desafio como a oportunidade de novas perspectivas.

Algumas das novas ideias que introduzimos na segunda edição foram criadas e testadas como parte de nosso subsídio dos Institutos Nacionais de Saúde (NIH) dos Estados Unidos para desenvolver um programa baseado na *web* para casais que enfrentam dificuldades em seu relacionamento (www.OurRelationship.com). Assim, eu gostaria de agradecer ao NIH pelo apoio a esse trabalho e às pessoas que fizeram esse projeto possível. Em particular, Emily Georgia, Larisa Cicila e Judith Biesen que desempenharam papéis centrais na concepção e implementação do programa baseado na *web*. Kelly Koerner, Cammy Bean e Mark Harrison ajudaram a me orientar na tradução de nossa abordagem de terapia em um formato de autoajuda, e essas lições foram essenciais na formulação de muitas das revisões desta edição. Nossos editores da Guilford, Christine Benton e Kitty Moore, foram também extremamente prestativas a esse respeito. E Chelle Carrington merece uma forte dose de apreço pela preparação do índice para este livro.

Finalmente, gostaria de agradecer o incalculável apoio que recebi de minha esposa, Mandy, e nossos dois filhos, Abby e Matthew. Embora eu possa dizer muito mais do que isso, uma das lições mais importantes que aprendi com eles é a importância de separar minha vida profissional de minha vida pessoal. Assim, fico por aqui – agradeço a vocês!

Brian D. Doss

Sumário

Prefácio	13
-----------------------	-----------

PARTE I Os Lados Conflitantes do Conflito

1 Três lados para cada história	23
2 “Você está errado!” – Problemas de relacionamento como falhas do outro.....	54

PARTE II Uma Compreensão *Deep* (Profunda) do Conflito: O Terceiro Lado da História

3 “Como você pode ser assim?” – Problemas de relacionamento como diferenças	77
4 “Você sabe como me machucar” – Problemas de relacionamento como sensibilidades emocionais.....	104
5 “Você não vê que estou estressado?” – Problemas de relacionamento como circunstâncias externas	134
6 Uma cura pior do que a doença – Problemas de relacionamento como padrões de comunicação	153

PARTE III Da Discussão à Aceitação

7	O delicado equilíbrio: Aceitação e mudança.....	185
8	Nossa própria história: Aceitação pela compreensão	210
9	Caminhando com os sapatos do outro: Aceitação pela compaixão....	231
10	Ganhando alguma perspectiva no conflito: Aceitação por meio de distância emocional que promove tolerância.....	260

PARTE IV Mudança Deliberada Por Meio da Aceitação

11	Os dilemas da mudança estabelecida	285
12	Mudança estabelecida por meio da atenção plena (<i>Mindfulness</i>) – Mudança personalizada para sua relação	312
13	Mudança estabelecida por meio da comunicação – Seguindo bons conselhos sobre como falar e escutar com cuidado e atenção plena.....	335
14	A peça-chave para a mudança estabelecida – Responsabilizando-se pela mudança, mesmo quando as coisas vão mal	366

PARTE V Quando Aceitação Não é Suficiente

15	“Não faça isso comigo” – Violência, abuso verbal e infidelidade.....	399
16	Buscando profissionais – Terapia de casal e individual	430
Recursos		459
Referências		463
Índice remissivo		467

Prefácio

Não importa o quanto temos em comum com aquele que amamos, cada um de nós permanece um ser humano único. E não importa o quanto nos amamos, as diferenças entre nós acabarão por causar conflito. Sentimo-nos magoados ou ignorados, ressentidos ou zangados, e as nossas discussões, frequentemente, agravam o problema. Algo tem de ser feito, e nós, geralmente, responsabilizamos nossos parceiros.

Soa familiar? Se sim, você não está sozinho. Tentar fazer com que seu parceiro mude quando um conflito parece estar acabando com seu relacionamento é da natureza humana. É fácil entender seu próprio ponto de vista, é muito mais difícil olhar para o contexto daquele que você ama. Sua relação melhoraria significativamente se somente ele ou ela visse as coisas da sua maneira e fizesse algumas alterações pequenas no seu comportamento. Isto parece uma conclusão óbvia.

No entanto, como você, sem dúvida sabe, tentar mudar outra pessoa, mesmo aquela que está motivada pelo amor e lealdade para com você, é uma tarefa difícil. Obter a mudança de seu parceiro sem demonstrar a aceitação de quem ele é, uma pessoa única, fica difícil, muitas vezes impossível, como aprendemos ao longo de décadas de prática clínica e pesquisa no campo da terapia de casal.

Quando Neil S. Jacobson e eu nos conhecemos no início de nossas carreiras, fomos ambos proponentes da abordagem comportamental da terapia de casal em que fomos treinados. Este tipo de terapia ensina a comunicação entre os casais e habilidades de resolução de problemas para que os parceiros possam fazer mudanças positivas em seu comportamento em relação um ao outro. Em estudos realizados na América do Norte, na Alemanha, na Austrália e em outros lugares, a abordagem comportamental mostrou-se superior ao ajudar os casais a melhorar seu grau de satisfação e a reduzir o conflito em relação a casais que não receberam nenhum tratamento. A eficácia da abordagem comportamental é apoiada por mais pesquisas do que qualquer outra terapia para casais. Neil tornou-se um expoente líder deste tipo de terapia de casal e produziu alguns dos melhores estudos de pesquisa mostrando sua eficácia. No entanto, seus estudos e os de outros mostraram as limitações desta abordagem: um terço dos casais não respondeu ao tratamento, e mesmo entre aqueles que responderam positivamente, um número substancial recaiu nos anos seguintes após o tratamento. Do ponto de vista científico, o melhor disponível não era tão bom.

Em 1991, quando Neil me convidou para falar na Universidade de Washington, descobrimos que tínhamos, separadamente e simultaneamente, começado a experimentar uma abordagem diferente para casais em conflito. Embora não fossem idênticas, nossas intervenções tinham uma coisa em comum: promover a aceitação ao invés da mudança. Havíamos desenvolvido maneiras pelas quais os parceiros podiam experimentar e aceitar as vulnerabilidades normais que todos nós temos e as incompatibilidades muito naturais que surgem entre dois indivíduos únicos. Com essa aceitação, ocorreu algo paradoxal: muitas das necessidades e demandas de mudança se evaporaram, e cada parceiro se tornou mais receptivo a fazer as mudanças que eram verdadeiramente importantes para o outro.

Decidimos combinar forças no desenvolvimento de nosso novo tratamento e na busca de auxílio financeiro que nos permitisse

testar sua eficácia. Em 1993, obtivemos um subsídio de três anos do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos para realizar um pequeno estudo-piloto comparando nosso tratamento com a terapia de casal comportamental tradicional (Traditional Behavioral Couple Therapy – TBCT). Como parte de nosso estudo-piloto, treinamos cinco terapeutas em nossa nova abordagem, que chamamos de terapia comportamental integrativa de casal (Integrative Behavioral Couple Therapy – IBCT), bem como na abordagem comportamental tradicional. Vinte e um casais com conflitos foram aleatoriamente designados para uma das duas abordagens e receberam até 25 sessões de terapia. Com base em avaliações extensivas desses casais antes do tratamento, imediatamente após e nos períodos de seguimento, os casais em nosso tratamento integrativo apresentaram resultados substancialmente melhores do que aqueles no tratamento tradicional, embora, como esperado, os da terapia tradicional também apresentaram melhora.

Encorajados por esses resultados, sabíamos que apenas um estudo maior com uma amostra mais diversificada de casais e uma avaliação e acompanhamento mais extensos forneceriam evidência definitiva do resultado relativo do nosso novo tratamento, IBCT. Em 1997, recebemos financiamento do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos para um estudo de cinco anos com 134 casais, que, no nosso conhecimento, é a maior e mais extensa avaliação de terapia de casal realizada até esta data. Seleccionamos casais em Los Angeles e Seattle que tinham séria e crônica discórdia conjugal. Todos foram aleatoriamente designados para um dos dois tratamentos e receberam até 26 sessões de terapia de casal durante cerca de oito meses. Os casais foram acompanhados durante dois anos após o tratamento.

Em 1998, Brian Doss se juntou ao projeto como um estudante de pós-graduação na UCLA (University of California, Los Angeles). Em 1999, com apenas dois anos do projeto, Neil sofreu um súbito ataque cardíaco e morreu aos 50 anos. Uma tragédia pessoal para todos

aqueles que o conheciam e que lhe estimavam, e também foi um grande revés para nossa pesquisa. Felizmente, professores e estudantes de pós-graduação da Universidade de Washington, bem como estudantes de pós-graduação na UCLA seguiram em frente com o desafio de trabalhar sem Neil, e o projeto continuou. Nós ainda obtivemos financiamento adicional em 2003 para continuar com os casais por cinco anos após o término da terapia.

Apesar de estarem com conflitos sérios e crônicos, os casais em ambos os tratamentos mostraram melhora substancial que foi mantida em grande medida ao longo de dois anos de acompanhamento. O projeto do estudo, entretanto, proibiu qualquer terapia adicional para esses casais após o término do tratamento. Em cada uma das avaliações de seis meses ao longo dos dois primeiros anos de seguimento, os casais que receberam IBCT mostraram uma manutenção da mudança significativamente maior do que os casais que receberam TBCT. No segundo ano após o término do tratamento, 69% dos casais em IBCT e 60% dos casais em TBCT evidenciaram melhora clinicamente significativa em relação ao seu funcionamento inicial. Durante o terceiro ao quinto ano de seguimento, os casais mostraram alguma deterioração, e as diferenças entre os dois tratamentos se dissiparam. No entanto, 50% dos casais ainda apresentaram melhora clínica significativa em relação ao seu funcionamento inicial na avaliação final do quinto ano. Concluímos que com estes casais com conflito sério e crônico, provavelmente seriam necessárias sessões de reforço adicionais para manter os ganhos do tratamento, bem como o resultado superior da IBCT. Para obter mais informações sobre esta pesquisa, incluindo cópias de alguns de nossos artigos, consulte nosso *site*: <http://ibct.psych.ucla.edu>.

Todos os casais que participaram da IBCT receberam a primeira edição deste livro como um guia complementar para seu tratamento. Embora você não esteja recebendo um atendimento com um dos terapeutas que treinamos, acreditamos que você pode usar este livro para diminuir o conflito e aumentar a intimidade em seu relaciona-

mento. Alguns de vocês podem querer usar o livro à medida que buscam ajuda profissional de um terapeuta de casal (ver Capítulo 16). Outros podem achar o livro suficiente.

Após a conclusão do nosso estudo, temos nos empenhado em dois grandes esforços de divulgação. Primeiro, o Departamento de Assuntos de Veteranos dos Estados Unidos escolheu a IBCT como um dos tratamentos baseados em evidências para disponibilizar aos casais de veteranos com necessidade de terapia de casal. Desde 2010, tenho estado fortemente envolvido na formação de terapeutas e consultores. Em segundo lugar, Brian encabeçou um esforço para adaptar IBCT para acesso *on-line*. Agora, como professor da Universidade de Miami, Brian obteve financiamento do Instituto Nacional de Saúde Infantil e Desenvolvimento Humano dos Estados Unidos para desenvolver e testar este sistema *on-line*. Desde 2009, Brian e eu trabalhamos juntos, cada um com seus alunos de pós-graduação, para desenvolver e testar este programa. Ambos os projetos obrigaram-nos a repensar a IBCT e a desenvolver maneiras de torná-lo mais acessível. Nós quisemos incorporar estas melhorias em nosso livro e decidimos, então, revisar a primeira edição do *Reconcilable differences* (*Diferenças reconciliáveis*).

Esta edição revisada é diferente da primeira edição em cinco maneiras importantes. Em primeiro lugar, ajudamos os leitores a definir um problema central no qual eles se concentrarão na medida em que trabalharem no livro. Embora os casais, frequentemente, tenham uma série de preocupações, geralmente estas se centram em torno de um ou dois temas. Por exemplo, um casal pode constantemente brigar sobre as responsabilidades (quem deve fazer o quê em relação aos cuidados infantis e da casa e conforme o padrão de cada um). Outro casal pode brigar sobre questões de intimidade (quão perto devemos estar física e emocionalmente). Acreditamos que isso ajuda a focalizar em profundidade uma questão central. Após obter sucesso com esta questão central, você pode se concentrar em outras questões. Em segundo lugar, fornecemos uma série de questionários baseados em evidências com instruções sobre pontuação e interpre-

tação para que você possa avaliar o seu relacionamento e proceder com base em conhecimentos sólidos. Em terceiro lugar, introduzimos um acrônimo, a análise **DEEP** (profunda), para ajudá-lo a entender suas lutas. **D** representa **D**iferenças de personalidade e interesses que podem contribuir para o conflito. O primeiro **E** representa sensibilidade **E**mocional que pode tornar as diferenças mais difíceis de lidar. O segundo **E** representa estressores **E**xternos que podem complicar a resolução do problema. E, finalmente, o **P** representa **P**adrões de comunicação. Os casais interagem em torno de suas dificuldades como uma maneira de resolvê-las, mas, com frequência, esta forma de comunicação não só não resolve o problema, mas, na verdade, o torna pior. No início do livro, há capítulos dedicados a cada um desses aspectos de uma análise DEEP (profunda), com questionários para ajudar os leitores a avaliar essas áreas. Em quarto lugar, reduzimos partes do livro e tentamos simplificar e torná-lo mais legível. Finalmente, tentamos ser mais inclusivos com esta edição. Embora tenhamos sugerido na primeira edição que o IBCT poderia funcionar bem com casais gays e lésbicas, os nossos exemplos centraram-se exclusivamente em casais heterossexuais. Nesta revisão, incluímos exemplos de casais homoafetivos. Acreditamos que essas alterações tornam o livro muito mais útil para facilitar as mudanças em seu relacionamento.

Se há uma coisa que descobrimos em nossos anos de trabalho com casais, é que o conselho é fácil de dar, difícil de receber e ainda mais difícil de implementar. Embora este livro tenha o propósito de levar você e seu parceiro a uma compreensão de como os casais interagem, o que causa o conflito, e como você pode diminuir o seu, ele propositamente evita conselhos do tipo "isto parece bom", "algo que serve para todo mundo". Em vez disso, orienta para uma compreensão de sua própria relação, única, e sugere maneiras de promover a aceitação. Para apresentar as questões discutidas, preenchemos as páginas com histórias de casais enfrentando problemas muito parecidos com os seus. Como o autor principal deste livro, eu gerei estes exemplos de minha

própria prática, minha supervisão da terapia de casal, e minha experiência pessoal, mas cada um é um amálgama construído para proteger a confidencialidade de qualquer casal real.

Como o conflito é uma janela para as vulnerabilidades e sensibilidades dos parceiros em guerra, ele oferece a promessa de uma maior conexão, bem como a ameaça de distanciamento. Acreditamos que, ao compreender seus conflitos e aceitar emocionalmente suas posições no conflito, vocês dois podem alcançar uma genuína intimidade. Você pode, no final, reconciliar as diferenças que os mantêm separados.

Andrew Christensen
University of California, Los Angeles

Parte I
Os Lados Conflitantes
do Conflito

1

Três lados para cada história

- Débora acha que Frank é emocionalmente empobrecido. Frank pensa que ela é insegura.
- Frank pensa que Débora vive numa montanha russa emocional sem fim. Débora pensa que Frank esconde seus sentimentos.
- Débora quer conversar sobre o que a está incomodando. Frank quer se desestressar ao não falar sobre o que está o incomodando.
- Frank pensa: Débora é insistente. Ela pensa: Frank simplesmente não se importa.

Como esse casal veio a se sentir como adversários quando o que os uniu, há uma década, era o amor? Como veremos, há três lados para todas as histórias. Vamos ouvir cada um deles.

A HISTÓRIA DE DÉBORA

Quanto tempo você pode ficar casado com um estranho? Parece que eu estou prestes a estabelecer um tipo de recorde.

Depois de 8 anos de casamento – 10 anos juntos, eu ainda não consigo me comunicar com Frank. O problema é que ele não me escuta. Ele nunca compartilha seus sentimentos comigo, só se desliga e se retira. Eu quase nunca consigo descobrir o que está acontecendo com ele.

Chega ao ponto em que eu me sinto mais perto de minha amiga Joana, uma mulher com quem trabalho há apenas um ano. Pelo menos eu nunca tenho que adivinhar o que ela está pensando ou sentindo, ela me fala. Ah, comunicação – imagine só! Eu juro, eu acho que Joana sabe mais sobre o que está acontecendo comigo, depois de uma pausa de 5 minutos para o café, do que Frank depois de um fim de semana inteiro juntos.

Frank e eu somos íntimos de algumas maneiras, é claro. Eu conheço seu corpo muito bem, depois de anos acariciando-o e explorando-o. A partir dos seus grunhidos e gemidos, eu descobri suas preferências sexuais muito bem. Eu poderia escrever um livro sobre seus hábitos pessoais: a maneira obsessiva que ele passa fio dental nos dentes, a maneira cuidadosa que ele seca seu cabelo com secador para cobrir a careca, a maneira meticulosa que ele alinha suas roupas no armário.

Mas tenho certeza que não sei o que ele está pensando e sentindo a maior parte do tempo. Ele fica com um olhar que é parte cansaço, parte aflito, parte preocupado. Mas quando eu lhe pergunto se há algo de errado, ele diz: “Não”. Quando eu pergunto o que ele está sentindo, ele diz “Cansaço”. Quando eu pergunto o que ele está pensando, ele diz “Trabalho”. Se eu pergunto o que se passa no trabalho, ele diz: “Apenas alguns problemas”. Todas as suas respostas parecem mecânicas e por obrigação, como se ele não quisesse me dizer, mas tem que. Ele poderia muito bem dizer diretamente: “Eu não quero mais falar sobre isso”. Ele prefere assistir a um show idiota na televisão do que se conectar com sua própria esposa.

Às vezes me pergunto se ele ainda tem quaisquer outros sentimentos além da fadiga. (Isto é realmente um sentimento?) Ele só se ar-

rasta pela vida, sempre cuidando dos negócios, preocupado em ter seu trabalho feito, mas nunca mostrando muito entusiasmo ou dor. Ele diz que seu estilo mostra o quão emocionalmente estável ele é. Eu digo que isto mostra, justamente, como ele é passivo e entediado.

De muitas maneiras eu sou exatamente o contrário: eu tenho muitos altos e baixos. Mas na maior parte do tempo eu sou cheia de energia, otimista, espontânea. É claro que, às vezes, eu fico chateada, irritada e frustrada. Ele diz que isso mostra que sou emocionalmente imatura, que “eu tenho muito que aprender pra amadurecer”. Eu acho que isto mostra que sou humana. É ele que é emocionalmente incapaz.

Eu realmente compartilho a maioria dos meus pensamentos e sentimentos com ele: meus problemas no trabalho, minhas reações com meus amigos, meus altos e baixos emocionais. Sua resposta? Uma espécie de tolerância morna, às vezes interessado, às vezes não, às vezes apenas por hábito, às vezes... Eu realmente não sei. Como eu poderia saber, quando ele não me fala o que está se passando com ele? Então, eu só divago, sentindo-me cada vez mais como se eu estivesse falando comigo mesma. A esposa tagarela com o marido entediado.

Não era assim no começo. Ele nunca foi muito expressivo, mas ele gostava de me escutar. E me contava coisas sobre si mesmo. No início, embora a comunicação entre nós nunca tenha sido equilibrada, era, pelo menos, recíproca. Eu pensava que ele iria, um dia, ficar mais confortável comigo e confiar mais em mim, mas ele realmente confia menos agora do que quando nos conhecemos!

Sua dificuldade de comunicação me incomoda mais quando discordamos sobre algo. Eu quero discutir nossas diferenças e tentar encontrar uma solução. Sei que existe conflito numa relação íntima; eu não me sinto ameaçada por isto, e eu quero lidar com o problema abertamente. Mas Frank não quer nem pensar em discutir o assunto. Ao primeiro sinal de tensão, ele corre. Frequentemente ele responde com um clichê banal “As coisas vão se resolver por si só”.

Eu acho que a raiz do nosso problema é a sensibilidade de Frank à crítica. Ele não suporta qualquer insinuação de que poderia ter feito algo errado, especialmente se eu mostrar que eu estou brava com isso. É como se ele quisesse que a nossa relação fosse como música instrumental de fundo – tão chata, insignificante e totalmente desnecessária que se dissipa no ambiente. Bem, sabe o quê Frank? Esta é a vida real! Ele não é perfeito, eu sou não sou perfeita – nós somos diferentes, com necessidades diferentes. Então, é claro que vamos ficar com raiva às vezes. Isso não significa que não amamos um ao outro, na verdade, isto provavelmente significa que nós nos amamos. No entanto, sempre quando eu fico crítica ou brava, ele age como se eu tivesse violado alguma lei sagrada da natureza. E então ele fica ainda mais crítico e com mais raiva de mim (por estar crítica e com raiva dele) do que eu estava num primeiro momento.

Lembro-me de um incidente que resume a maneira como eu vejo Frank. Nós saímos para jantar com um casal que tinha acabado de se mudar para nossa cidade. O marido era um amigo de um dos colegas da faculdade de Frank, e a noite começou ótima. Eles eram um casal encantador, e como nós não havíamos nos conhecido antes e eles eram novos na cidade, tínhamos muito para conversar. À medida que a noite avançava, eu me tornava mais e mais consciente de quão maravilhosa sua vida era. Eles pareciam genuinamente apaixonados, embora estivessem casados há mais tempo do que nós. Não importava o quanto o homem falava com a gente, ele sempre mantinha contato com sua esposa: tocando-a, fazendo contato visual com ela, ou incluindo-a na conversa. E ele usava muito o “nós” para se referir a eles. Observando-os me fez perceber o quão pouco Frank e eu nos tocamos, como raramente olhamos um para o outro e como separadamente nós participamos de uma conversa. Eu queria colocar minha mão no joelho de Frank ou segurar sua mão, só para ter a aparência de ser um casal. Mas eu estava com medo de que Frank não fosse responder, ou pior, que me desse esse olhar que diz: “Não agora!”. Às vezes eu acho que ele tem vergonha de estar comigo.

De qualquer forma, eu admito. Eu estava com inveja desse casal. E, para piorar a situação, eles tinham dinheiro. Claro, eles eram muito educados para mencionar algo sobre isso, mas como eles casualmente se referiram às escolas privadas de seus filhos e as férias que tiveram, eu percebi que eles não estavam lutando para sobreviver. Após o jantar, nós fomos para sua casa, e ela era incrível, sem ostentação, mas de bom gosto, elegante e cara, com alguns belos móveis antigos e alguns tapetes orientais que eu fiquei tentada a roubar. Uma vez nós procuramos uma casa neste bairro, mas não podíamos pagar nem mesmo as menos caras.

Eles pareciam ter tudo: família amorosa, bela casa, lazer, luxo. Que contraste com Frank e eu: batalhando, ambos com empregos de tempo integral, tentando poupar dinheiro, por vezes, mal conseguindo pagar as contas. Eu não me importaria tanto, se ao menos nós trabalhássemos para isso juntos. Mas estamos tão distantes. Mesmo que tenhamos objetivos semelhantes em mente, não parece que estamos no mesmo time.

Quando chegamos em casa, eu comecei a expressar esses sentimentos. Eu queria reavaliar nossa vida, como uma maneira de nos aproximar. Eu não gosto do meu lado materialista, invejar a riqueza de outras pessoas me faz sentir superficial. Eu pensei que talvez fosse necessário ajustar nossas prioridades, não se esforçar tanto para o todo-poderoso dinheiro. Talvez nós não pudéssemos ser tão ricos como aquelas pessoas, mas não havia nenhuma razão pela qual não conseguíssemos ter a intimidade e acolhimento que tinham.

Como de costume, Frank não queria falar sobre isso. Quando ele disse que estava cansado e queria ir para a cama, eu fiquei com raiva. Era sexta-feira à noite, e nenhum de nós tinha que levantar cedo no dia seguinte. A única coisa que estava nos impedindo de ficar juntos era sua teimosia. Isso me deixou louca. Eu estava farta de ceder à sua necessidade de sono sempre que eu trazia uma questão para discutir. Eu pensei: por que ele não pode ficar acordado só por mim, às vezes?

Eu não iria deixá-lo dormir. Quando ele desligou as luzes, eu liguei novamente. Quando ele se virou para ir dormir, eu continuei falando. Quando ele colocou um travesseiro sobre sua cabeça, eu falei mais alto. Ele me disse que eu era um bebê. Eu disse que ele era insensível. A coisa se intensificou e ficou feia. Sem violência, mas muitas palavras que não deveriam ter sido ditas. Ele finalmente foi para o quarto de hóspedes, trancou a porta por dentro, e foi dormir.

Na manhã seguinte, ambos estávamos exaustos e distantes. Ele me criticou por ser tão irracional. O que provavelmente era verdade. Eu realmente perco a cabeça quando fico desesperada. Mas acho que ele usa essa acusação como uma forma de se justificar. É mais ou menos como “Se você é irracional, então eu posso descartar todas as suas queixas e eu não tenho culpa”. Mas eu não protestei muito. Eu apenas pensei: para quê?

A HISTÓRIA DE FRANK

Débora parece nunca estar satisfeita. Eu nunca estou fazendo o suficiente, nunca dando o suficiente, nunca amando o suficiente, não compartilhando o suficiente. Pode dar o nome que quiser, eu não faço nada o suficiente. Há uma frase de uma velha canção que diz: “muito não é o suficiente”. Esta é a Débora.

Ou, dito de outra maneira, em alguns momentos penso em uma velha canção de Bob Dylan “Too Much of Nothing” (Muito é nada). Débora, às vezes, age como se tudo o que faço para agradá-la não equivale a nada. Eu não ganho nenhum crédito pelo o que eu faço por ela.

Às vezes, ela me faz acreditar que eu realmente sou um mau marido. Começo a sentir como se eu a desapontasse, decepcionando-a, não cumprindo minhas obrigações de marido amoroso, compreensivo. Mas então eu me volto para a realidade. O que eu faço de errado? Eu sou um ser humano, ok. As pessoas geralmente

gostam de mim e me respeitam. Eu mantenho um trabalho responsável. Eu não traio ou minto para ela. Eu não sou um bêbado ou um jogador. Sou moderadamente atraente e sou um amante sensível. Eu até a faço rir muito. No entanto, eu não recebo um pingo de aprovação dela – apenas reclamações de que não estou fazendo o suficiente.

Eu acho que ela deve ser insegura. Ela quer constante reafirmação. Eu disse a ela uma vez num desespero: “Olha. Eu te amo. Até prova em contrário, você pode ter certeza de que eu ainda te amo. Eu prometo informar sobre qualquer mudança no status desses sentimentos. Você não precisa ficar sempre conferindo”. Talvez ela esteja entediada com sua vida e ponha a culpa disto em mim. Ela está sempre à procura de um grande drama e emoção no relacionamento. É realmente uma visão do amor de novela, na qual tudo tem que ser pesado e sentimental. Mas o casamento deveria ser um lugar onde eu possa me retirar dos estresses e exigências da minha vida, não um acréscimo a eles.

Ela está sempre me perguntando como eu estou me sentindo. A verdade é que, às vezes, eu não estou sentindo droga nenhuma e sentir-se assim é muito bom! É como se ela presumisse que tenho todas essas emoções acumuladas dentro de mim e eu estou me recusando a compartilhar minha vida interior com ela. Mas isso não é o que acontece. Muitas vezes eu estou exausto do trabalho e só quero fazer nada – ficar na frente televisão, atirado no sofá, com uma cerveja. Não importa o que esteja passando na TV, eu até gosto dos comerciais. Eu não fico lá para ser estimulado intelectualmente ou ficar a par de papo furado social. Talvez um dia desses eu vá criar raízes neste sofá, como Débora sugere. Mas, para mim, é relaxante. Agora eu lhe pergunto: O que eu estou fazendo é moralmente errado? É constitucionalmente proibido? É um sinal definitivo de decadência? Se ouvir Débora, você certamente pensará assim.

Não me interprete mal. Eu não estou sempre exausto ou estressado. Na verdade, acho que meu ritmo está muito bom, espe-

cialmente em comparação com Débora. Eu organizo minha vida, de maneira a estar preparado para as demandas e pressões que vêm com o meu trabalho e minha vida em casa. Eu não fico afetado pelos acontecimentos da mesma maneira que Débora. Seus sentimentos são como uma montanha-russa: é um passeio divertido, às vezes, mas nunca se sabe se há uma queda de revirar o estômago em torno da próxima curva. Eu não posso viver dessa maneira. Uma velocidade constante e agradável de um cruzeiro de navio é mais o meu estilo.

Mas eu não desqualifico a Débora por ser do jeito que ela é. Sou, basicamente, uma pessoa tolerante. As pessoas, incluindo os cônjuges, vêm em todas as formas e tamanhos. Elas não são feitas sob medida para atender às suas necessidades particulares. Então eu não me ofendo com pequenos aborrecimentos. Eu não me sinto compelido a falar sobre todas as diferenças ou coisas que não gosto. Eu não sinto que cada área que tenha um potencial desacordo deva ser explorada em detalhes. Eu só deixo as coisas andarem.

Espero que minha parceira faça o mesmo comigo. Mas quando Débora me provoca com cada detalhe que não se encaixa com a sua ideia do que é certo, eu reajo fortemente. Meu lado calmo desaparece e eu explodo.

Débora me acusa de ser um acumulador emocional, de armazenar sentimentos ruins até um momento oportuno, mas isso não é verdade. Não fico dando voltas pensando em todas injustiças ou irritações que tive que aturar. Eu não as reúno em segredo até que eu possa revelá-las numa exibição dramática. Mas quando eu sou criticado por alguma coisa pequena, de repente eu lembro do que sofri sem uma palavra, e fico furioso com a injustiça da situação.

Consigo lidar com a maioria dos meus problemas sozinho. Eu não os coloco em outras pessoas, e não acho que os outros sejam responsáveis por resolver meus problemas. Débora parece que não consegue entender que há certas coisas que só consigo resolver sozinho.

Lembro-me de uma noite com ela, quando estava dirigindo para casa, depois de termos conhecido um casal. O marido era um amigo do meu colega de faculdade, Gui. Era um casal atraente, impressionante. Ele tinha vindo para a cidade para gerenciar um dos nossos bancos, ela se uniu a um dos nossos escritórios de advocacia da família. Fiquei surpreso que o velho Gui, a quem eu considerava um tipo superficial, tivesse amigos tão interessantes e refinados.

No caminho de casa eu fiquei me perguntando qual seria a impressão que eles tiveram de mim. Eu me sentia cansado naquela noite e não estava no meu melhor momento. Às vezes, eu posso ser espirituoso e engraçado num pequeno grupo, mas não naquela noite. Talvez eu estivesse me esforçando demais para isso. Às vezes, eu fico me exigindo um padrão de comportamento superior e me critico quando não consigo. Mas este outro casal não era particularmente espirituoso também. Talvez nós todos estivéssemos nos medindo uns aos outros, como num primeiro encontro de namorados. Eu nunca gostei muito desses primeiros encontros, sempre quis passar por eles para chegar no estágio confortável.

Débora interrompeu minhas rumações com uma pergunta aparentemente inocente: “Você notou quão afinados esses dois eram um com o outro?”. Agora eu sei o que está por trás desse tipo de pergunta, ou pelo menos, aonde esse tipo de pergunta vai levar. Sempre leva de volta para nós, especialmente para mim. E no final, o ponto se torna: “Nós não estamos em sintonia um com o outro”, o que é um código para “Você não está em sintonia comigo”.

Eu tenho pavor dessas conversas que ficam em torno do que há de errado com a gente como um casal, porque a verdadeira questão, que não fica declarada nas conversas civilizadas, mas que se declara sem rodeios nas conversas não civilizadas, é: “O que há de errado com Frank?”. Então eu tentei evitar uma briga desnecessária, respondendo que eles eram um casal simpático.

Mas Débora ficou me pressionando. Ela insistiu em compará-los conosco. Eles tinham dinheiro e intimidade. Nós não tínhamos

nenhum dos dois. Talvez a gente não pudesse ser rico, mas poderíamos, pelo menos, ter mais intimidade. Por que não poderíamos ser mais próximos? O que significava: Por que eu não poderia ser mais íntimo? Tentei tornar a conversa mais leve, brincando que talvez a gente não tivesse um gene da intimidade. Ela não gostou.

Quando chegamos em casa, tentei diluir a tensão, dizendo que eu estava cansado e sugerindo que a gente fosse para a cama. Eu realmente estava cansado, e a última coisa que eu queria era entrar na velha briga de sempre, novamente. Mas Débora estava irredutível. Ela argumentou que não havia nenhuma razão para não ficar acordados e discutir isso. Eu queria dizer que não tinha motivos para discutir porque não seria uma discussão e sim um julgamento. Mas eu não fiz, porque isso seria apenas mais uma evidência que ela usaria para me condenar.

Eu segui com a minha rotina de antes de dormir, dando-lhe o mínimo de respostas. Se ela não vai respeitar meus sentimentos, por que eu deveria respeitar os dela? Ela continuou falando, enquanto eu colocava meu pijama e escovava os dentes, nem mesmo me deixou sozinho no banheiro. Quando eu finalmente fui para a cama e apaguei a luz, ela a ligou novamente. Eu virei para o lado para dormir, mas ela continuou falando. Você pensaria que ela teria entendido a mensagem quando eu coloquei o travesseiro sobre minha cabeça, mas não, ela o puxou. Naquele momento eu joguei a toalha. Eu disse que ela era um bebê, uma louca – Não me lembro de tudo o que eu disse. Finalmente, em desespero, eu fui para o quarto de hóspedes e tranquei a porta. Eu estava muito perturbado para adormecer imediatamente, e não dormi nada bem.

E de manhã eu ainda estava zangado com ela. Eu disse que ela era irracional. Pela primeira vez, ela não tinha muito a dizer. A verdade é que nós dois estávamos exaustos.

O TERCEIRO LADO: UMA HISTÓRIA OBJETIVA

As diferenças que Frank e Débora acham tão perturbadoras um no outro estavam lá desde o início. Ela era emotiva e extrovertida, formava laços estreitos com as pessoas e recebia apoio emocional e estímulo dessas relações. Seu estilo era falar o que lhe viesse à mente e ser franca sobre seus sentimentos.

Frank, por outro lado, era reservado e tímido. Como filho único, ele havia crescido mais retraído, com poucos amigos. Ele não gostava de socializar muito e, frequentemente, se sentia desconfortável na presença dos outros. Ele buscava segurança, não tanto na companhia de outras pessoas, mas numa vida estável, organizada e racional. Você sempre poderia contar com Frank. O talão de cheques foi sempre equilibrado, literal e figurativamente. Sua vida era uma lição sobre como evitar excessos.

Frank e Débora tinham muito em comum: formação semelhante, valores quase idênticos e alguns interesses em comum no esporte. Eles se achavam fisicamente atraentes, e até mesmo as diferenças entre eles eram uma fonte de atração. A maneira calma de Frank dava um bom equilíbrio para as mudanças de humor de Débora, enquanto que a desenvoltura dela em situações sociais permitia a ele ficar reservado, mas ainda participar da conversa. A tendência de Frank para a organização ajudava Débora a viver num ritmo menos frenético, enquanto ela, com seu otimismo e entusiasmo adicionava uma energia ao estilo lento e metódico de Frank.

Num plano ideal, essas diferenças os teriam levado a um meio termo feliz. Frank poderia ter aprendido a ser mais aberto sobre como ele se sentia, enquanto Débora poderia aprender a se sentir melhor ficando mais reservada e sozinha. Ele poderia ter desenvolvido uma maneira mais entusiasmada, espontânea para a vida, enquanto ela poderia ter aprendido a ser mais moderada. Ele poderia ficar mais à vontade em situações sociais, enquanto ela poderia valorizar a paz e tranquilidade da solidão.

Como os contrastes entre eles, em princípio, pareciam atraentes, Frank e Débora os apreciavam e estavam abertos à influência mútua e a mudar no início de seu relacionamento. No entanto, com o tempo, as necessidades de cada um e a incapacidade do outro para satisfazê-las fez com que essas diferenças, já existentes, ficassem maiores. O tempo que Frank precisava para ficar sozinho entrava em conflito com a necessidade de Débora de ter tempo juntos. Quanto mais ele buscava independência, mais ela pressionava por proximidade. Quanto mais emotiva ela se tornava, mais ele ficava “desligado”.

Estas diferenças eram difíceis para eles lidarem devido às sensibilidades emocionais já existentes que cada um trouxe para o relacionamento. Débora percebia o afastamento de Frank como rejeição a ela, o que às vezes era. Provavelmente o que contribuiu para sua sensibilidade à rejeição foi um período difícil e doloroso da sua adolescência, quando ela se sentia pouco atraente para qualquer menino. Devido a isto, era especialmente complicado para ela aceitar a necessidade frequente de Frank de ficar sozinho, a menos que antes ela fosse cercada de proximidade e intimidade. A experiência de Frank como filho único, cuidadosamente criado por pais protetores que o preservavam de qualquer crítica, fez com que ele reagisse fortemente a isto quando adulto, em especial quando a crítica vinha da esposa, a menos que o julgamento fosse envolvido com elogio e valorização. E as críticas de Débora eram frequentemente afiadas. Estas sensibilidades forneciam o combustível emocional que, muitas vezes, desencadeavam o conflito sobre suas diferenças naturais.

Momentos de estresse, frequentemente, desempenhavam um papel no agravamento das diferenças entre eles, desencadeando suas sensibilidades. Quando o trabalho de Frank demandava demais e não ia bem, colocando sua competência em questão, era o momento em que ele mais precisava de tempo sozinho e ficava particularmente sensível à crítica. Quando os relacionamentos interpessoais de Débora, tanto no trabalho quanto com a sua família não estavam indo bem, era o momento em que ela mais precisava de tempo de

qualidade com Frank e ficava particularmente sensível à rejeição. Assim, o estresse foi um catalisador para desencadear comportamentos que eram difíceis e dolorosos para cada um deles, uma dor intensificada exatamente por esses mesmos fatores de estresse.

Suas diferenças, sensibilidades emocionais e tensões, tornavam-se, então, a causa de suas discussões, numa dança intrincada de críticas, na qual ficavam defensivos, com momentos de afastamento e contra-ataque. Eles tinham dançado esta dança muitas vezes antes, mas nenhum deles sabia como parar. Dado que Débora era mais hábil com as palavras, especialmente a comunicação negativa, era ela, em geral, quem iniciava uma conversa sobre suas diferenças, expressando suas necessidades e sentimentos, especialmente quando Frank estava distante. Mas Frank se sentia criticado por suas colocações, em parte porque, muitas vezes, elas eram negativas e em parte porque ele já era sensível à crítica e se tornou mais ainda ao longo do seu relacionamento com Débora.

Por exemplo, os comentários de Débora sobre o outro casal no caminho de casa, naquela noite, pareceram a Frank uma colocação sobre ele, que carregava uma forte implicação de que ele não estava tão “em sintonia” com Débora como seu novo amigo do sexo masculino estava com sua esposa. Não surpreende que Frank tomara o comentário como uma crítica, uma vez que ela o tinha censurado muitas vezes por não ser sensível à ela. Débora frequentemente reclamava, com alguma razão, que Frank não ficava atento e envolvido o suficiente. Assim, embora a sua observação sobre o outro casal fosse escutada por Frank como uma reprovação a ele, a crítica não era o que ela pretendia. Na verdade, o seu sentimento no momento era mais inveja de seus amigos e de um anseio pela intimidade que pareciam ter, do que uma queixa particular sobre Frank. No entanto, seus conflitos passados em relação à intimidade e a estar “em sintonia” um com o outro, além da sensibilidade adquirida por Frank às críticas de Débora, levaram-no a tomar o comentário dela como algo pessoal.

Como Frank temia uma discussão feia com Débora, ele tentou ignorar o comentário dela. Em alguns momentos desvios como este funcionavam para Frank porque eles evitavam uma conversa que levaria a uma discussão. No entanto, às vezes – como nesta ocasião – suas táticas frustram Débora e contribuem exatamente para o conflito que ele está tentando evitar. Quanto mais ele se afasta, mais irritada ela fica. Qualquer pequena conversa que eles tenham consiste em ataques mútuos e manobras defensivas, e a dança continua. Eles ficam tão presos em seus respectivos papéis que não conseguem perceber os sentimentos que têm em comum. E nessa noite em particular, ambos estavam com inveja de seus novos amigos.

Como problemas de Débora e Frank se acumularam, cada um desenvolveu uma teoria de como as dificuldades do outro prejudicam o relacionamento. Cada um deles acha que a culpa é do outro, e assim ambos se lembram seletivamente dos momentos de sua vida, com enfoque naqueles que justificam os seus próprios pontos de vista. Por exemplo, Débora acha que Frank é socialmente desajeitado e com medo de intimidade. Ele tem poucos amigos e nenhum é íntimo. Quando ela tenta falar com ele sobre a falta de intimidade dos dois, tal como após a noite que saíram com seus novos conhecidos, ele evita a discussão. Esta maneira de agir, na visão de Débora, prova que o medo dele de intimidade, até com a sua própria esposa, é a origem de seus problemas.

Por outro lado, Frank acredita que a insegurança e imaturidade de Débora são a causa de seus problemas. Ele usa o mesmo incidente, mas interpretado de forma diferente, para apoiar seu ponto de vista. Para ele, Débora ficou chateada naquela noite apenas porque seus amigos tinham mais dinheiro e eram mais carinhosos em público do que ele e Débora. Frank acha que eles têm problemas, porque ela não pode aceitar a si mesma e aos outros (mesmo seu próprio marido) por aquilo que são. Ele vê sua emocionalidade como imaturidade, seu ritmo agitado como cansativo, e seu desejo de proximidade como fraqueza.

À medida que cada um tem estas teorias sobre o outro, tornam-se entrincheirados em suas posições e cegos para as várias maneiras de como se poderia olhar para os seus problemas. Débora ignora qualquer evidência de competência social de Frank, como seu senso de humor, sua bondade e consideração para com os outros, ou sua maneira de fazer amor apaixonado. No entanto, essas qualidades positivas foram as razões pelas quais Débora se sentiu atraída por Frank. Da mesma forma, Frank não presta atenção aos sinais óbvios de segurança psicológica de Débora, tais como a sua persistência e otimismo diante de decepção. Cada um já tem a expectativa de que o outro será inadequado, e age como se ele ou ela fosse assim, e, ao fazê-lo contribui com que venha à tona esta característica tão detestada. Débora, assumindo que Frank não vai participar muito de encontros sociais, oferece pouca oportunidade ou incentivo para que ele fale e, assim, estimula a sua timidez e isolamento social. Frank, assumindo que Débora vai ficar chateada com qualquer má notícia, não lhe conta as coisas, como por exemplo, seus problemas no trabalho, pois ele acha que vão incomodá-la. Quando ela finalmente descobre, ela fica mais chateada do que ela teria ficado se ele tivesse contado a ela num primeiro momento. Além disso, agora ela fica brava com ele por ter escondido dela estas informações.

Todo casal começa, como Frank e Débora, com um número de diferenças entre eles, diferenças que podem nutrir o relacionamento ou danificá-lo. Quando as diferenças estão ligadas a sensibilidades emocionais, já que muitas vezes o são, ou quando o estresse agrava as diferenças, como costuma acontecer, o palco está montado para o conflito. Assim como eles, todo casal tem discussões. Cada parceiro alterna entre criticar o outro por ser diferente e defender-se das críticas. Ou, em vez de argumentar imediatamente, eles podem se afastar um do outro, expressando sua insatisfação por meio da evitação. Mais do que resolver os problemas ou minimizar as diferenças, esses ciclos destrutivos pode manter e até intensificar aquelas diferenças que causaram os problemas em primeiro lugar. O produ-

to final deste ciclo vicioso é que, frequentemente, as diferenças parecem irreconciliáveis.

A PROPOSTA DESTE LIVRO: CRIANDO ACEITAÇÃO E MUDANÇA NAS RELAÇÕES

Nos últimos 20 anos, temos desenvolvido uma nova abordagem para a terapia de casal, chamada Terapia Comportamental Integrativa de Casal (Integrative Behavioral Couple Therap – IBCT), e pesquisado sobre ela. Reunimos dados extensivos sobre a sua eficácia. Completamos dois ensaios clínicos randomizados, patrocinados pelo Instituto Nacional de Saúde Mental (EUA). No mais longo ensaio randomizado de terapia de casal já conduzido, nossa abordagem mostrou que pode fortalecer as relações e evitar o divórcio na maioria dos casais, por pelo menos cinco anos (última data em que entramos em contato com os casais). Mas também sabemos que a terapia não é para todos, e nós gostaríamos de ajudar as pessoas que estão buscando melhorar ou reforçar as suas relações por si próprias – pessoas justamente como você. É por isso que escrevemos *Diferenças reconciliáveis*. Nós organizamos as melhores e mais importantes partes de nossa terapia de casal comprovada e as concebemos para que você possa se beneficiar delas em seu próprio tempo, em sua própria casa, sem a necessidade de conversar com um terapeuta. É claro que, falando com um terapeuta sobre tópicos deste livro também pode ser muito útil e, como veremos na última seção, talvez necessário em alguns casos.

Desde a primeira edição das *Diferenças reconciliáveis*, publicada no ano de 2000, aprendemos muito sobre como disseminar a IBCT, principalmente por meio de dois grandes programas. Em primeiro lugar, este tratamento foi adotado pelo U.S. Department of Veterans Affairs – VA (departamento para as questões dos veteranos de guerra dos Estados Unidos) como um dos seus tratamentos psicológicos baseados em evidências, e, como resultado, nós passamos muito tempo treinando terapeutas para

o tratamento destas pessoas. Em segundo lugar, recebemos um subsídio do Instituto Nacional de Saúde Infantil e Desenvolvimento Humano para adaptar este tratamento para uma intervenção *on-line*. Como resultado destes dois esforços, nós aprendemos maneiras de descrever esta abordagem que a tornam mais fácil para sua compreensão e acompanhamento. As relações humanas são complexas, e os esforços para mudá-las podem ser difíceis. A nossa motivação em fazer a presente revisão do *Diferenças reconciliáveis* era incluir estas formas mais simples de ensinar sobre relacionamentos e como melhorá-los. Como parte deste esforço para simplificá-lo, nesta edição do livro você deve se concentrar numa questão essencial de seu relacionamento. Ao aplicar cada um dos conceitos do livro a esta questão central, nós acreditamos que você vai conseguir uma compreensão mais profunda de si mesmo e de seu parceiro e ter mais chance de melhorar seu relacionamento.

O objetivo deste livro é ajudar você a entender os conflitos que você tem com o seu parceiro e, então, transformá-los em momentos de maior paz e intimidade. Quando você se envolve num conflito com seu parceiro, vocês dois podem por a culpa do problema nos defeitos do outro. Cada um tenta corrigir essas falhas mudando o parceiro. Mas este resiste à mudança, e então você fica preso numa luta que desgasta os bons sentimentos que havia um pelo outro. Cada um de vocês pode se sentir preso, sem saber como lidar com as diferenças indesejáveis da outra pessoa e recorre à acusação, à crítica, à defensividade e afastamento. Estas formas de manejo servem apenas para ferir os sentimentos um do outro. Machucado e ferido por suas tentativas de resolver suas diferenças, você pode sentir que o abismo se tornou impossível de ultrapassar.

Neste livro vamos lhe mostrar uma maneira de sair deste impasse: ao aceitar o seu parceiro. A inclinação natural é tentar mudar o outro, mas os esforços direcionados, exclusivamente, à tal mudança, frequentemente pioram o conflito. Quando você genuinamente aceitar o seu parceiro, você pode alcançar a paz e, paradoxalmente, mudá-lo. Este provavelmente quer fazer você feliz. Quando você é

capaz de aceitar a experiência de cada um, e por consequência o comportamento que resulta dessa experiência, ambos podem fazer mudanças espontâneas para se adaptar um ao outro. A aceitação oferece uma rota para vocês dois, para avançar em direção a uma união mais feliz e mais íntima.

Como você pode conseguir a aceitação genuína? E como pode a aceitação transformar conflitos em intimidade? Embora eles sejam dolorosos, os conflitos oferecem uma janela para as emoções de ambos: suas decepções, esperanças, pontos fortes e fracos. Se você pode olhar para esses conflitos não com o objetivo de culpar e apontar defeitos, mas com o objetivo de compreender as emoções fortes que impulsionam cada um de vocês, você pode aprender mais sobre si mesmo e seu parceiro individualmente, bem como a maneira como vocês interagem. Este entendimento permite apreciar um ao outro de forma mais completa e mais honesta e pode inspirar compaixão para com a posição de cada um. Por meio deste entendimento, você também pode ganhar alguma perspectiva de que irá diminuir seus conflitos, talvez até mesmo permitindo que vocês riem deles às vezes. Compreensão e compaixão um pelo outro e uma maior perspectiva sobre seus conflitos podem levar a uma aceitação de sentimentos e comportamentos de cada um que, por sua vez, quebra seus ciclos viciosos de discussão, desentendimento e afastamento – ou, pelo menos, permite-lhe se recuperar destes ciclos mais rapidamente. No mínimo, o processo de analisar e discutir suas diferenças e conflitos em uma atmosfera de aceitação irá promover uma maior tolerância entre vocês. Na melhor das hipóteses, pode aumentar a intimidade entre vocês. Conflitos oferecem não só a ameaça de afastamento, mas também a possibilidade de intimidade.

A mudança é irmã da aceitação, mas é a irmã mais nova. Quando a aceitação vem em primeiro lugar, ela pavimentava o caminho para a mudança. Quando você e seu parceiro experimentam uma maior aceitação do outro, a sua resistência à mudança, muitas vezes, se dissolve. Vocês podem ser mais abertos para se adaptar um ao outro e a se acomodar em maneiras que reduzam o conflito. Vo-

cês poderão conseguir se comunicar de forma mais clara, negociar e resolver os problemas de um modo mais eficaz, uma vez que não são mais adversários. Neste livro vamos também discutir estratégias para promover mudança nas relações, uma vez que uma maior aceitação tenha sido alcançada.

COMO O LIVRO ESTÁ ORGANIZADO

Nosso livro é dividido em cinco partes.

Parte I, “Os Lados Conflitantes do Conflito” que você já iniciou, descreve maneiras comuns de interpretar discussões que só as fazem piorar. Como parte desta seção, você irá completar alguns questionários sobre o seu relacionamento para entender como ele está funcionando agora. Você também terá a oportunidade de selecionar um determinado conflito central em curso entre você e seu parceiro e, desta maneira, colocar em prática um crescente entendimento e capacidade para suavizar essa dificuldade.

Parte II, “Uma Compreensão DEEP (profunda) do Conflito: O terceiro lado da história” introduz uma nova maneira de compreender os conflitos que pode levar à sua aceitação e resolução. DEEP é um acrônimo que significa os quatro principais fatores que entram em jogo nas divergências e têm a chave para a resolução por meio tanto da aceitação quanto da mudança: D-diferenças naturais entre vocês dois, sensibilidades E-emocionais em cada um, as circunstâncias E-externas que criam estresse para cada um, e os P-padrões de comunicação nos quais vocês ficam presos enquanto tentam resolver o conflito. Serão fornecidos muitos exemplos de outros casais e será solicitado a vocês que apliquem este modelo de “compreensão DEEP” no conflito central entre você e seu parceiro que vocês selecionaram. No momento em que terminar de ler a Parte II, você terá uma base essencial para a utilização do resto do livro.

Parte III, “Da Discussão à Aceitação”, mostra as maneiras que você e seu parceiro podem estimular a aceitação um do outro, concentrando-se primeiro sobre o conflito central identificado. A Aceitação não pode ser exigida ou forçada, e não é um estado passivo. É fundamental estabelecer algum grau de aceitação se você deseja aliviar o conflito em seu relacionamento e facilitar as mudanças um no outro que são realmente importantes para você. Nestes capítulos, você vai aprender a importante diferença entre a aceitação e resignação e ver como mesmo pequenos passos em direção à aceitação mútua e compaixão podem melhorar seu relacionamento.

Parte IV, “Mudança Deliberada Por Meio da Aceitação”, discute maneiras pelas quais você pode buscar a mudança diretamente, mas no contexto da aceitação. Como nas partes anteriores, o conflito central selecionado será o foco inicial.

Finalmente, a Parte V, “Quando Aceitação Não é Suficiente”, considera aqueles casos em que o seu parceiro apresenta desafios especiais por causa de seu próprio distúrbio, como depressão, ou quando o seu parceiro lhe maltrata, como por exemplo, ter um caso fora da relação. Esta parte também discute ajuda profissional para problemas individuais e de relacionamento.

Cada capítulo do livro baseia-se fortemente em exemplos de casais. Para preservar a confidencialidade, esses exemplos de casos são uma amálgama de centenas de casais que temos visto na terapia, de casais que conhecemos socialmente e até mesmo de nossos próprios relacionamentos. Eles fornecem uma “prova viva” de como as nossas ideias agem na vida real. Cada capítulo termina com um breve resumo das principais ideias e um exercício que você vai levar para casa, para fazê-lo no contexto da sua relação, tão única.

De modo ideal, você e seu parceiro leriam este livro e fariam os exercícios individualmente. Pode ser útil discutir as ideias e relacioná-las consigo. Mas uma palavra de cautela neste momento: será mais fácil encontrar o seu parceiro nesses capítulos do que encontrar você próprio. Para prevenir que as discussões culpabilizem o ou-

tro (“Você faz exatamente o que eles falam no capítulo...”), é importante aplicar o que está sendo visto em si mesmo, em vez de aplicar no seu parceiro.

Mesmo que seu parceiro não leia o livro, ainda assim pode ser útil que você o leia. A maioria dos exercícios é concebida para ser completada sozinho. Alguns dos exercícios posteriores irão prepará-lo para compartilhar sua compreensão com o seu cônjuge, independentemente se ele ou ela leu o livro ou não. Estes exercícios posteriores também irão prepará-lo para se envolver em ações específicas que podem levar você e seu parceiro a resolver o conflito. Inicialmente você se concentrará no conflito central selecionado, porém, as mesmas estratégias podem ser utilizadas para outras dificuldades.



RECAPITULANDO

Este capítulo descreveu um caso de um conflito de um casal e apresentou três lados: a opinião da esposa, a opinião do marido e uma visão mais objetiva que incorporou as posições dos dois cônjuges. Este ponto de vista dos três lados do conflito dá um gostinho do que está por vir no próximo capítulo, no qual o explicamos a partir da perspectiva dos participantes.

Este capítulo também deu uma visão geral do foco do livro, com sua ênfase na aceitação como um caminho para a resolução de conflitos, e uma visão geral do formato do livro.

Exercício: Sua satisfação atual como um casal

O primeiro passo é avaliar como o seu relacionamento está funcionando agora. Por favor, preencha o questionário com 16 itens a seguir, que foi desenvolvido por Janette Funk e Ronald Rogge na Universidade de Rochester, em 2007, com base numa análise aprofundada dos itens, a partir de uma variedade de questionários destinados a avaliar a qualidade do relacionamento. A partir da coleta de dados de milhares de casais, eles puderam mostrar que os itens

discriminam melhor os diferentes níveis de satisfação com o relacionamento. Como uma baixa satisfação com a relação pode resultar da ausência de qualidades positivas, da presença de qualidades negativas, ou por uma combinação das duas. Em seguida vamos pedir para que você complete os breves questionários "Qualidade do Relacionamento Positivo" e "Qualidade do Relacionamento Negativo", desenvolvido por Frank Fincham, da Florida, State University e Ronald Rogge em 2010. Após concluir estes três breves questionários, vamos lhe mostrar como pontuar e interpretá-los para que você saiba como o seu relacionamento está atualmente. Para este exercício e para cada um dos exercícios restantes no livro, seu parceiro pode responder às perguntas separadamente, se ele ou ela está lendo o livro também, e vocês dois podem voltar a estes questionários depois de trabalhar por meio do livro para ver como seu relacionamento tem mudado.

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO CONJUGAL

1. Por favor, indique o grau de felicidade, considerando todas as questões do seu relacionamento:

Extremamente Infeliz	Bastante Infeliz	Um pouco Infeliz	Feliz	Muito Feliz	Extremamente Feliz	Perfeito
0	1	2	3	4	5	6

2. Em geral, qual frequência que você acha que as coisas estão indo bem entre você e seu parceiro/a?

Todo tempo	A maior parte do tempo	Mais vezes sim do que não	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
5	4	3	2	1	0

3. A nossa relação é sólida?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

4. Nossa relação me faz feliz?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

5. Tenho uma relação quente e confortável com meu parceiro/a?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

6. Eu realmente sinto que somos parceiros?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

7. Nosso relacionamento é gratificante?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

8. Meu parceiro/a atende bem às minhas necessidades?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

9. Nosso relacionamento foi ao encontro de minhas expectativas originais?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

10. Em geral, estou satisfeito/a com nosso relacionamento?

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco é verdade	De alguma maneira é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

Para cada um dos seguintes itens, selecione a resposta que melhor descreve como você se sente com o seu relacionamento. Baseie suas respostas em suas primeiras impressões e sentimentos imediatos sobre cada item.

11. Estimulante	5	4	3	2	1	0	Chato
12. Ruim	0	1	2	3	4	5	Bom
13. Pleno	5	4	3	2	1	0	Esvaziado
14. Sólido	5	4	3	2	1	0	Frágil
15. Desanimador	0	1	2	3	4	5	Com esperança
16. Prazeroso	5	4	3	2	1	0	Infeliz

PONTUAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO CONJUGAL

Pontuar o Questionário de Satisfação é simples. Você apenas soma os pontos indicados para cada resposta de cada pergunta. Os escores variam de 0 a 81. Quanto maior a pontuação, mais satisfatório é seu relacionamento. Com base em pesquisas realizadas com esta medida, oferecemos as seguintes interpretações de três grandes faixas de pontuação, indicando uma "zona verde" – positiva, uma "zona amarela" – mista e uma "zona vermelha" – problemática. Veja em que zona seu relacionamento se encontra.

Zona Verde (pontuação superior a 68)

Sua pontuação indica que, em geral, você está feliz com seu relacionamento. Estar muito feliz com a sua relação como um todo é uma boa perspectiva! Embora você ainda possa ter algumas questões especiais que deseja trabalhar com este livro, parece que você tem muitos pontos fortes que poderá aprimorar quando resolver essas questões. É ótimo que você esteja dedicando tempo para reforçar um relacionamento que já é sólido e abordar os problemas antes que fiquem maiores.

Zona Amarela (pontuação entre 52 e 68)

Sua pontuação indica que você está de alguma maneira feliz com seu relacionamento, mas ainda há certo sofrimento. O fato de você não estar muito perturbado (ou seja, na faixa "vermelha") é realmente uma boa notícia, porque você e seu parceiro serão capazes de trabalhar com as partes de seu relacionamento que são satisfatórias, assim como com as questões que incomodam. É muito mais fácil lidar com problemas de relacionamento antes de se tornarem demasiado graves. No entanto, sua pontuação na satisfação geral também sugere que, embora haja algumas questões que você gosta no seu relacionamento, você ainda desejaria ver as coisas melhorarem. As pessoas podem pontuar na faixa "amarela" por muitas razões diferentes, por exemplo, sentindo-se como se tivesse perdido aquela chama ou emoção no seu relacionamento ou sentindo como se alguns problemas estivessem prejudicando a sua felicidade na relação. Suas pontuações nas dimensões positiva e negativa irão lhe fornecer alguma orientação sobre o que pode ser verdadeiro para você.

Zona Vermelha (pontuação abaixo de 52)

Sua pontuação indica que você está, de alguma maneira, muito infeliz com seu relacionamento. Suas avaliações da sua satisfação geral com sua relação lhe colocam na mesma faixa que os cônjuges que, frequentemente, procuram ajuda externa, tal

como terapia de casal. Como muitos desses casais, você pode até estar se sentindo frustrado ou sem esperança com o relacionamento. No entanto, é realmente muito bom que você esteja procurando maneiras de investir na sua relação, como trabalhar com este livro. Provavelmente, você tem pontos positivos como indivíduo, assim como o casal também tem e isto irá ajudá-lo a melhorar a sua relação. Nós voltaremos aos pontos positivos ao longo do livro. Esperamos que a leitura e a execução dos exercícios possam ser úteis para seu relacionamento. Além disso, vamos recomendar mais recursos no final do livro, se você decidir buscar ajuda adicional.

Classificação positiva da qualidade do relacionamento

Considerando-se apenas as qualidades positivas da sua relação e ignorando as negativas, avalie o seu relacionamento com as seguintes qualidades:

	De maneira alguma	Muito pouco	Um pouco	Algumas vezes	Na maior parte das vezes	Muito	Extremamente
1. A nossa relação é sólida	0	1	2	3	4	5	6
2. Nossa relação me faz feliz	0	1	2	3	4	5	6
3. Tenho uma relação quente e confortável com meu parceiro/a	0	1	2	3	4	5	6
4. Eu realmente sinto que somos parceiros	0	1	2	3	4	5	6

Classificação negativa da qualidade do relacionamento

Considerando-se apenas as qualidades negativas da sua relação e ignorando as positivas, avalie o seu relacionamento com as seguintes qualidades:

	De maneira alguma	Muito pouco	Um pouco	Algumas vezes	Na maior parte das vezes	Muito	Extrema- mente
1. Ruim	0	1	2	3	4	5	6
2. Infeliz	0	1	2	3	4	5	6
3. Esvaziado	0	1	2	3	4	5	6
4. Sem vida	0	1	2	3	4	5	6

PONTUAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DAS MEDIDAS POSITIVA E NEGATIVA DA QUALIDADE DO RELACIONAMENTO

A pontuação das duas medidas de qualidade do relacionamento também é simples. Você apenas soma os pontos indicados separadamente para os dois questionários. Os escores variam de 0 a 24 para cada medida. Quanto maior a pontuação para Qualidade do Relacionamento Positiva, haverá mais características positivas na interação do casal; quanto maior a pontuação para Qualidade do Relacionamento Negativa, haverá mais características negativas. A partir de pesquisas com estas medidas, indicamos algumas zonas verdes, amarelas e vermelhas conforme suas pontuações e interpretamos algumas combinações das diferentes zonas. Com base nestes escores, também oferecemos algumas sugestões para selecionar a questão central de seu conflito conjugal, o que você vai fazer no próximo capítulo.

Qualidade Positiva Zona Verde (superior a 19);

Qualidade Negativa Zona Verde (menos de 4)

Parabéns! Suas pontuações indicam que você experimenta aspectos negativos no seu relacionamento (como crítica ou conflitos) com menos frequência. Além disso, você relatou que também experimenta frequentes aspectos positivos. Enquanto possa haver problemas isolados ou ocasionais, eles não parecem estar afetando a

forma como você se sente sobre o seu relacionamento de um modo geral. Tendo em conta estes pontos fortes, a "questão central" que você seleciona para trabalhar neste livro, provavelmente, vai se centrar em problemas específicos ou que estão apenas começando. Isso é ótimo porque estes tipos de problemas são, geralmente, muito mais fáceis de resolver!

**Qualidade Positiva Zona Verde (superior a 19);
Qualidade Negativa Zona Amarela (4-6)**

Sua pontuação sugere que você experimenta em seu relacionamento aspectos negativos de forma moderada. Felizmente, você experimenta aspectos positivos na sua relação, tanto quanto, ou mais do que a uma típica relação conjugal. Estes aspectos positivos podem ajudar a compensar alguns dos negativos. Por exemplo, os casais que frequentemente discutem ainda podem ser extremamente felizes se eles também se sentirem emocionalmente ou sexualmente conectados aos seus parceiros. Dado seu escore "verde" para aspectos positivos, faz sentido selecionar uma "questão central" para trabalhar neste livro que se concentre na redução de um aspecto negativo (por exemplo, o conflito) mais do que fortalecer um positivo.

Qualidade Positiva Zona Verde (superior a 19); Qualidade Negativa Zona Vermelha (superior a 6)

Sua pontuação sugere que você experimenta muitos pontos negativos em seu relacionamento. Felizmente, você também parece experimentar aspectos positivos frequentes na relação. Estes aspectos positivos podem ajudar a compensar alguns dos negativos. Por exemplo, os casais que discutem muito ainda podem ser felizes em seu relacionamento, se eles também se sentem emocionalmente ou sexualmente conectados aos seus parceiros. Dada sua pontuação mais alta para aspectos positivos, pode fazer sentido selecionar uma "questão central" para trabalhar neste livro que se concentra na redução de um aspecto negativo (por exemplo, o conflito) em vez de fortalecer um positivo.

Qualidade Positiva Zona Amarela (17-19); Qualidade Negativa Zona Verde (menos de 4)

Parabéns! Suas pontuações indicam que você experimenta aspectos negativos em seu relacionamento com menos frequência. Embora possa ser algo isolado ou problemas ocasionais, eles não parecem estar afetando a forma como você se sente sobre o seu relacionamento de uma maneira mais geral. Este é um ponto forte porque vai permitir que você se concentre em fortalecer os aspectos positivos da sua relação, mais do que remediar os negativos. Você também indicou que experimenta aspectos positivos de relacionamento mais do que as pessoas que relataram estar infelizes em seu relacionamento de modo geral. Dado que você não experimenta muitos pontos negativos na sua relação, pode ser mais útil, na leitura deste livro, focar na melhoria dos aspectos positivos.

Qualidade Positiva Zona Amarela (17-19); Qualidade Negativa Zona Amarela (4-6)

Sua pontuação sugere que você experimenta, de forma moderada, aspectos negativos em seu relacionamento. Você também indicou que experimenta aspectos positivos mais do que as pessoas que relataram estar infelizes em seu relacionamento de modo geral. A combinação desses dois resultados sugere que você está lidando com problemas moderados – mas não graves – tanto com a ausência de aspectos positivos, quanto com a presença de negativos.

Qualidade Positiva Zona Amarela (17-19); Qualidade Negativa Zona vermelha (superior a 6)

Sua pontuação sugere que você experimenta muitos aspectos negativos em seu relacionamento. Você também indicou que experimenta aspectos positivos mais do que as pessoas que relataram estar infelizes em seu relacionamento de modo geral. Os aspectos positivos da sua relação podem ajudar a compensar alguns dos negativos. Por exemplo, os casais que discutem muito ainda podem ser felizes em

seu relacionamento, se eles também se sentem emocionalmente ou sexualmente conectados aos seus parceiros. Embora haja, provavelmente, alguns aspectos positivos de relacionamento que poderiam ser melhorados, pode fazer sentido selecionar uma "questão central" para trabalhar neste livro que se concentre na redução de um aspecto negativo (por exemplo, o conflito).

Qualidade Positiva Zona vermelha (menos de 17);

Qualidade Negativa Zona Verde (menos de 4)

Sua pontuação indica que você experimenta aspectos negativos em seu relacionamento. No entanto, você também indicou que estava infeliz com o nível de aspectos positivos na relação; suas avaliações indicam insatisfação com essa área, semelhante a casais que reportaram uma infelicidade geral em sua relação. A boa notícia é que, dada a sua baixa pontuação de aspectos negativos, é provável que você seja capaz de se envolver plenamente neste livro, evitar brigas e recuperar um pouco da conexão que você perdeu. Como a falta de aspectos positivos parecer ser o principal problema em seu relacionamento, provavelmente fará sentido selecionar uma "questão central" para trabalhar neste livro que se concentre no fortalecimento dos aspectos positivos da relação.

Qualidade Positiva Zona vermelha (menos de 17);

Qualidade Negativa Zona Amarela (4-6)

Sua pontuação sugere que você experimenta os aspectos negativos de maneira moderada no seu relacionamento. De acordo com os aspectos positivos, suas avaliações indicam insatisfação com essa área, semelhante a casais que relatam infelicidade geral em sua relação. No entanto, a boa notícia é que a pontuação moderada de aspectos negativos de seu relacionamento sugere que você será capaz de se envolver plenamente neste livro, evitar brigas, e recuperar um pouco da conexão que você perdeu. Como a falta de aspectos positivos parece ser o principal problema na sua relação, provavelmente fará sentido selecionar uma "questão central" para trabalhar neste livro que se concentre no fortalecimento dos aspectos positivos da relação.

Qualidade Positiva Zona vermelha (menos de 17);

Qualidade Negativa Zona vermelha (superior a 6)

Sua pontuação sugere que você experimenta muitos pontos negativos no seu relacionamento. Em relação aos aspectos positivos, suas avaliações indicam ainda mais insatisfação com essa área, semelhante a casais que reportaram uma infelicidade geral em sua relação. Tendo em conta que você está infeliz com ambos os aspectos positivos e negativos de seu relacionamento, você vai querer selecionar cuidadosamente a "questão central" que você trabalhará neste livro. Por um lado, você vai desejar escolher um tema que, se alterado, irá melhorar substancialmente a sua relação. Por outro lado, você deve ter cuidado em não escolher algo que vai ser muito difícil de resolver – você está, provavelmente, sentindo-se bem esgotado emocionalmente pelo seu relacionamento e pode não ter a energia, agora, para lidar com uma grande mudança. E não se preocupe, pois muitos casais que estavam descontentes com ambos os aspectos positivos e negativos de seu relacionamento acharam este livro útil!