

# **90-MINUTOS MILAGRE NO CASAMENTO**

**O Único Guia Que Você Vai Precisar Para**

**JEFF FORTE**

Copyright © 2016 Jeff Forte.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida por qualquer meio gráfico, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informação sem a permissão escrita do editor, exceto no caso de citações breves incorporadas em artigos e resenhas críticas.

Os livros Balboa Press podem ser encomendados através de livrarias ou entrando em contato com:

Balboa Press  
Uma Divisão da Hay House  
1663 Liberty Drive  
Bloomington, IN 47403  
www.balboapress.com  
1-(877) 407-4847

Devido à natureza dinâmica da Internet, quaisquer endereços ou links contidos neste livro podem ter mudado desde a publicação e não serem mais válidos. As opiniões expressas neste trabalho são exclusivamente dos autores e não necessariamente refletem as opiniões do editor, e o editor através deste fica completamente isento de qualquer responsabilidade por elas.

O autor deste livro não dispensa conselhos médicos ou prescreve o uso de qualquer técnica como forma de tratamento para problemas físicos, emocionais ou médicos sem orientações de um profissional, tanto diretamente quanto indiretamente. A intenção do autor é apenas oferecer informação de natureza genérica para te ajudar na sua busca por bem-estar emocional e espiritual. No caso de você usar qualquer informação deste livro por conta própria, o que é seu direito constitucional, o autor e o editor não assumem responsabilidade por suas ações.

Qualquer pessoa representada pelo armazenamento de imagens da Thinkstock são modelos, e tais imagens estão sendo usadas com propósitos ilustrativos apenas.

Armazenamento de imagens específico © Thinkstock.

Impresso nos Estados Unidos da América.

ISBN: 978-1-4525-8021-0 (sc)  
ISBN: 978-1-4525-8019-7 (hc)  
ISBN: 978-1-4525-8020-3 (e)

Número de Controle da Biblioteca do Congresso: 2013915000

Data de revisão Editora Balboa: 29/08/2013

# Índice

Prefácio .....	v
Introdução .....	ix
Superação #1: Você Pode Lidar com a Verdade? .....	1
Superação #2: Avalie Sua Perspectiva .....	15
Superação #3: Corrija a Polaridade.....	31
Superação #4: A <sup>2</sup> - Atenção e Apreciação.....	45
Superação #5: Apertando a Botão Voltar .....	55
Superação #6: Tempestades Tropicais.....	73
Superação #7: Primeiro Eu ou Talvez Não.....	95
Bônus #1: A Mágica da Coragem.....	109
Bônus #2: O Destruidor de Relacionamento Número Um .....	117
Bônus #3: Três Pequenos Erros Que Estragam Qualquer Casamento .....	121
Bônus #4: Conheça Minhas Necessidades .....	125
Bônus #5: Alguns Comentários Sobre Casos.....	131

Índice

<b>Bônus #6: Os Quatros Níveis de Relacionamentos .....</b>	<b>135</b>
<b>Bônus #7: Reacenda a Paixão Agora .....</b>	<b>139</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>143</b>
<b>Para Aqueles Comprometidos com o Amor .....</b>	<b>149</b>

# Prefácio

*Seu casamento pode ser ruim ou não, você decide.*

## **Como obter o máximo deste livro.**

Esse livro é chamado O Milagre do Casamento em 90-Minutos porque eu ajudei a transformar casamentos à beira do divórcio de volta ao amor nesses breves noventa minutos, e nenhum dos cônjuges pensou que isso era possível. Também se chama O Milagre do Casamento em 90-Minutos porque em, por volta de 90 minutos, você irá aprender exatamente o que fazer para que o amor dure no seu relacionamento íntimo. Os mais impactantes de todos os segredos de sucesso do relacionamento que eu usei estão bem aqui. Você irá achar esse livro incrivelmente útil e compreensível como um guia para o sucesso no seu casamento.

Este é um forte contraste aos anos de aconselhamento tradicional para casais, e horas e horas de busca pelo qual as pessoas passam e ainda continuam a falhar em mudar seus relacionamentos infelizes. Em breve você irá perceber que o sofrimento em qualquer relacionamento é opcional.

Você está prestes a ler as Sete Superações que eu descobri no meu caminho para a maestria em relacionamento. Eu acredito que essas são as coisas mais importantes que você precisa saber se você quer consertar ou melhorar o seu casamento imediatamente. Qualquer relacionamento fraco, na média e até os bons relacionamentos, tem potencial para serem ótimos quando os parceiros sabem o que fazer.

## Prefácio

Este livro é baseado no meu trabalho ajudando a resolver conflitos interpessoais de equipes no local de trabalho assim como nos meus sete anos de coaching de relacionamentos íntimos, com clientes. Estas ideias irão te proporcionar as melhores recompensas, no menor período de tempo, para criar um casamento incrível.

Você também irá encontrar Sete Bônus que irão aprofundar ainda mais o seu entendimento e realçar ainda mais a forma de mudar rapidamente qualquer dinâmica de relacionamento. Eu não conheço nenhuma outra fonte para obter essa informação de altíssimo valor. Você irá achar esses conceitos fáceis de entender, e eles podem proporcionar benefícios imediatos quando você os coloca em prática para si mesmo.

Em minha prática pessoal eu foco apenas nas ferramentas e estratégias que funcionam agora. Eu quero a maior mudança porque conheço pessoalmente a dor de um casamento que vai mal. Então para mim, o tempo é essencial. Se essas estratégias podem funcionar para mim, podem funcionar para você também.

Os resultados dos clientes são importantes para mim, e tenho garantido meu trabalho com uma devolução garantida de 100% cento do valor dentro de 30 dias, há seis anos. Até agora, eu ainda aceito esse desafio. Por que não descobrir hoje se é possível salvar o seu relacionamento?

Há também questões importantes a responder nos vários capítulos, que irão te ajudar a ter mais clareza sobre sua situação pessoal. Seria fácil negligenciar essa parte porque responder a estas questões irá requerer que você pense um pouco profundamente. Você irá aproveitar melhor este livro se usar alguns minutos extras para escrever suas respostas, porque entender os conceitos intelectualmente não é suficiente. O que importa é como relacionar esse material a sua própria situação, e então ao que você está realmente disposto a fazer sobre isso.

Eu incluí muitos exemplos atuais de relacionamento de clientes que foram transformados, e apenas os nomes foram modificados para proteger suas

identidades. O tom de conversação deste livro é direcionado e destinado para ir direto ao centro dos problemas.

Tenha alguma curiosidade sobre o que você está prestes a ler. Como uma ideia particular influencia o seu parceiro? Como isso pode impactar no seu relacionamento?

A curiosidade pode preencher os espaços entre a leitura e a aplicação do conteúdo deste livro em cada um dos seus próprios relacionamentos.

Imagine como será boa a sensação se você transformar o seu casamento em algo mágico.





# Introdução

*Você nunca estará verdadeiramente feliz até que compreenda o relacionamento como parte da sua vida.*

## **Minha História...**

Primeiro, uma confissão... Eu era um homem ignorante que destruiu seu primeiro relacionamento há muitos anos atrás. Como não o faria? Eu não apenas não fazia a menor ideia, mas também não tinha nenhum plano. Também tive péssimos exemplos. Ainda bem que os seus são melhores. Meu pai se mudou quando eu tinha quinze anos, e meus pais se divorciaram. Eles discutiam e brigavam muito. Quando eu tinha oito anos, eu escrevi um bilhete para eles pedindo que parassem. Não funcionou. Eles continuaram e finalmente se divorciaram. Isso doeu.

Por causa da dor da separação dos meus pais, a última coisa que eu queria pra mim mesmo era me divorciar. Eu jurei que isso nunca iria acontecer. Não apenas isso aconteceu, como foi fácil... fácil até demais. Meu casamento mal durou cinco anos. Eu não tinha ideia do que fazer para que ele funcionasse. Eu cometi muitos erros enormes. Eu não sabia sequer o que faltava saber sobre relacionamentos.

Um momento decisivo para mim foi em um aconselhamento matrimonial, quando eu percebi que eu estava me divorciando e não havia nada que eu pudesse fazer a respeito. A pessoa que estava nos orientando estava nos direcionando pelo caminho sem volta... divórcio. Não haveria

## Introdução

recuperação nem reconciliação. O casamento estava acabado. Isso não fazia nenhum sentido para mim. O conselheiro não estava interessado em examinar a causa dos problemas entre nós, ou chegar as questões centrais. Não houve ideias sobre como resolver nenhum problema. Só havia culpa e esta era a hora para que nós dois fôssemos por caminhos separados.

Pouco tempo depois dessa experiência, e um ponto baixo da minha vida, eu tomei a decisão de que iria aprender tudo que pudesse sobre relacionamentos. Eu não queria nunca mais repetir aqueles erros de novo, e eu não iria me colocar em outra experiência de aconselhamento matrimonial. Eu tive toda a motivação que precisei para perceber isso.

Esse livro irá economizar muito do seu tempo, e irá te ajudar a criar resultados reais para si mesmo se você aplicar o que está prestes a ler. Este trabalho é baseado em meus vinte anos resolvendo conflitos interpessoais no mundo corporativo e meu trabalho com indivíduos e casais nos últimos sete anos. Eu treinei, pesquisei e li extensivamente sobre os segredos dos relacionamentos de sucesso. E mais importante, eu tenho pessoalmente testado todas essas ideias e conceitos em meu próprio casamento para compreender o que funciona e o que não funciona.

Os resultados foram além da minha imaginação mais louca, porque eu encontrei uma sensação de liberdade que eu nunca soube que existia. Há uma incrível paz de espírito que vem de saber exatamente o que fazer para criar um relacionamento que você realmente quer. Imagine o conhecimento de que você pode resolver qualquer desafio que aparecer em seu relacionamento. Você pode ter essa liberdade também.

Minha experiência em resolver conflitos interpessoais vem da administração de escritórios de consultores financeiros, e trabalhando como responsável pelo desenvolvimento de equipes regionais para equipes de alto desempenho. Isso me ensinou a grande importância sobre as dinâmicas do relacionamento. Eu aprendi como resolver situações desafiadoras rapidamente sem estresse, com grande sucesso, com personalidades tipo A em que os egos com frequência discordam.

Quando os desafios são grandes e as pessoas estão estressadas, não há nada como a urgência prática que o conflito trás. Isso força a aumentar a criatividade se você quer ser bem sucedido. Essa clareza tem sido fundamental no meu trabalho ajudando a consertar casamentos e relacionamentos difíceis.

Várias das ideias que você irá ler vem do meu treinamento de Intervenção Estratégica e Educação Matrimonial com o Centro de Intervenção Estratégica Robbins-Madanes. Este livro não é baseado em teoria. Este conhecimento vem do trabalho real em meu próprio casamento e ficando nas trincheiras com casais difíceis onde é tão real e bruto quanto pode ser.

Você provavelmente sabe que as pessoas em um relacionamento infeliz são irritadas. Também estão feridas e muito frustradas. Essas emoções podem levar a níveis significativos de infelicidade entre o casal. Algumas vezes as emoções precisam vir à tona. E são nesses precisos momentos muito reais que essas estratégias devem ser postas à prova e se comprovarem por si mesmas repetidamente.

Eu tenho ouvido muitas histórias infelizes de ambos os lados. Eu tenho visto muitos casais discutindo de perto. Como você pode imaginar, pode acabar muito mal quando os casais ficam um contra o outro. Resolver essas disputas espontâneas me forçou a ir fundo em minha própria criatividade. Essa valiosa experiência resultou na descoberta de muitas soluções simples que funcionam agora.

Há uma fase quando tudo vem ao mesmo tempo até mim. Em um momento de discernimento eu percebi que tinha a receita, ou um plano perfeito, que me dava total clareza sobre exatamente o que fazer para tornar meu próprio relacionamento incrível. Eu estava surpreso porque isso era muito empoderador. Eu soube, naquele momento, que poderia lidar com qualquer situação que aparecesse no meu relacionamento e consertá-lo se eu escolhesse isso... *está certo, se eu escolher fazê-lo.* Você também sempre terá que escolher.

## Introdução

Eu tenho me sentido tão livre do que eu havia aprendido sobre relacionamentos que eu quis compartilhar com outras pessoas, para que eles pudessem evitar a dor que experimentei em falhar no meu primeiro casamento. O divórcio é mais difícil do que pensamos. É brutal para todos os envolvidos e o impacto vai tão longe que se estende para família e amigos.

Eu casei de novo, nove anos após meu divórcio e a conforme escrevia este livro, minha esposa e eu estivemos juntos por quatorze anos verdadeiramente felizes. Nosso relacionamento incrível parecia ficar melhor mês após mês. A paixão e a profunda conexão que compartilhamos um com o outro continua a crescer. Essa não é apenas uma situação de *you have to be there*. Eu pessoalmente uso tudo sobre o que você irá ler neste livro. Eu também uso essas estratégias diariamente com clientes pessoais em meus resultados das práticas de coaching executivo. Essas ideias funcionam e funcionam cada vez mais rápido a cada vez.

Mas não acredite só na minha palavra. Esta é a sua chance de descobrir a verdade sobre si mesmo. E perceba que *o entendimento desses conceitos não é suficiente*. Eles irão se tornar reais apenas quando você aplicá-los e experimentar o que acontece por si mesmo. Este é o momento onde a verdadeira mudança acontece, não quando você por fim compreende intelectualmente.

Nada nunca irá mudar porque você pensou, “*Oh, entendi*” ou “*Ah, isso faz sentido*.” Você precisa realmente fazer alguma coisa se quer que as coisas mudem. Esta é sempre uma escolha sua a fazer.

Imagine a liberdade de saber exatamente o que fazer para qualquer situação. Imagine a liberdade de saber que você pode controlar vários aspectos do relacionamento. Eu quero que você experimente isso por si mesmo porque muitas pessoas estão sofrendo em seus casamentos e isso não é necessário. O estresse do relacionamento está tomando um custo emocional da felicidade de muitos casais, e isso é evitável.

Em minha prática individual de coaching, eu tenho salvado e transformado vários casamentos que já estavam com um pé no divórcio (até mesmo

com advogados envolvidos) em relacionamentos felizes de sucesso. Muitas vezes, eu trabalho com apenas um parceiro para mudar todo o relacionamento. Minha experiência é que a dinâmica do relacionamento pode ser transformada imediatamente quando você tem uma pessoa comprometida.

O que você já está prestes a aprender é surpreendentemente efetivo, mas somente se você aplicar. Essas estratégias podem funcionar não importando o que aconteceu no seu relacionamento, incluindo: traições, falta de intimidade e apreciação, perda da confiança e do respeito, dificuldade de comunicação e até mesmo amargura e ressentimento. Eu tenho experiência com todos esses problemas e muito mais.

Essas estratégias podem potencialmente reunir casais que se separaram ou divorciaram. Tudo é possível quando você para de cometer erros simples que colocam um contra o outro. Quando você toma para si as estratégias que está prestes a ler, tem chances muito reais para sucesso ilimitado. Eu vou adorar ouvir a sua experiência, mande por e-mail para [jeff@peakresultscoaching.com](mailto:jeff@peakresultscoaching.com).

**Seu relacionamento está em suas mãos.** Agora você tem o poder para mudar isso. A informação para isso está bem aqui. Você mudará?

Jeff Forte  
[www.peakresultscoaching.com](http://www.peakresultscoaching.com)  
[jeff@peakresultscoaching.com](mailto:jeff@peakresultscoaching.com)



# Superação #1

## Você Pode Lidar com a Verdade?

*Altos níveis de sucesso na carreira e abundância financeira, sem um relacionamento completo, cria um vazio interior.*

### **Você Pode Lidar com a Verdade?**

*Se o seu casamento está difícil, você realmente deseja salvá-lo? Você sequer deseja um casamento feliz? Nem todo mundo quer, não de verdade. Vamos descobrir. Avalie o seu nível de comprometimento em uma escala de 1-10 (10 significa que você está absolutamente, totalmente comprometido a fazer com que seu relacionamento funcione). Então, qual o seu nível de comprometimento? Não o comprometimento do seu parceiro; qual é o seu comprometimento? Dê-me um número, qualquer que seja, desde que pareça honesto para você. O quão comprometido você é? Escreva aqui \_\_\_\_\_.*

Eu faço essa pergunta para cada pessoa que vejo em minha prática individual. Baseado em minha experiência, pouquíssimas pessoas estão comprometidas a nível 9 ou 10. Muitas pessoas sequer estão exatamente certas do que querem de seu relacionamento. Essa falta de clareza os magoa e os afasta de fazer o que precisam para que as coisas fiquem melhores.

## Você Pode Lidar com a Verdade?

Muitos fatores diferentes limitam as pessoas de fazerem o que é necessário para manter o amor e a paixão. Por exemplo: mágoas do passado podem refrear as pessoas; convicções de falhas de outros relacionamentos podem atuar como barreiras a novas ideias; a experiência de ser rejeitado ou indigno de amor pode influenciar a vontade de qualquer um para que nada seja feito. Cada pessoa tem uma história, mas um novo capítulo pode ser escrito aqui e agora.

“E se eu me comprometer e não funcionar?” ou “E se meu parceiro não mudar?” ou “E se eu me entregar e não tiver retribuição?” é o que eu frequentemente ouço. Medo e incerteza são emoções comuns quando se trata de relacionamentos. Tudo isso são razões para fazer bem pouco.

Você quer repensar seu nível de comprometimento? Se você responder com total honestidade, o quão alto é aquele número na verdade? Um número 10 significa que você está disposto a fazer qualquer coisa, custe o que custar, e tudo mais. O que você faria se amasse alguém de verdade? O que você tem feito para ele ou ela no começo do casamento, comparado com agora?

Agora escreva o seu nível real de comprometimento aqui \_\_\_\_\_. Os seus números são iguais?

É importante dizer a verdade para si mesmo. Quando você o faz, tudo é possível. Saber exatamente a sua posição pode ser a base de lançamento para o que quer que você queira. Quando você se engana, cria limitações e bloqueia o sucesso. Isso desliga a sua vontade sem que nem mesmo você esteja ciente disso.

O que você quer que o seu casamento seja? Você realmente tem pensado sobre isso? É muito importante que você esteja totalmente certo sobre o que quer. Aqui está um exemplo do por quê.

Eu tenho tido clientes, tanto homens quanto mulheres, que me dizem que queriam esclarecer sobre seus casamentos porque estavam tendo casos.



Eles não queriam realmente consertar ou salvar seus casamentos. Eles simplesmente queriam saber se continuavam casados ou buscavam um relacionamento com seus amantes, o que é uma enorme diferença. As excelentes estratégias usadas não são as mesmas. Você não irá se reconectar com seu cônjuge enquanto está obcessivamente pensando na diversão e fantasia de um caso.

Algumas vezes as pessoas dizem, “Eu acho que casei com a pessoa errada e agora estou preso.” Ou “Estou cansado de ser considerado como garantido.” Ou “Eu apenas não sei mais o que fazer”.

Ou “Minha esposa ou marido mudou.” Sempre há alguma razão para que não esteja funcionando, mas há coisas a serem feitas agora para tornar as coisas melhores. Você precisa saber exatamente em que está trabalhando se você quer criar sucesso. Essa é única forma para que isso aconteça. Você está certo sobre o que você realmente quer?

### **Brian**

Quando trabalhei com Brian, ele queria esclarecer tanto sobre ficar em seu casamento quanto deixar sua esposa para ficar com outra mulher a alguns estados de distância. Havia um brilho conforme ele falava sobre a outra mulher e ele se tornava um pouco amargo e negativo conforme falava sobre quão irritada e condescendente sua esposa estava. Estava claro para mim que ele já havia feito sua decisão de partir e estava apenas procurando por confirmação da minha parte de que era a coisa certa a fazer.

*Meu papel não é dizer as pessoas o que fazer; é ajuda-las a obter total clareza e algumas respostas verdadeiras que irão atendê-las imediatamente. Trata-se de ajuda-las a obter seu próprio resultado, não o meu.*

Relutantemente, ele concordou em tentar algumas das minhas estratégias, para ter a clareza que ele afirmou querer. Você irá ler sobre algumas dessas ideias específicas rapidamente. Brian me chamou quatro dias depois e me disse que as ideias que sobre as quais havíamos conversado já

estavam funcionando. Ele percebeu uma mudança imediata na atitude de sua esposa a respeito dele. Brian estava muito surpreso.

O ponto interessante é que ele não estava feliz sobre isso no todo. Ele esperava que não funcionasse. Ele realmente não queria que o casamento tivesse sucesso. Ele já havia decidido partir, e isso estava arruinando seu plano. Ele estava irritado e frustrado com a percepção de que o que eu falei para ele era possível apesar de tudo. Agora, ele teria de repensar seus planos.

Por fim, algumas semanas depois, ele perdeu interesse na outra mulher, para sua surpresa, e se comprometeu ao seu casamento. (Como eu ajudei para que isso acontecesse é assunto para outro livro). Por causa da mudança de abordagem de Brian, uma nova vida surgiu em seu casamento. Ele começou a se apaixonar por sua esposa novamente. Você pode se apaixonar por seu parceiro novamente também, mesmo se você pensar que não é possível. Eu vejo isso acontecer com frequência. O amor é com frequência enterrado por anos de negligência e dor.

**Que tipo de relacionamento é aceitável para você?** Para algumas pessoas, ficar junto em uma mesma casa por causa das crianças, é mais importante do que deixar o ambiente estressante e infeliz que estão criando para suas famílias. Para outros, apenas ficar juntos sem conflitos é suficiente para satisfazê-los, mesmo que o relacionamento esteja sem vida; dois colegas de quarto existindo um com o outro. Não é bem uma receita para o amor e nem mesmo para a diversão. Outros estão simplesmente com medo de ficarem sozinhos, então preferem ficar infelizes com alguém que eles não estão tão interessados assim. Qual é a sua história? Você ainda ama o seu companheiro?

A vida presenteia cada um de nós com muitos desafios, então por que deveríamos nos preocupar em sofrer desnecessariamente em um relacionamento vazio? É a sua vida; você tem que decidir como quer experimentá-la com a pessoa que escolheu. Entenda que há coisas que podem ser feitas para transformar o mais problemático dos relacionamentos,

mas a maioria de nós simplesmente não sabe o que faz. Você está prestes a aprender o que eu acredito ser o melhor.

Um dos extraordinários presentes que você pode dar aos seus filhos é o exemplo de um casamento feliz, amoroso e profundamente conectado. Eles irão, é claro, adotar muitas das suas estratégias de relacionamento, sejam elas benéficas ou não. Imagine isso para os seus filhos. Será felicidade ou dor? Teria sucesso ou seria lamentável? Seria algo para desistir ou fazer certo?

Eu inconscientemente adotei muitas estratégias fracassadas dos meus pais, apesar das melhores intenções que eu tinha, no entanto. Todos nós levamos uns pedaços da influência de nossos pais. O que você tomou para si que pode não estar servindo para você em seu relacionamento?

**O que você está esperando para fazer o que é preciso para conseguir os resultados que você quer?** Algumas vezes, as pessoas me dão respostas que pensam que eu quero ouvir. “Eu farei qualquer coisa”, ou “Eu farei tudo o que for preciso ser feito” ou “Eu faço, custe o que custar”. Isso geralmente não é verdade! Eles não pensaram realmente sobre isso. Você irá entender melhor isso conforme for lendo algumas das outras seções deste livro. A realidade é que há muitas coisas que a maioria das pessoas está pouco disposta a fazer para que o relacionamento funcione, ou estaria funcionando bem agora. Todos tem suas razões. Quais são as suas?

Se você estiver amargurado, é altamente improvável que você queira se dedicar ao seu companheiro. Se você sente que foi enganado, então provavelmente você está emocionalmente “fora”. Se você pensa que é totalmente culpa do seu parceiro, então talvez você possa esperar até que ele mude e não fazer nada. As pessoas tem uma longa lista de razões do por que as coisas podem não funcionar, ou talvez possam?

Você tem outras prioridades que vem antes do seu relacionamento? Algumas pessoas colocam seu trabalho em primeiro lugar, enquanto outros favorecem amigos ou família acima de seu companheiro. Algumas

## Você Pode Lidar com a Verdade?

As pessoas têm hobbies que são prioridade, e outros colocam o que quer que queiram fazer para si mesmos acima do relacionamento. Tudo isso pode resultar em uma negligência não intencionada para a pessoa importante.

Você conhece alguém que sempre precisa estar certo? Você nunca discutiu sobre alguma coisa completamente ridícula?

As pessoas podem brigar com seus companheiros pela importância de quem tem mais razão. A maioria dessas brigas é sobre as coisas mais insignificantes. “Eu estou certo.” “Não, eu tenho mais razão.” sobre quem deixou a porta da geladeira aberta ou louça na pia.

Nós fazemos tantas outras coisas mais importantes do que o amor da nossa vida. É muito fácil para as pessoas brigarem uma com a outra e se sentirem magoadas e vazias.

A crua realidade é que as chances de sucesso não estão a seu favor a não ser que você tome a decisão de aprender o que funciona ou busque a ajuda certa. Relacionamentos podem ser incrivelmente estressantes quando as pessoas estão frustradas e chateadas. Você muito provavelmente conhece pessoas que estão sofrendo. É mais comum hoje os relacionamentos serem uma batalha do que prosperarem.

### **Estatísticas—O Que Está nos Números?**

Você pode ter ouvido de tudo sobre as estatísticas do divórcio. Os números são muito reais. Certamente não é um cenário bonito para muitos, mas ele pode mudar rapidamente para você se implementar algumas dessas ideias.

*Aqui estão alguns desses fatos não tão bonitos para sua consideração:*

**A Realidade das Estatísticas de Divórcio?** Os dados do *National Center for Health Statistics* sugerem que sessenta por cento dos casamentos entre pessoas com idade de vinte e vinte e cinco anos se divorciam, e cinquenta por cento de todos os casamentos acabam em divórcio. Os dados das

estatísticas de divórcio variam levemente entre uma fonte e outra, mas é largamente aceito que pelo menos metade dos casamentos termina em divórcio.

De acordo com o *The Forest Institute of Psychology*, mais de sessenta por cento de todos os casamentos acabam em divórcio. Esse número é maior do que você pode imaginar por causa da taxa de fracasso do segundo e terceiro casamentos. As taxas de fracasso no terceiro casamento são por volta de setenta e três por cento. Por quê? Porque as mesmas pessoas ainda não compreenderam. Elas não mudaram a sua abordagem. Continuam a cometer os mesmos erros novamente, e estão esperando um resultado diferente. Se essa é a definição de loucura, a maioria de nós deve ser um pouco louca. Se você está no seu segundo ou terceiro casamento, para o seu bem e o de todos envolvidos, eu espero ter a sua atenção.

**Crianças e Divórcio** Eu gastei alguns anos mais cedo na minha carreira de coaching trabalhando com jovens problemáticos, incluindo adolescentes suicidas, ou aqueles que estavam cortando e queimando a si mesmos. Fisicamente, dor infligida a si mesmo é apenas uma forma de escapar da dor emocional pela qual eles estavam passando. Em minha experiência, eles vem de lares de pais divorciados ou relacionamentos problemáticos.

A dor do divórcio pode ser verdadeiramente devastadora nos membros da família. De acordo com o *Journal of Marriage and Family*, os filhos de casais divorciados tem taxas muito maiores de se divorciarem quando casam. Esse será o seu legado?

**É melhor viver junto e não casar?** Os números não são melhores aqui; quarenta e cinco por cento dos casais que vivem juntos terminam e se separam dentro dos primeiros cinco anos de acordo com o *Annual Review of Sociology*. Em sete anos aquele número está aproximado de sessenta por cento. Isso não é simplesmente um casamento problemático como alguns podem ter feito você acreditar.

## Você Pode Lidar com a Verdade?

O desafio é pegar duas pessoas que se apaixonaram e esperar que elas saibam como se comunicar uma com a outra sob estresse. Conseguir que essas duas pessoas sustentem o amor e a paixão sem nenhum entendimento real ou pensamento sobre o que isso significa, nem sobre como fazer na prática. Algumas pessoas compreendem. Aqueles são os sortudos porque a maioria das pessoas nunca entende.

Você conhece alguns casais que estão em incríveis, amorosos, apaixonados e felizes casamentos? Meu palpite é que o número real de casamentos realmente felizes é por volta de dez a quinze por cento. Você também pode ser um desses raros casais que desfrutam dividir a sua vida em um relacionamento de sucesso, profundamente conectado e íntimo. No entanto, isso requer que você faça algo diferente. Nada irá melhorar para você a menos que você mude o que está fazendo.

Eu estou curioso, onde você aprendeu a como criar um casamento feliz e de sucesso? Você aprendeu sobre isso na escola? Minha Universidade tinha uma aula de sexualidade humana que era extremamente popular. A sala estava sempre cheia. Era também a primeira aula a ficar sem vagas. Todo mundo está interessado em sexo. No entanto, não havia aula sobre como fazer um relacionamento funcionar; ou sobre o que fazer para lidar com a comunicação e conflitos com o parceiro.

Hoje, encontrar alguém para sexo nunca foi tão fácil, mas é um compromisso vazio. Você não irá encontrar satisfação em longo prazo indo de parceiro em parceiro de sexo. Pode ser divertido e uma distração, melhor do que ficar sozinho, mas oferecer recompensas muito limitadas. Frequentemente isso pode ser destrutivo na autoestima subconsciente dos participantes. Quanto mais tempo durar, maior será o impacto emocional porque as pessoas estão inevitavelmente sozinhas depois da diversão física.

A criação de um relacionamento de sucesso, em minha opinião, nunca foi tão difícil porque a nossa tecnologia nos impulsiona, agita e acelera o ritmo de nossas vidas. Todos nós somos membros de uma sociedade egocêntrica e voltada a si mesmo com um curto intervalo de atenção em busca de

gratificação instantânea. Todos nós somos receptores da mensagem de que é “é tudo sobre mim” da mídia. Nossas necessidades vem primeiro. Nós somos egocêntricos, voltados a nós mesmos, centrados em nós mesmos e com frequência *egoístas*. O que nós pessoalmente queremos com frequência importa mais para nós do que nossos próprios interesses e do relacionamento.

Você teve bons exemplos durante seu crescimento ou seus exemplos estavam longe do ideal? Como você descreveria o amor e a conexão entre os seus pais? A felicidade que eles experimentavam diariamente é a que você queria para si mesmo?

É fácil entender porque a maioria das pessoas simplesmente não sabe o que fazer para proporcionar alegria um ao outro em um relacionamento íntimo. Suas crianças saberão o que fazer?

**Você Está Feliz?** A felicidade e satisfação geral da sua vida estão diretamente influenciadas pela sua habilidade de estar em um relacionamento de sucesso. Na verdade, um relacionamento feliz é cinco vezes mais importante do que qualquer outro ingrediente para determinar a sua felicidade pessoal de acordo com uma pesquisa mundial recente com setenta e cinco mil pessoas, relatado no *The Normal Bar*. Descobrir e manter um parceiro para compartilhar seu amor e sua vida não é apenas uma das chaves para o sucesso, é a Chave Mestra. Você não pode pagar para estragar tudo. Há muito mais em jogo aqui, incluindo a sua longevidade. A pesquisa científica mostra que as pessoas que são casadas vivem mais do que as solteiras.

**Mais Fatos Interessantes:** De acordo com o *US Census Bureau*, oitenta por cento de todos os divórcios em casais com nível superior, é iniciado pela mulher. Se você é um homem lendo isso, deveria estar um pouco preocupado. Os homens sempre são pegos de guarda baixa. Vai entender. De toda forma, outras pesquisas classificam que um terço das mulheres que iniciam seus divórcios se arrepende seriamente pouco tempo depois, e desejam se reconciliar com seus maridos. Geralmente é tarde demais, e infelizmente eles experimentam a dor do arrependimento que irá causar anos de infelicidade.

Tanto homens quanto mulheres subestimam o custo emocional que o divórcio tem. Isso foi absolutamente verdade para mim. Eu racionalizei que tudo ficaria bem e que isso não seria um grande problema. Eu estava terrivelmente enganado. Eu fui até o ponto mais baixo da minha vida e nunca o vi chegando.

**Traições e casos.** De acordo com a pesquisa da *Indiana University in Bloomington*, as mulheres alcançaram os homens nesta categoria e agora ambos traem aproximadamente na mesma proporção. Uma sondagem recente feita pelo *Huffington Post/YouGov*, na verdade apurou que as mulheres traem a uma proporção mais alta do que os homens. Isso não é amplamente divulgado. Há muitos equívocos sobre a realidade da traição. O site número um de casos (que não direi o nome) tem mais de vinte e um milhões de membros anônimos. Homens e mulheres casados, a uma taxa crescente alarmante, podem marcar e seguirem para um caso, com outros companheiros casados ou solteiros. Você deve imaginar o estresse que isso está trazendo para muitos lares. A culpa reprimida causa raiva e pavios curtos.

Eu ainda não vejo como um caso tem impacto positivo no casamento, apesar do mantra atual da mídia que sugere que ter um caso pode apimentar ou salvar o casamento.

A espontânea aventura passageira de prazer parece ser o contraste perfeito com o dia a dia enfadonho de viver com um cônjuge negligente. Infelizmente isso é momentâneo e não dura. O cônjuge que é tão negligente está geralmente sofrendo a partir da mesma percepção.

Aqui está um exemplo das diferenças de gênero na traição: De acordo com esse site, o dia em que há mais cadastros novos de mulheres casadas é o dia depois do Dia dos Namorados. Por quê? Porque as mulheres estão desapontadas com o que quer que seus parceiros fizeram para comemorar aquele dia especial. Esse único dia para celebrar o amor é um dia importante para as mulheres mesmo que elas neguem que é. Mas é o ponto culminante de decepções e desilusões ao longo do tempo, e a quebra do



limite emocional, o que impulsiona a mulher a buscar amantes, procurando preencher o vazio emocional.

Em contraste, o dia em que há mais cadastros de homens é o dia após o Dia dos Pais. Por quê? Porque os homens se sentem negligenciados por suas esposas, e o Dia dos Pais é o dia para que o homem se sinta valorizado. Este também é um evento culminante de elevado ressentimento que vem de ser negligenciado ao longo do tempo. A falta de apreciação particularmente neste dia importante é o gatilho para os homens correrem para um caso, para também preencher um vazio emocional.

Interessantemente, em uma pesquisa de longo prazo acompanhada pelo Dr. Jan Halper, de 4.100 homens que deixaram o seu casamento por outra mulher, menos de três por cento por fim se casaram com esta outra mulher. Este é um número extremamente pequeno. Apesar do que as pessoas pensam inicialmente quando buscam alguém fora do casamento, é extremamente raro que aquele parceiro de traição se torne um companheiro de vida. É sobretudo, ilusão ou fantasia. Você irá entender melhor conforme for lendo. Desculpe, não há estatísticas em longo prazo disponíveis para mulheres que deixam seus casamentos por parceiros de traição. Minha opinião é que esses números estariam por volta do mesmo valor porque a maioria das outras estatísticas entre os sexos estão extremamente próximas.

A grama do vizinho não é tão verde do outro lado da cerca. Os relacionamentos em que as pessoas fogem para escapar de seus parceiros geralmente fracassam. Eu queria te dar essa dura realidade porque a maioria das pessoas cria a fantasia em suas mentes sobre a vida que irão viver quando deixarem seus companheiros. Se você está pensando em deixar seu cônjuge por outra pessoa, há por volta de noventa e sete por cento de chance de que um relacionamento em longo prazo não funcionará com a outra pessoa. Isso é realmente um risco. Faz sentido você apostar em noventa e sete por cento de chances de perder?

Claramente a realidade não corresponde à fantasia. A culpa profunda e o arrependimento são geralmente as emoções dominantes que as pessoas

## Você Pode Lidar com a Verdade?

experimentam quando a bolha estoura. Isso as incapacita emocionalmente resultando em sentimentos que ficam oscilando entre raiva e depressão.

Agora é sua vez de pensar e escrever sobre a sua situação. Lembre-se, você irá obter muito mais desse livro se usar alguns momentos para responder as perguntas que você vê. Dê a elas a confiança que você merece.

### **Por que você quer que o seu casamento funcione?**

---

---

---

---

**Essa é uma razão válida? \_\_\_\_\_ S/N Isso está te envolvendo o suficiente para que você aumente o seu nível de comprometimento? \_\_\_\_\_ S/N**

O que está em jogo aqui além da sua própria felicidade, saúde emocional e física, condição financeira, sucesso de vida de modo geral, o impacto em qualquer filho, amigos ou família? Eu esqueci alguma coisa? Escreva aqui:

---

---

---

---

**Honestamente descreva o atual estado do seu casamento:**

---

---

---

---

**Qual é o maior desafio do seu casamento?**

---

---

---

---

**O que você está fazendo para que as coisas no seu relacionamento piorem? (Um pouco de honestidade, por favor)**

---

---

---

---

**O que mais você está fazendo que deixa as coisas mais difíceis?**

---

---

---

---

**Um Simples Aviso Prático: Pare de fazer coisas que ferem o relacionamento**

Começando agora, pare de fazer qualquer coisa que possa tornar seu relacionamento pior. Não tente consertar seu companheiro. Não sugira o que ele deve fazer por você. Não coloque pressão para que o seu companheiro mude. Não diga a seu companheiro todas as coisas que ele está fazendo errado. Deixe os conflitos isolados por enquanto.

**Para que as coisas mudem, você é a pessoa que deve mudar. Sim, mesmo se você já for perfeito, há algumas coisas que você pode fazer para**

**mudar a dinâmica com seu companheiro. Mas somente se você quiser que esse relacionamento prospere. (Eu sei, alguém precisa fazer isso. Você pode.)**

Tome cem por cento da responsabilidade pelo seu relacionamento. Não cinquenta por cento. Tome cem por cento da responsabilidade de fazer o relacionamento funcionar. Você deve estar disposto a ter um nível de comprometimento maior.

Eu irei dizer de novo. Você deve estar disposto a ter um nível de comprometimento maior. Você deve estar disposto a fazer as coisas que precisa para aprender aqui e então implementá-las imediatamente. Se você fizer, as coisas provavelmente vão mudar tão rápido que irão te surpreender. Isso acontece o tempo todo com os meus clientes. Agora é a sua vez.

## **Resumo de Checagem da Realidade**

- 1. Diga a si mesmo a verdade, independente do que seja.**
- 2. Decida que quer um ótimo relacionamento.**
- 3. Tenha um comprometimento real.**
- 4. Saiba o que você está disposto a fazer a respeito.**
- 5. Os fatos e números não tem nada a ver com você, mas eles são bem reais.**
- 6. Pare de fazer qualquer coisa que torne o seu relacionamento pior, incluindo consertar seu companheiro, pressioná-lo a mudar, dizer a ele o que deveria estar fazendo, etc...**
- 7. Tome cem por cento da responsabilidade do seu relacionamento.**

# Superação #2

## Avalie Sua Perspectiva

*O que você falhou em considerar sobre o futuro do seu relacionamento pode ser justamente o que causa seu fracasso.*

### **Avalie Sua Perspectiva**

Depois dos cinco primeiros anos com minha esposa, eu comecei a pensar sobre o futuro do nosso relacionamento. Eu comecei considerando a possibilidade daquele outro nível de sucesso existente para mim em termos de proximidade, conexão e paixão compartilhada um pelo outro. Isso seria possível?

As pessoas dizem que a felicidade do casamento tem o seu auge nos primeiros anos, e então tudo começa a deteriorar. Eu não acredito que isso seja verdade, então comecei a pensar no meu casamento como a maioria das outras coisas na minha vida... como uma tarefa em andamento; algo que eu estava criando.

Como eu queria que isso fosse afinal? Eu comecei a me perguntar, *como seria o mais incrível relacionamento que eu posso imaginar, e o que ele deveria parecer?*

Todos nós temos que decidir o padrão que é aceitável em nossas vidas. Eu queria ter algo extraordinário com a minha esposa então eu comecei a trabalhar para fazer isso acontecer.

Algumas pessoas dizem que tudo na vida parece estar crescendo ou morrendo. Nada nunca permanece igual. Um relacionamento não é diferente de qualquer outra coisa nesse aspecto. Seu relacionamento ou está crescendo no amor ou perdendo amor. A conexão está ou se intensificando com o tempo, ou começando a romper. Sua paixão um pelo outro ou está se elevando ou evaporando.

Para mim, não foi suficiente beirar até o quão bem as coisas estavam indo e imaginar que o relacionamento estava no piloto automático. O relacionamento não estava apenas indo magicamente cuidar de si mesmo e tudo estaria perfeitamente bem. Os negócios não funcionam desse jeito. Se você não trabalhar para que uma empresa cresça, ela naturalmente irá decrescer, e finalmente, fracassar. Se você não semear seu jardim, as sementes irão assumir o controle, no fim das contas. Se você não fizer a manutenção do seu carro e casa, eles irão desmoronar.

Esforço é necessário para sustentar qualquer coisa em um teor constante. Relacionamento não são diferentes.

Mesmo se eu quisesse manter meu casamento em um nível consistente muito bom, isso significaria que seria melhor que eu fizesse alguma coisa sobre isso todo o tempo. Com seus próprios méritos, ele tenderia a deteriorar naturalmente sem um esforço consciente para fazê-lo melhorar. Se não fizesse alguma coisa intencionalmente para deixá-lo ótimo, eu estaria na verdade negligenciando o relacionamento, e iria sofrer as consequências dessa negligência.

Esse foi um abrir de olhos para mim. As consequências do que eu chamo ser negligente são as que eu vejo na maioria dos casais hoje.

Essa *negligência benigna* é outra forma de manter um ao outro e o relacionamento, como garantido. Você não pretende que a conexão entre você e seu companheiro seja impulsionada lentamente para a separação, mas isso é o que acontece sem nenhum esforço real para fazer algo a respeito. Ninguém pretende perder a paixão por seu parceiro, mas esse é

o resultado quando as pessoas só esperam viverem felizes para sempre. Você está preocupado com sua vida ocupada colocando seu parceiro e o relacionamento em um lugar no topo da sua *lista de afazeres*?

**A negligência não é intencional, ela simplesmente acontece porque nós não conhecemos nada melhor.**

Se o seu relacionamento é importante para você, esse entendimento é essencial para sua felicidade e sucesso finais. Faça alguma coisa todos os dias, o que a propósito, irá tomar tão pouco quanto dois minutos ou arrisque as consequências da negligência.

**Por que você realmente se casou? Qual foi a razão verdadeira... Qual é a verdade?**

---

---

---

---

Algumas pessoas descobrem que estavam em um relacionamento íntimo pelos motivos errados. Não é incomum conhecer pessoas que preferem ficar com qualquer um a ficarem sozinhas. Certamente, você já conheceu alguém que prefere ficar com qualquer um ao invés de ficar sozinho.

Se você está em um relacionamento apenas para obter amor, você ficará profundamente desiludido. Se você está em um relacionamento apenas para ter filhos, é improvável atender tanto o companheiro quanto os filhos. Se você está em um relacionamento porque quer sua vida financeira atendida, você nunca irá estar verdadeiramente feliz. Se você está em um relacionamento porque todos os seus amigos estão em um, você irá sofrer.

Qual a importância do amor na sua vida? O quão importante é compartilhar a sua vida com um companheiro em um relacionamento

## Avalie Sua Perspectiva

comprometido, profundo e apaixonado? Qual a importância de sentir a maravilha de estar intimamente conectado a alguém que é mais do que apenas seu melhor amigo?

Todos nós vivemos nossas vidas da forma que escolhemos, com base nas decisões que fazemos. Nós decidimos o que é aceitável para nós mesmo no amor. Nós decidimos que tipo de companheiro trazemos para nossas vidas e se mantemos ou não. Nós inconscientemente escolhemos dia após dia; manter ou elevar o nível do relacionamento, ou oferecer a ele uma negligência benigna. Qual você tem escolhido?

---

---

*Aqui vão mais algumas perguntas para continuar o processo...*

Quando você pensa sobre o seu relacionamento, o que você obtém dele? Como ele faz você se sentir?

---

---

---

---

---

---

---

---

Como a sua personalidade está contribuindo para o seu relacionamento? Como você está fazendo seu parceiro se sentir?

---

---



Você realmente sabe o que deseja do seu relacionamento? Você quer que seu companheiro te deixe principalmente sozinho como muitas pessoas fazem? Eles reclamam que tem o relacionamento exatamente como querem... ambos companheiros fazendo suas próprias coisas e evitando um ao outro de forma a evitar conflito.

O que você quer que o seu relacionamento aparente daqui a dois anos a partir de hoje? Você quer que seja o mesmo que é agora, ou melhor? Como você deseja que o seu relacionamento seja daqui a cinco anos? E daqui a quinze anos a partir de agora? Imagine o seu relacionamento em quinze anos se nada mudar.

Se você não está fazendo algo sobre o seu futuro neste exato momento, você está cometendo um erro enorme. Isso é mais do que algo para pensar. É algo para *fazer* a respeito ou não. É apenas outra escolha a ser feita.

Você pode imaginar seu relacionamento daqui a dois anos se nada melhorar? Ele irá sobreviver, ou terminar? Você precisa decidir como a sua interação com seu parceiro será. Você precisa decidir como quer que a sua vida amorosa fique.

Um dos maiores erros que eu vejo os casais cometerem é que a falta de percepção da interação diária um com o outro. Não há visão de como eles querem estar e como se sentem um sobre o outro. Não houve pensamento sobre como eles querem compartilhar suas vidas ao longo do tempo.

Os casais certamente não pensaram sobre o que querem de seu relacionamento para por fim ver e sentir como e o que pode significar na forma como eles tratam um ao outro agora.

***Todos nós somos limitados pelas percepções que criamos ou falhamos em criar para nossas vidas.***

A maioria das pessoas apenas segue, dia após dia. Elas podem planejar uma casa, filhos e até mesmo uma aposentadoria, mas não há planejamento para os aspectos emocionais do amor, paixão, conexão profunda, compartilhamento, comunicação e intimidade. Nenhum pensamento sobre como eles idealmente querem que as coisas sejam. Nenhuma meta, nenhum alvo e nenhuma visão nas áreas que ajudam o relacionamento a prosperar. Nenhuma ideia sobre como fazer com que o amor e a conexão durem.

O que isso significa praticamente é que a maioria dos casais não está trabalhando junto de fato em direção a qualquer coisa em particular. Então os aspectos emocionais que uma vez cativaram o casal no começo do relacionamento frequentemente se desviam para um caminho distante e silencioso. Aquela profunda conexão gradativamente diminui ao longo do tempo. As pessoas se amam, mas descobrem que não estão mais apaixonadas. A química sexual que era tão quente no começo do relacionamento mal aparece no termômetro depois de um tempo. As pessoas descobrem que estão perdendo e perdendo em conjunto. As pessoas com frequência imaginam quem seus companheiros realmente são. Eles começam a tomar um ao outro como garantido. E isso fica pior.

Se não há um objetivo a alcançar no casamento, onde as pessoas terminam? A maioria dos relacionamentos que sobrevivem estão bastante sem vida. De fato, a maioria das pessoas não apenas não tem objetivo, mas também não tem nada realmente significativo que elas almejem na vida com outra pessoa. Então, elas seguem caminhos distintos. Parece perfeitamente normal porque é o que todos dizem acontecer, mas há uma história real de baixos padrões e falta de perspectiva.

A grande questão é: as pessoas podem encontrar um caminho de volta para a profunda reconexão mútua por conta própria sem qualquer entendimento de como fazê-lo? As chances de que isso aconteça são quase nulas. Você deve decidir o que está esperando para movimentar a sua própria situação e o quão importante isso é ou não para você.

### **Crie uma perspectiva do seu relacionamento**

Como você quer que a sua interação com a pessoa importante pareça ser? Como você quer se sentir ao seu redor? Isso é especialmente importante em um casamento. Se você não tem uma perspectiva de onde quer que o seu relacionamento esteja no fim das contas, você irá vagar pela vida conjugal indo de coisa a coisa, horários cheios, rotinas agitadas, vida em ritmo frenético, preocupado com coisas sem importância ou urgentes do momento. Você provavelmente irá tomar o outro como garantido. Você irá tratá-lo com *negligência benigna*. Inconsciente do que o outro mais precisa de você. Você irá se estabelecer em uma areia movediça de mediocridade que destrói a vida de vocês dois. Você se sentirá vazio e incompleto.

Sem uma perspectiva, você e seu companheiro não podem ser prioridades um para o outro. Sem uma perspectiva, a vivacidade apaixonada do seu casamento irá se perder. Se você não estiver focado no que você realmente quer que seu relacionamento te faça sentir e seja, toda e qualquer coisa irá sempre vir primeiro.

Quais são algumas das coisas que estão entre você e seu companheiro hoje? É o trabalho, ou outros membros da família, crianças, rotinas insanas fora do controle, ou redes sociais, etc? Há tantas coisas que podem ocupar a sua mente e tempo, o que sobra para o seu companheiro?

Liste algumas coisas para tirar do caminho do seu relacionamento com a pessoa importante:

---

---

---

---

## Roger e Beth

**Tenha alguma clareza.** Roger e Beth se tornaram clientes depois de falhos aconselhamentos para casais. Eles queriam fazer um último esforço desesperado para ver se podiam salvar seu casamento. Quando eu perguntei a cada um deles como queriam que o relacionamento fosse, cada um se esforçou para falar sobre qualquer coisa significativa.

Eles falaram principalmente sobre o que eles não queriam. Eles não queriam brigar. Não queriam ter que evitar o outro para evitar uma discussão. Não queriam se sentir ressentidos a respeito um do outro. Não queriam sentir o imenso estresse que estava caindo sobre suas carreiras atarefadas. Não queriam sentir ansiedade quando fossem para casa se perguntando em que tipo de humor o outro estava. E acima de tudo, eles não queriam viver mais como viviam agora.

Eles também não queriam terminar como a maioria dos seus amigos. Muitos dos amigos deles estavam divorciados ou separados, e os dois estavam pensando que isso seria inevitável para eles também.

Embora seja bom saber o que você não quer, isso não é uma perspectiva. Não está nem perto. Mesmo se Roger e Beth estivessem evitando todas essas coisas estressantes, para onde eles teriam conduzido um ao outro? Se eles não conduzissem para um lugar específico, eles iriam acabar em lugar nenhum. Sem paixão, conexão, esperança, vivacidade, comunicação e eventualmente, sem amor.

Eu pedi para que eles imaginassem que estavam prestes a navegar em um navio no Oceano Atlântico, mas não sabiam para onde queriam ir. Vamos dizer que eles queriam estar em algum lugar de temperatura quente. Mesmo se eles soubessem como evitar as pedras e outros navios, se não tivessem um destino específico, poderiam ser vencidos ao longo do caminho pelo vento e correntes e poderiam terminar ancorados no Haiti, ou a deriva por todo o caminho até a Antártica, ou pegos pelas correntes do Golfo da vida e levados até a Groenlândia, quando eles poderiam ter

navegado facilmente até as Ilhas Cayman, Bermuda ou Ilhas Virgens. Qual você iria preferir?

Use algum tempo agora para escrever algumas coisas abaixo. Como você quer que o seu relacionamento com seu companheiro pareça? Como você deseja que a sua interação pessoal seja?

Como você deseja se comunicar? Como você quer que a sua intimidade seja? Escreva abaixo todos os aspectos do seu relacionamento que importam.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você deseja que o seu relacionamento seja daqui a cinco anos a partir de agora? Como você quer se sentir com seu companheiro? O que é realmente importante para você?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Por que não tornar as coisas mais intensas... Qual é o limite entre duas pessoas que realmente se amam?**

Sonhe um pouco. Se você tivesse que criar um casamento imaginário para si mesmo, como ele seria? Qual é afinal, a aparência ideal que um casamento deve ter? Se não houvesse limites no seu relacionamento, como você queria que ele fosse? Crie a sua fantasia romântica ideal e escreva os detalhes aqui:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ninguém pode te dizer o que é possível para o seu relacionamento. Ninguém pode prever o quão próximo, profundamente conectado, apaixonado ou amoroso um casamento pode se tornar. É possível expandir a sua perspectiva em cada aspecto do seu relacionamento para torna-lo real. Muitos de nós temos, e você também pode ter.

**Seja específico.** Pedi para que Roger e Beth fizessem uma lista de coisas que eram realmente importantes para eles no relacionamento. Isso

é o início de uma perspectiva. Aqui está uma parte da verdadeira lista inicial deles:

**Beth** — Ela queria sentir segurança para se expressar, sentir o apoio dele, sentir que é aceita por quem é, ter uma suave e profunda conexão.

**Roger** — Ele queria rir mais, se sentir mais próximo dela, se divertir mais, brincar com mais frequência, ter mais sexo.

Eu os ajudei a serem ainda mais específicos. Eu perguntei a Beth como ela saberia se tivesse o apoio de Roger e como isso pareceria a ela. O que ele devia fazer especificamente para que ela se sentisse apoiada? Ela mencionou imediatamente algumas coisas, incluindo: *ouvi-la mais atentamente, dando atenção quando ela precisasse dele, sentir que ela prioridade um para ele, e valorizando sua opinião sobre as coisas sem menosprezar as ideias dela*. Nós continuamos a identificar os detalhes que preencheriam as necessidades dela. Agora, não haveria nenhum jogo de adivinhação. Ele sabe exatamente o que e como ela precisa. Agora caberia a ele comprometer-se em fazer algumas dessas coisas.

Eu perguntei a Roger, o que deveria acontecer para que ele se sentisse mais próximo de Beth? O que exatamente ele quis dizer com mais diversão, brincar mais e mais sexo? O quão mais? Havia um número específico de vezes? Como isso deveria acontecer realmente para ele ser mais feliz? Conforme ele falava sobre sua ideia do que isso significava, o que ele realmente queria era mais espontaneidade no relacionamento. Essa era uma necessidade bem diferente de alcançar do que simplesmente procurar por mais diversão ou sexo.

Para que um relacionamento tenha mais espontaneidade, alguém precisa liderar. Quem iria dar o primeiro passo para a diversão, brincadeiras e sexo? Roger queria que Beth iniciasse o sexo com mais frequência, mas isso nunca acontecia. Era hora de Roger avançar uma fase.

Roger tomou a decisão de que ele deveria iniciar e dar o tom de tudo o que queria que acontecesse no relacionamento. Fazendo isso, ele estava exercendo seu papel masculino e poderia ver o impacto genuíno que estava tendo sobre ela. Ela concordou em seguir sua liderança e estava empolgada por ele ser o iniciador de coisas que ela com prazer também iria se beneficiar.

Esse processo não precisa ser complicado. Pode ser simples desde que você esteja bem esclarecido sobre o que quer. Por exemplo: Imagine que você quer uma paixão longa pelo seu companheiro. Talvez você queira preservar a *química fora do comum* que vocês sentem um pelo outro hoje. Isso é específico o suficiente. Você sabe exatamente o que a paixão parece e te faz sentir. Agora, como você faz isso acontecer?

Aqui estão algumas sugestões: Abraços, beijos e contato mútuo com frequência. Fale com o seu companheiro sobre como você está atraído por ele. Lembre-o de coisas específicas que você acha sexy nele. Fale como se vocês realmente amassem um ao outro e, absolutamente, não use nomes desrespeitosos. Cuide da sua aparência e do seu corpo, para si mesmo e para o seu companheiro. Surpreenda-o com um sussurro sobre o que você quer fazer com ele. Permita que esse pensamento se aprofunde um pouco mais antes de você torna-lo realidade. Crie uma rotina de fazer algo diferente e explore a sensualidade. Você entendeu a ideia. Se você fizer essas coisas regularmente, não haverá razão para que a química entre vocês diminua, e é mais provável que ela cresça e amplie. Falando de química, o próximo capítulo é todo sobre isso.

**Fazendo da Perspectiva Realidade.** Agora que você sabe o que é realmente importante para você, chegou a hora de fazer algo acontecer, trabalhando em alguma coisa sobre isso todo dia. Você pode pensar na sua interação com seu companheiro como qualquer outro na sua vida e tê-la como objetivo diário através do que você faz. Suas simples ações importam. Isso irá mantê-lo longe de pequenas distrações que tendem a se amontoar ao longo do tempo. Geralmente são as pequenas coisas que tendem a causar as maiores explosões de discussões. Você



teve um grande desentendimento e esqueceu sobre o que discutiram uma semana depois?

## **Rachel e Jacob**

Rachel não gostava da forma como Jacob dirigia e estava constantemente se encolhendo quando ele ficava muito próximo ao carro da frente. Ela colocava fisicamente suas mãos no rosto e puxava os joelhos como se ele estivesse prestes a bater em alguma coisa. Apesar de estar perfeitamente segura, ela agia como se estivesse prestes a estar em um acidente a qualquer momento. Você pode imaginar o que Jacob pensava sobre isso. Isso estava deixando-o louco e ele já tinha tido o suficiente disso.

Este pequeno problema (será que era?) estava criando um enorme espaço entre eles. Estava causando um tremendo estresse. Na maior das vezes para acalmá-la, ele sugeriu que ela dirigisse, então ele não teria que ouvir isso. Algumas vezes eles pegavam dois carros. Mas não era uma solução real e ele estava começando a se ressentir com ela. Ela não gostava do que estava acontecendo entre eles e culpava a forma como ele dirigia e muito mais.

Quando me aprofundi um pouco mais nesse problema, estava muito claro que ela não confiava nele, e essa falta de confiança se manifestava como um problema de direção. No entanto, o real problema de confiança foi há alguns anos atrás e tinha sido o acontecimento acionador que causou o desafio no relacionamento.

O que Jacob realmente queria era a paixão um pelo outro, como eles costumavam ter. Como você pode imaginar, sem confiança, a verdadeira paixão não existe e não podia se esperar muito do relacionamento sexual. É difícil querer fazer amor com alguém que nós não confiamos.

Eu pedi a Jacob para tratar Rachel como se ela estivesse sob seu tenro cuidado amoroso e como se isso fosse a fonte para a segurança e estabilidade na vida dela. Isso significa prestar atenção ao que ela precisasse

a qualquer momento. Também significaria que ele teria que se interessar sobre ela e o que ela poderia realmente precisar ao invés de ignorá-la porque ele não conseguia compreender isso.

A vontade dele em dar a ela uma base sólida reconstruiu a confiança dela surpreendentemente rápido. As coisas melhoraram em cada aspecto do relacionamento. Em certo ponto, ele a convidou, com verdadeira preocupação, para que sentasse no banco de trás porque *era muito mais seguro ali*. Ela negou a oferta e gradativamente, dirigir deixou de ser um problema.

**Imagine se alguém estiver sob o seu tenro cuidado amoroso, o que você estaria disposto a fazer por ele de forma muito real e sincera?**

Eu lembro uma discussão difícil que minha esposa e eu tivemos vários anos atrás. Eu não tinha ideia sobre o que era tudo aquilo, mas eu me lembro de um momento de total clareza. Ela disse alguma coisa e eu respondi desagradavelmente, tenho certeza. Ela ficou furiosa e disse alguma coisa de volta. Eu fiquei irritado e disse mais alguma coisa, e então ela ficava mais chateada com que eu acabava de dizer. A discussão disparou conforme as discussões tendem a fazer.

Em um instante de discernimento, me ocorreu que o nosso relacionamento estava com problemas, e se eu não fizesse alguma coisa rápido, nós estaríamos seguindo por um caminho pelo qual poderia não ter como voltar. Então, por um instante, eu lembrei porque estava com ela, o quanto eu a amava e o quanto eu realmente a queria em minha vida. Eu mudei meu tom de voz imediatamente e disse, “Eu lamento muito, você está certa e eu te amo muito”.

Agora, para ela, ouvir aquilo depois de um aumento drástico na discussão era um tanto quanto inesperado. Isso a pegou completamente de surpresa. Ela não estava certa do que eu queria dizer e disse algo de volta quase em tom de voz normal. Novamente, eu disse com suavidade, “Eu realmente te amo, e lamento muito porque não queria discutir com você de modo algum.” Ela, é claro, suavizou o seu tom de voz consideravelmente e disse

que ela também lamentava muito e que também não queria discutir. Resultado desastroso evitado. Isso foi fácil... ou absolutamente impossível... dependendo se você tem a perspectiva e a habilidade de lembrar o que é realmente importante.

Através da lembrança do que eu realmente queria, mesmo embora eu estivesse distraído por um momento, eu estava pronto para mudar o que quer que pudesse ser uma situação de fim de relacionamento. Eu me lembrei o que era mais importante para mim naquele momento de discussão... e talvez, tenha nos salvado. Eu nunca esqueci aquela clareza.

Eu quero que você se lembre do que realmente é importante para você nos momentos difíceis que aparecerem. Eles não vão embora por completo; eles apenas ficam cada vez menos difíceis. A vida irá continuar a nos colocar em teste. Todos nós ficamos estressados de tempos em tempos e isso não vai embora por conta própria. Todos nós encaramos desafios. O que nós lembramos de focar naqueles momentos pode fazer a diferença entre a felicidade e sofrimento.

Sua visão do relacionamento é essa diferença.

## **Resumo da Perspectiva**

- 1. Seu relacionamento ou está crescendo em amor ou perdendo amor.**
- 2. Saiba por que você está em um relacionamento para começar.**
- 3. Saiba o que você está dando e recebendo dele.**
- 4. Saiba como você quer que o seu relacionamento seja e faz você sentir.**
- 5. Como o casamento ideal parece para você?**

- 6. Seja claro e específico sobre o que realmente é importante para você.**
- 7. Foque e trabalhe a sua perspectiva todos os dias.**
- 8. Em qualquer conflito ou briga, lembre sempre o que é mais importante... porque você está em um relacionamento com essa pessoa e a sua perspectiva dele.**

# Superação #3

## Corrija a Polaridade

*A atração magnética da química sexual permite que o relacionamento floresça com vivacidade. O desejo que vocês sentem um pelo outro é a mágica que silencia a maioria dos problemas.*

### **Corrija a Polaridade**

A química sexual é aquela incrível sensação sensual que é criada quando duas pessoas estão verdadeiramente atraídas uma pela outra. Muitas palavras como borboletas... formigamento... faíscas... calor... e derretendo etc... tem sido usadas para descrever as sensações, mas nenhuma delas realmente faz jus. Você deve definitivamente ter sentido isso e sabe o que quero dizer. O impacto vai além do nosso entendimento intelectual. Pode parecer uma força irresistível dentro de nós que não controlamos conscientemente e que nos compele a desejar a outra pessoa.

A química da atração sexual acontece conosco e não é realmente por nossa própria escolha. Apenas acontece. Nós a reconhecemos imediatamente quando está lá, e também sabemos imediatamente quando não sentimos nada por outra pessoa. Você nunca esteve com alguém que era realmente

ótimo com você e você gostava mesmo dele, e talvez ele fosse lindo ou maravilhoso, mas você não sentia nada... zero química?

Essa química mágica também pode ser chamada de centelha de polaridade, o que simplesmente significa a atração dos opostos. É essa atração dos opostos que cria as centelhas. As energias opostas de masculino e feminino podem transformar uma conexão normal em sentimentos de atração sexual vulcânica por ambos.

Você se lembra de um momento quando as centelhas sexuais derretidas voavam quando você estava com aquele certo alguém? Talvez todo o seu corpo se sentisse vivo. Isso é a polaridade, a atração magnética entre duas pessoas. É a chave para a conexão, paixão e intimidade. Essa força atrativa da energia sexual masculina e feminina alimenta a chama da paixão e a sustenta.

Isso é similar à energia da força de tração que atrai dois ímãs. Embora, como você saiba, se você virar um dos ímãs ao contrário, e assim mudar os polos magnéticos, eles irão se repelir. Isso é o que acontece nos relacionamentos. Mude a polaridade de apenas um companheiro e a centelha de atração se vai. Isso significa que se você mudar a química ou a mistura do equilíbrio da energia masculina e feminina em um relacionamento, a atração desaparece.

A mistura específica da química que existe entre duas pessoas, uma com a energia masculina e uma com a energia feminina, é essencial para manter a atração sexual a longo prazo. Isso mantém as coisas apimentadas.

Você o ama, mas não está apaixonado por ele? Culpe a Polaridade. Sua mistura inicial do equilíbrio entre energia masculina e feminina foi alterada. Você está menos atraído fisicamente pelo seu companheiro? Culpe a Polaridade. Normalmente, um ou ambos os companheiros estão atuando com diferentes misturas de energia masculina ou feminina e isso faz um estrago na química magnética.

**A sua vida sexual é monótona ou inexistente?** *Culpe a Polaridade.* Agora, a mistura de energia magnética alterou ainda mais, então quase não existe atração. Os conflitos estão aumentando no seu relacionamento? *Culpe a Polaridade.* Quando a energia da polaridade é diferente, os casais encontram mais dificuldade em comunicar-se um com o outro.

Você nunca esteve em um relacionamento onde você estava inicialmente totalmente atraído pelo seu companheiro, e com o tempo, perdeu aquela sensação de atração e conexão? Talvez isso fosse ainda mais difícil de reconhecer na época, mas de alguma forma, você perdeu o interesse por ele fisicamente. Ainda que existisse uma incrível paixão antes no relacionamento, alguma coisa mudou. Você se lembra de uma época específica?

Isso acontece quando a polaridade reverte e os polos magnéticos começam a se repelir. Alguém no relacionamento, ou ambos, mudou sua energia o suficiente para criar uma reação oposta. Talvez o homem tornou-se menos masculino e a mulher tornou-se menos feminina em momentos importantes, e com o tempo isso causou a reversão da polaridade, assim como virando os ímãs.

A polaridade da energia masculina e feminina é essencial para todo relacionamento de sucesso, incluindo relacionamentos homossexuais. Todos nós temos e usamos tanto a energia masculina quanto a feminina, mas o que importa é qual mistura específica predomina para que você que atraia o seu parceiro e como você sustenta isso no relacionamento.

Qual era a combinação de equilíbrio masculino e feminino que existia no começo do seu relacionamento que causava aquela atração sexual profunda e especial? Está diferente agora? Como isso mudou?

---

---

---

---

---

*Aqui estão algumas características simples de energia masculina e feminina:*

**Energia masculina** — focada, se mantém firme, decisiva, direta e protetora. Quer experimentar a liberdade.

**Energia feminina** — aberta, flui livremente, acolhedora, indireta e intuitiva. Quer experimentar o amor.

***Vamos a uma pequena jornada de volta no tempo...***

Você se lembra de um período quando você estava totalmente atraído por alguém? Você consegue se lembrar de uma época específica quando você sentia aquela conexão intensa? Talvez houvesse alguma coisa especial sobre aquela pessoa, e talvez nós nem mesmo soubéssemos o porquê, mas a sensação era fantástica. Pode ter começado com um olhar, ou algo que ele disse, ou a forma como sorriu para você e te derreteu, ou a forma que ele se movia, ou quando ficava realmente próximo a você e se inclinava... lembre disso... e então, a atração começou a crescer, expandir... profundamente, com mais brilho... Isso mesmo... sinta aquela conexão profunda. Você pode facilmente imaginar isso por completo.

Agora, sinta essa emoções de intensa conexão como se você estivesse lá... com ele neste exato momento... experimentando como se estivesse acontecendo novamente. Como estava sua respiração? Respire daquela forma novamente. O que você estava vendo? Veja isso ainda maior... e com mais brilho. O que você estava ouvindo? Escute aquilo no aparelho de som enquanto imagina que está lá novamente...



Talvez você tivesse esse profundo desejo de... toca-lo... beija-lo... abraça-lo... fazer amor com ele. O impulso magnético da atração sexual estava fazendo sua mágica em você,... e você estava tão imerso naquilo que talvez o tempo pareceu parar conforme você imagina a total vivacidade daquela profunda sensação sensual. Se embriague com toda sua doçura novamente...

Mesmo que tenha sido por um instante, você pode lembrar agora, não pode?

Esse é o impulso magnético da polaridade... quando as centelhas voavam entre duas pessoas... é incontestavelmente quente. Algumas vezes, é inesquecível. Ele pode ser o começo de algo incrível ou o começo do sofrimento.

A centelha da química sexual é o que impulsiona as pessoas a ficarem juntas e, como qualquer centelha, pode se tornar um intenso inferno que ganha vida própria ou pode se perder completamente no momento e queimar lentamente. Algumas vezes, o fogo aniquila a vida aparentemente do nada.

**Quão importante é a polaridade?** A falta de polaridade é a causa número um do divórcio entre casais, em minha opinião. A polaridade é a criadora daquele sentimento de vivacidade que existe em cada relacionamento íntimo profundamente conectado, bem sucedido e amoroso. Se você quer sentir essa profunda conexão com seu parceiro, deve existir polaridade. Se você quer ter uma química sexual a longo prazo, deve existir polaridade.

Se você não quer paixão, ou profunda conexão, então não se preocupe com isso porque em cada relacionamento sem vida falta polaridade. Essa falta de polaridade é o assassino silencioso dos casamentos e dos relacionamentos longos. Talvez você conheça alguns casais em relacionamentos sem vida onde não existe mais intimidade. O relacionamento se tornou no máximo, uma amizade. Para algumas pessoas, isso é suficiente. É simplesmente um padrão do que eles estão

dispostos a aceitar em suas vidas. Você deve decidir o que é aceitável para você também... lembra-se?

Aqui vai um exemplo: A atração pode ocorrer entre uma mulher com energia feminina e um homem com energia masculina; ou entre um homem com energia feminina e uma mulher com energia masculina. Ambos podem funcionar igualmente bem. (Há muitos tons e sutilezas desta energia, e é realmente importante lembrar que você precisa de ambos para criar atração). No entanto, junte um homem com energia masculina e uma mulher com energia masculina e não haverá atração. Junte um homem com energia feminina e uma mulher com energia feminina e não haverá atração magnética. Esses casais podem facilmente ser ótimos amigos, mas um desastre em qualquer envolvimento romântico a longo prazo.

Como você mantém essa mistura especial de polaridade que parece tão extraordinária?

A maioria dos casais descobre que a centelha da atração sexual reduz com o tempo mesmo pensando não tenha que ser dessa forma. Eles perdem aquela sensação especial da química que inicialmente tinham um pelo outro. Paixão, intimidade, sexualidade e sentimento de profunda conexão com alguém, são necessidades muitíssimo importantes que devem existir para que o relacionamento seja bem sucedido e diferente de qualquer amizade. Como eu mencionei e vale a pena repetir, essa é a maior causa do divórcio em minha opinião.

É necessária uma faísca masculina e uma feminina para criar fogos de artifício em qualquer relacionamento. Nós estamos condicionados a acreditar que os sentimentos gradativamente diminuem. Depois de quatorze anos com a minha esposa, o calor da nossa química continua forte. Eu conheço outros casais que estão juntos por muito mais tempo e desfrutam da mesma ligação especial um com o outro. Você também pode.

Você pode reacender a paixão sexual no seu relacionamento restaurando a polaridade. Aqui vai um exemplo:

## Linda e Reggie

Linda e Reggie tinham uma conexão incrível; eles sabiam que algo era incomum sobre a intensidade da química entre eles no momento em que foram apresentados.

### **Relato de Reggie:**

*“Havia alguma coisa muito sensual em Linda. Ela tinha aquele corpão e esse sorriso, e eu não conseguia manter minhas mãos longe dela. Nós fazíamos sexo o tempo todo... Em todo lugar... Sexo selvagem. Hoje, não há nada. Zero. Eu não tenho interesse sexual nela. Nós discutimos o tempo todo. Ela fica na defensiva toda vez que eu falo alguma coisa. Nós mal fizemos sexo por mais de um ano.”*

### **Relato de Linda:**

*“Reggie era tão quente. Ele tinha aquele olhar intenso que me dava um frio na barriga. Ele tinha aquela confiança sobre si mesmo que era irresistível. Nós fazíamos amor muitas vezes no começo, e eu sentia como se ele realmente ouvisse tudo o que eu dizia. Ele me dava muita atenção e eu amava beijá-lo. E então alguma coisa morreu, não parece mais que estamos conectados. Ele parecia distante. Eu comecei a não confiar nele”.*

## **Dando uma olhada na Polaridade**

No começo do relacionamento, Reggie era muito confiante e forte. Ele tomava diversas decisões sobre o que eles fariam para o jantar ou se divertir. Ele ouvia atentamente aos problemas de Linda com sua família e trabalho. Ele iniciava o sexo. Tudo isso é energia masculina.

E então Reggie teve um problema com sua empresa. Eles estavam fazendo diversas demissões e ele começou a se estressar sobre a possibilidade de ser o próximo a saltar da prancha. Mesmo como um gerente sênior, não havia estabilidade do emprego. Ele estava tendo problemas

de comunicação com Linda. Ela estava sempre querendo saber o que ele iria fazer sobre a incerteza do seu emprego. As perguntas dela estavam estressando-o mais e mais.

Ele começou a perder a confiança em si mesmo e se sentir inseguro sobre seu futuro em comum. Começou a perder sua energia masculina no relacionamento. Ele discutiu com ela sobre como ela poderia também iniciar o sexo de tempos em tempos. Começou a ouvir sem convicção os detalhes intermináveis que ela falava da situação da família dela. Ele disse o que achava que ela deveria fazer, e começou a ficar frustrado porque ela nunca fazia o que ele sugeria. Ele começou a aumentar as formas de evitar a raiva e explosões emocionais dela.

A polaridade mudou. Reggie não estava mais carregando a mesma energia masculina que iniciou as centelhas no relacionamento. Ele havia inconscientemente adotado algumas características que eram em estilo feminino.

Linda tinha deixado Reggie tomar a maior parte das decisões no começo do relacionamento, e agora ela estava tomando todas as decisões domésticas incluindo as decisões financeiras. Ela culpava Reggie por gastar muito dinheiro em coisas que eles não precisavam. Ela estava tomando todas as decisões sobre os filhos e estava direcionando a agenda social da família e organizando atividades escolares. Linda e Reggie discutiam sobre a educação das crianças. Ela sentia como se estivesse sozinha e ficou mais na defensiva. Linda havia perdido uma parte da sua essência feminina e começou a ter mais energia masculina.

Ela começou a controlar Reggie quando ele ia pra casa, dizendo a ele todas as coisas que precisavam ser feitas sobre a casa que ele estava negligenciando. Ela estava furiosa com ele, pois ele nunca estava disponível quando ela precisava dele. Ela resmungava com ele sobre passar mais tempo com as crianças. Ela o criticava com frequência. A incerteza do trabalho estava atingindo-a, e ela exigiu que ele tivesse uma conversa com seu chefe, enquanto o lembrava que ele estava

gastando muito dinheiro. Ainda que ela estivesse certa, nada disso era útil para o relacionamento.

Reggie começou a passar mais tempo no trabalho e ela começou a se perguntar se ele podia na verdade ter um caso, porque ele não retornava as ligações e as mensagens de texto dela imediatamente. Ela começou a não confiar nele e o acusou de estar em outro lugar. Quando ele ia para casa, tudo o que ele fazia era ficar no computador ou na frente da TV. Ela tinha muitas coisas para fazer e ele não estava ajudando em nada. Ela começou a ressentir-se com ele. Ela não conseguia ter sua atenção sobre as coisas que desejava falar, então ela começou a passar mais e mais tempo falando com suas amigas mulheres. Linda mudou a sua polaridade para uma essência mais masculina. A atração não estava mais lá.

## **Algumas Soluções Rápidas**

Reggie precisava intensificar sua presença masculina se queria restaurar a confiança. Isso significaria dar a Linda sua completa atenção quando ela falasse com ele, na verdade, mais do que apenas sua atenção... dar todo o seu foco. As mulheres sabem quando falam com os homens se eles estão prestando atenção a elas ou estão distraídos. Elas podem sentir isso. Você nunca tentou falar com um homem no meio de um grande jogo esportivo fora da temporada, ou no meio de alguma coisa realmente importante para o trabalho dele? Você sabe que não teve sua total atenção. Isso é o que acontece com frequência em nossas vidas aceleradas, agitadas e estressadas. Nossos períodos de atenção são cada vez menores e conduzem para várias comunicações falhas entre homens e mulheres.

Eu orientei Reggie a olhar profundamente nos olhos de Linda para ver se ele podia sentir o que ela estava sentindo. Para explorar o que estava acontecendo em sua profundidade emocional interior e ver se ele estava apto a compreender o que realmente estava acontecendo. Dando passos em direção a esta presença masculina, que era do que ela estava sentindo falta, as coisas podiam mudar rapidamente se ele fizesse isso razoavelmente bem.

Para o feminino, sentir uma presença masculina é extremamente tranquilizador. Há uma sensação de segurança e conforto que existe naqueles momentos quando a total presença e atenção do homem são dadas. O feminino sente-se conectado, tendo atenção, ouvido e possivelmente (sim, isso é um período algumas vezes) até compreendido.

Quando essa presença é praticada, o masculino pode ganhar discernimento do que o feminino mais precisa naquele momento. Isso é quando ela sente que ele “está comigo”. Quase como se ele pudesse ler sua mente e estivesse muito em contato com o que ela precisa dele.

As palavras com frequência são melhores mantidas ao básico. O feminino simplesmente precisa ser ouvido. O apropriado “Sinto muito”, ou “Estou aqui para você”, ou “você está certa” irão vir convenientemente. O tom de voz durante esse momento de emoção presente, tem um enorme potencial para criar um momento de profunda conexão, mesmo quando um dos companheiros esteve ausente por anos.

Eu também recomendei a Reggie que não fizesse sugestões sobre o que Linda deveria fazer sobre a sua situação familiar, a menos que ela perguntasse a ele especificamente sua opinião sobre isso, e ainda sim, ele devia ser cauteloso. Nenhuma energia feminina quer ser consertada pela energia masculina. Ninguém gosta de ser criticado. O único conserto que a energia masculina deve fazer é nas coisas a respeito da casa.

Pedi a Linda que tivesse uma sincera compreensão pelo que Reggie estava passando. Ela estava tão presa em sua própria mente que perdeu o contato com a sua essência feminina. Eu pedi que ela colocasse de lado as mágoas do passado por um momento e mostrasse a ele que ainda o amava e acreditava nele.

Ela começou a reconhecer que algumas vezes ele precisava relaxar e se descontraír porque isso é como os homens reconstróem a testosterona e restauram o equilíbrio masculino. Os homens mudam sua atividade cerebral à noite, e gostam de fazer coisas em que não precisam pensar muito, como ver

TV, ficar na internet, trabalhar em um hobby, etc. Ela deu espaço para que Reggie tomar algumas decisões domésticas pela família novamente, o que também o ajudou a restaurar um pouco do equilíbrio da energia masculina. Foi difícil para ela abrir mão desse controle porque isso fez com que ela sentisse que tinha um papel importante na família, além de ser mãe.

Linda também precisava repor uma parte da sua energia feminina, que é restaurada quando a mulher cuida de si mesmo, provendo coisas que fazem com que ela se sinta bem. Dessa forma, ela tem mais a oferecer para os outros. Isso pode acontecer na forma de mimos: massagens, manicure, sair à noite com as amigas, fazer compras, se exercitar, vestir cores femininas, tomar banhos perfumados, colocar roupas sensuais, etc. Essas também são formas de restaurar oxitocina, também conhecida como o hormônio do amor. Essa é a química da profunda conexão e ligação que as mulheres precisam repor.

As mulheres com frequência tendem a colocar suas necessidades em último lugar e me dizem, *“Quem tem tempo para coisas desse tipo?”*. Com frequência eu respondo com, *“Ok, como não está funcionando você então? Você está feliz? Como você se sente sobre si mesma?”* Há muitos momentos de escolha na vida. Você pode escolher cuidar de si mesmo ou as consequências de não fazê-lo. Felicidade, assim como muitas coisas na vida, é uma escolha.

Cientificamente, é conhecido que a forma mais rápida de esgotar testosterona e a oxitocina é o estresse, e a forma frenética das nossas vidas cria um monte de situações estressantes. Quanto mais nós pudermos relaxar e usar um tempo para cuidarmos de nós mesmos, mais nós iremos construir e repor nossos estoques de substâncias químicas que criam atração e repõe nossa energia natural. Separe algum tempo para você. Você merece.

## Resultados

Tanto Linda quanto Reggie ficaram agradavelmente surpresos em quão rápido eles perceberam as mudanças sutis um no outro. Reggie disse que

Linda ficou consideravelmente mais suave na primeira semana. Ela pareceu mais atraente para ele. As conversas deles se tornaram muito menos estressantes, e eles se abraçaram e aninharam várias vezes.

Linda disse que sentia a presença de Reggie pela primeira vez em anos. Ele lembrou a ela todas as razões pelas quais ela se sentia atraída por ele no começo. Ela pensou que poderia ser um período difícil até abandonar as mágoas do passado, mas quando ele apareceu para ela como um homem focado, atencioso e completamente presente, ela se sentiu segura. Ela expressou sua surpresa na forma em que começou a sentir que talvez pudesse se abrir com ele. Ela não estava pronta para confiar totalmente nele, mas isso foi uma renovação definitiva no relacionamento. Essa mudança demorou pouco mais de uma semana.

O casal continuou o progresso no meu Desafio de Relacionamento em 90 Dias e redescobriu o amor e a paixão íntima que estava ausente por tantos anos. Agora, eles tinham uma base sólida de conexão e as ferramentas e habilidades para fazer de seu relacionamento, qualquer coisa que eles quisessem.

### **Hora de colocar a sua polaridade de volta no lugar:**

**Para Homens e Mulheres;** Onde você teve mais energia *masculina* (decisiva, forte, protetiva, estilo de comunicação direta) ou mais energia *feminina* (aberta, comunicação indireta, com mais sentimentos emocionais, intuição, acolhimento, fluência) no começo do relacionamento quando a atração estava no seu ponto mais alto?

Como a sua energia masculina/feminina mudou na trajetória do seu relacionamento? O que é diferente sobre ela agora?

---

---

---

---



---

---

---

---

O que você pode fazer para restaurar o equilíbrio masculino/feminino dentro de você? O que você precisa fazer em você?

---

---

---

---

---

---

---

---

*\*\*\* Observação pessoal para homens – algumas dessas estratégias que você irá ler podem parecer contraditórias. Faça-as assim mesmo, porque elas funcionam. Passei por um período difícil entendendo um pouco sobre o que estava descobrindo e aprendendo, e inicialmente eu estava resistente. Mas eu decidi continuar a testar as ideias e experimentar por mim mesmo. Elas não apenas funcionaram, mas funcionaram todas as vezes sem falhar e funcionaram rápido. Eu as tornei uma prática constante em minha vida e em meu trabalho com clientes.*

Entender como restaurar a Polaridade é talvez a mais essencial habilidade para reacender as chamas da paixão e restaurar o amor e a conexão. Isso pode fazer mágica no seu relacionamento. Não acontece por conta própria, alguém precisa fazer alguma coisa se você quer que as coisas mudem. Esse pode ser você, ou você irá concordar com um casamento sem vida, sem paixão, como muitos outros?

## Resumo

1. **A Química Sexual é a centelha da atração, também conhecida como Polaridade.**
2. **Polaridade é a atração dos opostos. Masculino/Feminino são energias opostas.**
3. **Todos tem energia masculina e feminina disponíveis.**
4. **A combinação correta do seu equilíbrio de energia masculina/feminina é crucial na restauração da polaridade do seu relacionamento.**
5. **Entenda as Diferenças entre a energia Masculina e Feminina.**
6. **A polaridade se reverte inconscientemente por causa da vida e relacionamento estressantes. Isso pode acontecer rapidamente ou lentamente ao longo do tempo.**
7. **Preste atenção primeiro em si mesmo para corrigir o desequilíbrio da energia masculina/feminina.**
8. **Há coisas que você pode fazer agora mesmo para corrigir o desequilíbrio de polaridade e restaurar a paixão e conexão no seu relacionamento.**

# Superação #4

## A<sup>2</sup> - Atenção e Apreciação

*São as pequenas coisas em que nós falhamos em fazer que devastam o relacionamento envenenando gota a gota. A negligência benigna está em todos os lugares.*

### A<sup>2</sup> – Atenção e Apreciação

De longe, a maior reclamação que eu ouço dos homens é que suas esposas não mostram apreciação suficiente. Eu ouço isso constantemente. Eles se sentem negligenciados por todas as coisas que fazem prover para a família, os sacrifícios que fazem, o estilo de vida que oferecem para a família e isso parece ser esperado tanto quanto um “obrigado”. Esses homens frequentemente sentem uma corrente de ressentimento por serem tomados como garantidos, ou amargurados porque eles sentem como se estivessem tirando vantagem deles. Isso acontece mesmo quando os dois companheiros trabalham em horário integral.

Quando eu levo isso para o cônjuge, ou companheiro, ele me garante que estão apreciando o homem o tempo todo. Isso simplesmente não é verdade, porque o que quer que eles pensem que estão fazendo, não está funcionando. Eles podem estar reconhecendo-o de formas que não se traduzem bem para energia masculina. Podem estar oferecendo apreciação

sutilmente implícita ao invés de mencionada abertamente. Embora quase sempre, ela simplesmente não esteja lá.

Eu ouço essa reclamação quer a esposa tenha uma carreira profissional ou não. Eu ouço isso se a mulher é a principal fonte de renda da família. Isso se aprofunda. Essa falta de apreciação corrói os homens com o tempo. Consome o seu desejo de querer entender seu companheiro. Desgasta sua vontade de querer trabalhar no relacionamento. Isso pode chegar a um nível tão saturado de irritação, que é descrito como “Cansei”, significando que eles já tiveram o suficiente e não podem mais ser perturbados para que façam mais esforço trabalhando no relacionamento. Eles não se preocupam mais.

As mulheres, é claro, também desejam e precisam ser apreciadas. Baseado na minha experiência há outro aspecto da apreciação que elas precisam ainda mais. Aparece por conta própria na forma de atenção e as mulheres precisam da atenção de seu companheiro com frequência. Atenção dá à mulher uma base sólida de certeza e conforto; isso também contribui para os sentimentos de conectividade e garantia. Todas as coisas que o feminino deseja.

Quando um homem dá sua total atenção a uma mulher, ela sente como se tivesse muito valor para ele e se sente mais conectada profundamente naquele momento. Sem a atenção focada do homem, a confiança pode começar a minar rapidamente. Quando a confiança se vai, frequentemente o respeito vai junto. Você pode facilmente imaginar como uma mulher é fechada a um homem que ela não confia e respeita. Não pode haver atração sexual. Esse é o motivo dos relacionamentos sem confiança e respeito terem pouca ou nenhuma intimidade. E quando acontece, não é nada além do sentimento de culpa ou obrigação, e ela ainda se sente indignada por isso.

Sem a presença da atenção do homem, as mulheres interpretam que não é mais seguro compartilhar sentimentos e detalhes importantes da vida. Ser ouvido é realmente importante para a energia feminina. Então, ela se

fecha emocionalmente ao homem quando isso não acontece. Esse é o exato oposto da energia feminina que é necessária para manter a polaridade.

### **Veja este cenário: Tom e Heather**

Tom está no seu laptop trabalhando em um projeto para sua empresa e está totalmente absorto em um e-mail que está escrevendo para seu chefe sobre algumas projeções financeiras. Heather quer conversar com ele sobre algo que aconteceu no trabalho com sua colega. Ela começa a falar e Tom faz uns “ahn-aham” sem tirar os olhos do teclado enquanto continua digitando. Ela pergunta se ele está ouvindo e ele não diz nada por um momento. Então ela diz, “Tom, você ouviu o que eu disse?” e ele olha para cima e diz “só um minuto, eu quero terminar este e-mail”. Soa inocente o suficiente não é? Ou é?

Imagine que esse cenário continua com Tom quando ele assiste TV, em alguma rede social, mandando mensagem para alguém ou lendo. O lado negativo de toda essa falta de atenção é que um novo significado sobre o Tom é criado. Se Tom sempre tem alguma coisa mais importante para fazer do que ouvir qualquer coisa que Heather tem a dizer, ela se sente isolada. Como ela pode confiar em alguém que não está presente quando necessário? É fácil para Tom se tornar uma pessoa que não inspira confiança. Ela precisa dele com frequência e isso a tranquiliza sobre a conexão. Neste cenário, Heather não se sentirá importante na vida de Tom se ele continuar indisponível para ela. Alguma parte disso soa familiar para você?

Agora vamos imaginar que Tom esteja pronto para ouvir, e conforme Heather começa a compartilhar o que está acontecendo, Tom interrompe e diz, *“Heather, você precisa ir até os seu chefe e falar a ele X, Y e Z. Isso é uma das coisas em que você precisa ser proativa. Você não pode esperar. Você precisa ter uma conversa com o seu chefe sobre isso. Por que você não começa a procurar por outro emprego? Se fosse eu, não seria capaz de lidar com isso. O que há de errado com você?”*

Heather se sentiu ouvida? Claro que não! Tom está tentando consertar a situação e tudo o que Heather queria era ser ouvida. Esta pode ter sido uma situação bem pequena em que Tom está se deixando levar desproporcionalmente pela sua reação, porque talvez ele tenha escutado sobre esse problema antes. A situação pode até não ser grande coisa para Heather. Talvez ela apenas quisesse se conectar com Tom e ver garantia da sua presença.

Heather pode estar se estressando sobre várias outras coisas e só queria conversar e compartilhar com seu marido. Agora ele quer consertar a situação, e pior, talvez ele pense que ela precise de conserto. Essa conversa irá terminar mal, em uma discussão ou ressentimento silencioso. Pegue qualquer quantidade de situações desse tipo e repita-as ao longo do tempo e a mulher irá deixar de confiar em seu parceiro. É inevitável.

Nenhuma mulher quer ser consertada por seu marido. Nenhuma mulher quer que seu marido tente consertar qualquer coisa sobre o que ela fale a não ser que tenha alguma coisa a ver com a casa ou o carro, ou se ela pedir a ele especificamente por sua opinião e ainda sim, ela pode não querer isso de verdade. Caminhem com muita cautela aqui homens. As mulheres não querem nenhum dos nossos consertos.

Quando homens tentam consertar as coisas sobre as quais as mulheres querem conversar, isso estabelece uma defensiva imediata na energia feminina. *“Esse homem não entende a mim ou do que eu preciso, e está completamente indisponível para mim. Eu certamente não preciso dele para qualquer um desses consertos”* é um queixa comum feminina.

Da próxima vez em que ela se aproximar de Tom, será mais cautelosa. Em breve, ela não vai querer sequer se preocupar em falar com ele sobre seus desafios, estresses, ou coisas que podem estar preocupando-a porque ele ficará frustrado e tentará consertar isso. Ela não pode confiar nele apenas para ouvir com atenção ao que ela está dizendo, e dando apoio a ela. Quando a falta de confiança se torna grande, o respeito começa aquele lento círculo descarga abaixo. Paixão, ... intimidade, ... conexão? Esqueça isso, a menos que esse ciclo mude.

Agora, Tom tem dois pensamentos em sua cabeça enquanto Heather fala: “Qual é o objetivo dela?” e “Eu posso consertar isso”. O diálogo feminino é com frequência repleto de detalhes e informações que fluem na atenção normal do homem. Ele quer que ela chegue ao objetivo o mais rápido possível para que então ele possa dar a ela sua solução. Ele está ansioso para fazê-la feliz e resolver qualquer problema. Está desesperado por ser orientado para a solução e para consertar coisas. Isso faz com que ele se sinta significativo para estar disponível ali para ela.

Infelizmente isso não irá criar nenhum amor ou conexão, tampouco paixão ou compreensão sincera. Isso irá criar um rompimento entre a energia masculina Tom e a energia feminina Heather, que pode ficar tão distante quanto o Grand Canyon e parecer impossível de aproximar novamente.

Essa é uma das causas centrais da falta de comunicação entre homens e mulheres. Homens estão sempre procurando por um ponto principal e precisando consertar alguma coisa. As mulheres estão simplesmente procurando por um lugar seguro para serem ouvidas e se sentirem conectadas. Na presença de um homem que está dando sua total atenção, uma mulher sente que pode se abrir a ele com segurança. E para ela, isso é incrível. Isso é tranquiliza-la de que tudo, incluindo o relacionamento, está ok.

Os homens querem mais do que qualquer coisa, fazer suas mulheres felizes. Se você é uma mulher lendo isso, pode ser que tenha dúvidas sobre isso por sua experiência pessoal. A realidade é que se um homem sente que não importa o faça, ele não consegue fazer sua mulher feliz, a tendência é que ele desista. Para ele, o relacionamento se torna um beco sem saída e não oferece nenhuma satisfação.

Aqui está um exemplo do quão profundo isso acontece para o homem. Ao redor do mundo, os homens inconscientemente respondem a essa questão da mesma forma: Como você se sente quando não podem fazer a sua mulher feliz? Respostas: *Mal, horrível, péssimo ou uma droga!* Isso se traduz “*como uma falha*” para aqueles que não falam o dialeto básico dos homens.

Heather simplesmente precisava que Tom a ouvisse e a olhasse nos olhos. Saber que ela é o centro do universo dele naqueles momentos faz com que ela se sinta valorizada e amada. Saber que ela é importante o suficiente para que ele largue o que está fazendo e preste total atenção a ela. Quando ele faz isso, a conexão aprofunda, a confiança aumenta e o respeito se eleva.

Quando um homem trás sua total presença de atenção para a mulher, isso alimenta a energia feminina dela e reacende a centelha da atração. Essas conexões são sentidas. Elas não são compreensíveis. Se você é uma mulher lendo isso, sabe como é ótima a sensação de quando você tem a total presença da energia masculina. Muitas mulheres descrevem a sensação de derreterem de felicidade na total presença de um homem com energia masculina.

### **Outro Exemplo: Patrick**

Patrick estava infeliz com seu casamento. Ele estava casado por dezenove anos e sentia-se “*completamente exausto*”, conforme descreveu para mim. A vida corrida e frenética de um empresário estava tendo seus efeitos nele. Ele estava se sentindo deprimido e não compreendia o porquê. Conforme nós tivemos que conhecer um ao outro, e começar a compreender como isso estava especificamente afetando a vida dele, foi ficando claro que a fonte do problema parecia ser o seu casamento.

Os últimos três anos foram particularmente exigentes de Patrick por causa da economia e os desafios normais de qualquer negócio de médio porte. Ele perdeu sua determinação e sua confiança. Não apenas não se sentia como seu antigo eu, ele não sabia o que fazer sobre isso.

Em um primeiro momento ele não queria passar nenhum momento falando sobre o seu relacionamento. Ele sentia que o trabalho era a causa deste ponto baixo em sua vida. Quando ele finalmente abriu o jogo sobre seu casamento, ele revelou uma tendência ao ressentimento a respeito da



sua esposa que eu com frequência vi. Seu relacionamento incerto simplesmente se espalhou em cada área da sua vida e isso o deixou confuso.

Naquele momento, a fonte do problema dele era claro. Quando os homens sentem que estão em um ótimo relacionamento, se sentem apreciados e valorizados. Essa apreciação cria uma base sólida de confiança e determinação. Homens apreciados são homens felizes. Novamente, apreciação também já é meio caminho andado para as mulheres, só é ligeiramente diferente.

Dentro de poucas semanas, quando a esposa de Patrick começou a agradecer-lo e mostrar a genuína apreciação pelo que ele contribuía para a família, ele se iluminou consideravelmente. Ela encontrou um monte de pequenas formas de surpreendê-lo fazendo as coisas certas e agradecendo-o. Agora que Patrick estava sentindo a gratidão e apreciação dela, não havia nada que ele não poderia fazer por sua esposa.

Você já deve ter escutado a expressão, “são precisos dois para dançar tango”. Algumas vezes, duas pessoas são necessárias, mas uma deve estar comprometida. Uma deve sempre ser a primeira a atender as necessidades do seu companheiro. As pessoas podem esperar para sempre até que a outra pessoa dê o primeiro para que então elas possam finalmente retribuir. Nesta situação, o único resultado é mais sofrimento onde poderia haver alegria, mais dor onde poderia haver prazer.

Como você mostra ao seu parceiro a sua apreciação? Com que frequência?

---

---

---

---

---

---

---

---

## A<sup>2</sup> - Atenção e Apreciação

Qual é a sua avaliação honesta da presença do seu foco total e atenção ao seu parceiro?

---

---

---

---

O que você pode fazer para melhorar isso?

---

---

---

---

Não há regras que dizem para limitar a apreciação que você dá ao seu companheiro. Nenhum lugar diz de fato, “não dê ao seu parceiro a atenção que ele merece”. Não há nenhuma regra implícita que diz, “raramente mostre a sua gratidão pelo que seu conjugue faz por você”. Atenção e Apreciação são ferramentas para o crescimento de qualquer relacionamento e é uma oferta escassa na maioria dos relacionamentos hoje.

Dê ao seu parceiro mais do que eles realmente precisam. Não o que você pensa que eles podem precisar. Comece apreciando mais o seu marido e dando mais atenção e segurança para sua esposa. Eles irão perceber isso imediatamente e geralmente o que você recebe de volta é uma surpresa agradável. Não demora muito tempo para reconstruir a conexão que uma vez parecia impossível. Faça isso certo e a confiança pode ser restaurada muito mais rápido do que você pode imaginar.

## Resumo

- 1. Homens precisam se sentir apreciados no relacionamento. Há incontáveis formas de fazer isso.**
- 2. Mulheres também precisam sentir-se apreciadas. Isso atende melhor a elas na forma de atenção e garantia.**
- 3. Mulheres precisam sentir a atenção total de seus maridos, frequentemente.**
- 4. A presença total dele é necessária para criar confiança e respeito. Sem isso, esses sentimentos irão se desgastar rapidamente.**
- 5. Relacionamentos longos precisam de confiança e respeito para poder nutrir a paixão e intimidade.**
- 6. Alguém precisa se comprometer a fazer do relacionamento uma prioridade se o objetivo é ter sucesso.**
- 7. Dê ao seu companheiro o que ele realmente precisa não o que você pensa que ele precisa.**



# Superação #5 **Apertando a Botão Voltar**

*Se o sucesso empresarial está todo na sua cabeça, o sucesso do relacionamento pode ser encontrado no seu coração.*

## **Apertando o Botão Voltar**

Se você está em seu relacionamento por qualquer período de tempo razoável, sabe que há ocasiões em que você nem sempre concorda com seu companheiro. Talvez você tenha uma discussão ou duas ao longo dos anos... ou talvez mais do que duzentas delas.

Em qualquer discordância ou desentendimento, as emoções tem a tendência a assumir o controle. O mecanismo auto protetivo liga e a briga do “eu estou certo” começa. Defender a sua posição se torna mais importante. A razão do desentendimento, ou da discussão, geralmente não é algo importante. Você já esteve nessa situação?

O que as pessoas fazem e dizem em desentendimentos progressivos pode ser devastador para o relacionamento. Seu companheiro irá deliberadamente te irritar e isso acontecerá de tempos em tempos. Você irá inconscientemente irritá-lo e deixá-lo chateado. No calor do momento, tudo é possível.

A capacidade de ganhar o seu parceiro pode se tornar uma arma de escolha consciente ou inconsciente nos desentendimentos. As pessoas tendem a criar padrões umas com as outras que podem ser destrutivos. É hora de quebrar os padrões que desestabilizam o relacionamento.

O que poderia acontecer se você encontrar uma forma fácil de irritar o seu companheiro? E se você respondesse de volta de uma forma despreocupada, ou amorosa, divertida e inesperada, alguma coisa mudaria?

Se o seu companheiro está chateado e te ataca, e você diz, “*Querido, eu te amo tanto e sou tão grato por ter você na minha vida*” para qualquer tom de voz que ele usou com você, o que poderia acontecer? A discussão poderia progredir? Provavelmente não. Essa única frase tem poder suficiente para mudar completamente a situação.

Faz sentido avaliar a efetividade de qualquer reação, respostas e padrões de comunicação em que você se veja com seu companheiro. Alguns deles provavelmente precisam mudar se você quer que o seu relacionamento melhore. O quão bem você tem trabalhado para melhorar a si mesmo até agora? Se não está sendo efetivo, é hora de uma nova estratégia. É claro que você precisa mesmo acreditar em fazer apenas as coisas que são benéficas para o relacionamento, certo?

Todos nós temos estresses em nossas vidas e eles afetam a nossa habilidade de nos comunicar com empatia e com o tom de voz pretendido. Deixamo-nos levar pela emoção do momento. E esses momentos ficam empilhados um em cima do outro ao longo do tempo, e uma coisa pequena pode se tornar um enorme argumento devastador.

A maioria dos casais tem desentendimentos, o que é perfeitamente normal. Algumas diferenças de opinião continuam por toda a vida de casais que estão em casamentos amorosos e comprometidos. As pessoas podem concordar em simplesmente discordar. Podem reconhecer que há vezes quando um casal pode simplesmente não dizer ao outro sua posição sobre alguma coisa. Em ótimos relacionamentos, o parceiro deixa isso de

lado porque ele percebe que no cenário maior, isso não é importante. Se eles discordarem em algumas pequenas coisas, não é de fato um grande problema.

## Norma e Curtis

Norma e Curtis pareciam estar em brigas sem fim um com o outro e parecia que não eram capazes de evita-las. Curtis fazia um comentário e Norma ia imediatamente sentia que estava sendo atacada, então reagia de volta com hostilidade. Norma me encontrou sozinha e me disse que ele intencionalmente mantinha a interação deles a um nível mínimo porque o estresse era muito grande.

Minha solução era fazer com que eles iluminassem um ao outro. Quando Norma ia pra casa depois de trabalhar até tarde, Curtis estava geralmente sentado na frente da TV enquanto as crianças corriam loucamente pela casa. Ela sempre fazia um comentário sobre o que ele não estava fazendo. Ele não estava vendo a bagunça? Ele não estava vendo o que as crianças estavam ou não fazendo? Ele não tinha trabalho para fazer? Etc. Ela se antecipava pensando que iria encontra-lo no mesmo lugar e o estresse começava a se construir antes que ela sequer atravessasse a porta. Isso não era saudável.

Ela também se antecipava pensando na bagunça que teria que limpar sozinha. Essa *bagunça* acontecia por tudo que Curtis não estava fazendo ou estava fazendo errado. Isso incluía tudo que ela geralmente tinha que fazer, assim como as coisas extras que ela agora precisava fazer por causa da preguiça ou falta de interesse dele. Você pode imaginar como ela gostava da avistar Curtis.

Como eu só estava trabalhando com Norma, eu não tinha ideia sobre a perspectiva de Curtis na situação, mas isso não importava. Uma pessoa comprometida pode fazer maravilhas.

Eu sugeri que da próxima vez que Norma fosse para casa, que ela dissesse a Curtis, “Querido, eu te amo tanto, obrigada por manter as crianças em segurança.” Ela não estava feliz com a minha sugestão porque sabia que ele era o problema e que tudo era culpa dele. Mas ela decidiu experimentar só por curiosidade. Ela pensou que ele acharia que estava sendo sarcástica, então eu disse a ela como deveria ser o tom de voz e o quanto isso era importante. Nós praticamos um pouco porque tinha que haver suavidade e apreciação em sua voz. O verdadeiro tom de gratidão genuína dela por manter as crianças em segurança era o que se precisava. Isso não poderia ser fingido. Ela tinha que sentir isso. Isso tinha que ser real para ela que fosse efetivo nessa situação.

Ela caminhou cética pela sala, mas encontrou suas próprias palavras que representavam a verdade, que as crianças estavam de fato seguras. Muito para sua surpresa, ele estava completamente sem palavras e imediatamente saiu do sofá para ajuda-la com o jantar. Enquanto ele não tinha nada para dizer em resposta para aquele comentário, ela me disse que a noite inteira foi completamente sem estresse. Eles na verdade, aproveitaram juntos o jantar com as crianças pela primeira vez no que pareciam décadas, e ele se ofereceu para colocar as crianças na cama enquanto ela relaxava. Isso tudo era completamente novo e inimaginável para ela como resultado de uma simples, única e sincera frase.

O que aconteceu? Como pode uma frase mudar as coisas tão dramaticamente?

A razão é que funcionou tão efetivamente porque quebrou o padrão que envolvia os dois. Ele estava esperando pela irritação usual de Norma ao entrar pela porta e trazia para ele um momento difícil. Quando ela mudou sua abordagem à presença dele no sofá, teria sido muito difícil que ele reagisse da sua forma usual. Em minha experiência, quando uma pessoa muda o estilo de atuação em um ciclo de comunicação normal, a outra pessoa deve responder de forma diferente. Isso abre as portas para um novo nível de interação.



Você provavelmente percebeu que não podemos controlar ninguém, ainda que nós tentemos de tempos em tempos. Nós temos, no entanto, uma habilidade de influenciar pessoas além da nossa compreensão. Nós estamos, na verdade, influenciando pessoas ao nosso redor todo o tempo, algumas vezes a favor do relacionamento e outras vezes nem tanto.

Imagine o que poderia acontecer no seu relacionamento se você pudesse adotar uma nova estratégia de comunicação. Isso pode ser o catalisador para que as coisas mudem.

É possível que você possa tornar-se mais efetivo nos padrões de comunicação com seu companheiro? Como seria possível saber que você tem a habilidade de mudar a espiral descendente de comunicação no seu relacionamento?

**O que você diz, neste momento, que imediatamente aciona uma resposta magoada ou irritada do seu companheiro?** Talvez você nem saiba que dizendo isso irá chateá-lo, mas de tempos em tempos, você ainda sim faz isso no calor do momento. Escreva a sua estratégia para uma comunicação não amorosa.

---

---

---

---

## David

David estava no limite. Ele havia mandado uma mensagem para sua esposa dizendo que *O fim dos dias era agora*. Para ele, o casamento estava acabado. Como último recurso ele decidiu trabalhar comigo para ver se havia alguma coisa que ele poderia fazer para salvar seu casamento. Para

aumentar o seu dilema, havia seus três filhos pequenos. O magoava muito imaginar outra pessoa educando-os e influenciando-os.

David me falou sobre a interpretação da sua esposa de que a maior parte da comunicação dele era irritada com ela. Ele se sentia desamparado porque parecia que ela estava constantemente reclamando sobre ele. O que quer que ele dissesse, ela imediatamente ficava na defensiva e isso sempre terminava em uma discussão. Ele abstraía muito do que ela falava apenas para manter a paz para si mesmo, pois seus níveis de estresse estavam fervendo.

A principal reclamação dela era que ele nunca passava tempo suficiente com as crianças e não ajudava no que dizia respeito à casa. Normalmente, ele se defendia, pois estava trabalhando duro para prover para a família e que esforçava para encontrar mais tempo. Ele estava exausto daquele jeito por todo aquele estresse. Cada vez que ele falava sobre como estava trabalhando duro, causava uma crescente hostilidade da parte dela, e quando ela estava hostil, o que acontecia com frequência, deliberadamente ela o irritava e ele não podia mais aguentar muito. Ela também reclamava constantemente sobre as coisas que ele dizia que faria, mas nunca conseguia fazer. Ele compreendeu que o divórcio era inevitável.

Embora David tenha tido a coragem de procurar meu aconselhamento, ele admitiu que seu nível de comprometimento não estava tão alto como deveria por outros motivos além das crianças; a negatividade na comunicação deles mudou a forma que ele via sua esposa. Ele não gostava de quem ela era quando estava irritada. Ele achava que ainda a amava, mas certamente não estava mais apaixonado por ela. Ele realmente queria esclarecer a realidade da situação.

Nós conversamos sobre as suas escolhas em termos muito francos. Divórcio, separação, ou tentativas de consertar o relacionamento estavam na mesa como possibilidades muito reais. Conforme nós exploramos as consequências e vantagens potenciais de cada opção, estava claro que ele

queria fazer tudo que pudesse para salvar o casamento, pelo bem das crianças na idade de sete, nove e doze anos. Ele não queria perder sua família.

***Aqui está um pouco da minha perspectiva...***

*Quando as pessoas me dizem que estão comprometidas, eu acredito nelas. Elas pensam que estão. Com frequência, elas não entendem o que isso realmente significa. Por intermédio das consultas comigo, há tarefas que eu peço para que todos façam. O comprometimento verbal deles é muito menos relevante para mim do que a disposição de alguém em fazer tudo o que eu as peço.*

*Algumas dessas tarefas não são fáceis. Algumas requerem coragem e boa vontade para sair da zona de conforto. Trabalhar comigo não é para pessoas que querem fazer tentativas pouco convictas para mudar suas vidas. Há uma conexão direta muito clara entre o quão rápido as coisas mudam e o percentual de aceitação das tarefas que as pessoas completam realmente.*

*Eu recebo constante retorno baseado nas tarefas que eu atribuo. Eu quero saber com certeza, quais das coisas que eu pedi a alguém estão realmente sendo feitas. Normalmente eu tenho uma boa noção disso com base em quão rápido as situações mudam, e o retorno dos clientes permite que eu faça ajustes instantâneos nas tarefas, se necessário. Esse processo dinâmico de aprendizagem é essencial para o sucesso do cliente. Os clientes estão sempre atentos ao seu próprio progresso com relação ao que eles querem porque isso é continuamente mensurado.*

*Quando eu trabalho com uma pessoa, eu só tenho uma perspectiva do relacionamento. Sempre há dois lados em toda história, mas algumas vezes eu só posso trabalhar com um dos companheiros por causa das circunstâncias. Quando trabalho com uma pessoa, eu o mantenho cem por cento responsáveis pelo relacionamento. Tudo vai depender deles, e se eles não assumirem essa responsabilidade por qualquer razão, o relacionamento irá falhar ou continuar perdendo amor e vivacidade a menos que a outra pessoa magicamente volte a se comprometer por sua própria conta.*

A esposa de David estava frustrada como demonstrado pela raiva dela com relação a ele. Claramente o estresse do relacionamento estava afetando-a. Também estava afetando profundamente as crianças. Não era uma situação saudável para nenhum deles.

Meu objetivo imediato era mudar a dinâmica dentro de casa para reduzir os níveis de estresse. Eu falei com David sobre como ele imaginava que sua esposa estava lidando com as coisas de uma forma geral. Ele mencionou que não tinha certeza porque ela estava constantemente no telefone com a irmã ou com suas amigas e não prestava muita atenção a ele. Isso já era esperado porque ele não estava suprimindo a necessidade dela de conexão, então ela iria procurar suprir essa necessidade em algum outro lugar.

Nós conversamos sobre o possível impacto emocional nela e na infelicidade dela. Eu pedi para que David imaginasse tendo uma compreensão sincera do que ela estava passando. Imaginar o estresse que ela devia sentir como resultado de um casamento caótico. Isso devia ser traumático para ela também.

Eu pedi a David que usasse essa compreensão sincera para suavizar cada uma das reações dele com sua esposa. David fez com que ela se sentisse completamente insegura sobre o futuro da família deles, e ela estava se desmoronando diante dos seus olhos, mas ele não era capaz de ver isso. Ele estava muito envolvido em sua própria experiência para perceber. Ela provavelmente estava devastada por essa situação também.

Eu sugeri que ele explorasse a forma como ela deveria se sentir e responder a isso com um sincero “Talvez você esteja certa” ou algo parecido quando ela criticasse ou atacasse ele. Sugeri que ele acrescentasse um “Me desculpe” onde fosse apropriado, mas apenas se isso fosse verdadeiro e se ele realmente queria que o casamento sobrevivesse. Ela saberia imediatamente se fossem só palavras. Muitas mulheres sabem até mesmo se um homem está distraído no meio de um abraço. Elas sentem essas coisas mais do que os homens pensam.

Eu nunca falei com a esposa de David, mas eu imaginei que ela o enxergava como a única pessoa responsável por destruir seus sonhos de casamento e família, ainda que isso não fosse verdade. Ela também era uma participante ativa neste desastre de relacionamento, mas eu só estava trabalhando com ele, e nunca teria uma chance de falar sobre o papel dela na ruína do relacionamento.

*Em qualquer relacionamento, duas pessoas sempre participam. Como eu mencionei, há sempre dois lados para cada história, e com frequência uma terceira hipótese. Colocar a culpa em alguém ou apontar o dedo somente para uma pessoa significa que a outra tem zero responsabilidade no relacionamento. Para mim isso não faz nenhum sentido.*

*Raramente há pessoas relutantes em não dar nada ao seu companheiro em um casamento. A maioria dos relacionamentos difíceis não o é porque uma pessoa apenas dá e a outra apenas recebe. Essa situação seria muito incomum mesmo para as pessoas que com frequência pensem erroneamente em seguir esse caminho.*

*Quando as coisas estão indo mal, é fácil olhar para o que está errado e encontrar um monte de provas para apoiar a teoria do “tudo é culpa dele/dela”. É muito mais fácil do que procurar internamente em nós mesmos a responsabilidade que temos na criação mútua de qualquer relacionamento descarrilado.*

*É possível que um dos companheiros torne-se tão magoado que não possa mais retribuir. É possível que essa pessoa esteja tão abatida pelo seu desapontamento que não estejam aptas a sequer corresponder ao amor de seu companheiro novamente. Essas situações realmente ocorrem de tempos em tempos. No entanto, a maioria dos casais irá responder favoravelmente a gestos amorosos que desfaçam padrões de negatividade.*

David honrou seu comprometimento. Eu pedi que ele não se comprometesse comigo porque isso era irrelevante. O comprometimento devia ser feito com ele mesmo, porque uma das piores coisas da vida é a dor

do arrependimento. Por quanto tempo ele se arrependeria por não ter feito tudo que podia para salvar seu casamento e sua família, que eram tão importantes para ele? Quanto tempo ele se arrependeria de ver outra pessoa criando e influenciando seus filhos?

Essa dor pode durar toda uma vida. David precisava estar pronto para olhar para si mesmo no espelho ao fim do dia e saber que fez tudo o que podia para tentar mudar o relacionamento. Saber, sem nenhuma dúvida, que fez realmente o maior esforço. Isso requeria coragem de forma permanente e David demonstrou isso para mim através da variedade de coisas que fez.

Quando David enfrentou a raiva da esposa pela primeira vez com um sincero *“Talvez você esteja certa”*, ela parou no meio da frase e olhou pra ele por alguns segundos. Ele encolheu seus ombros e disse *“talvez você esteja certa”* de novo. Ela respondeu a ele sem aborrecimento e isso criou uma abertura para que ele genuinamente se desculpasse com ela. David me disse que ele podia enfim ver a dor nos olhos dela. Esse foi um enorme ponto de transformação. Ele finalmente percebeu que por baixo de toda aquela aparência rígida, havia imensa tristeza e dor.

Eles conversaram brandamente e conforme ele falava com ela sobre o comprometimento dele em resolver os problemas, ele viu que os olhos dela estavam cheios de lágrimas. Eles se abraçaram pela primeira vez em muitos meses. Era o começo da recuperação do seu casamento.

Ele começou a dar à sua esposa total atenção em qualquer momento que ela queria falar com ele. Ele deu aos filhos sua total atenção quando estava com eles também, mas eles eram prioridade depois dela. O resultado foi que as críticas começaram a diminuir a cada dia. O impacto na família e no ambiente familiar rapidamente havia diminuído o estresse de todos. Sentimentos bons começaram a substituir o estresse. Tudo havia mudado porque o casamento não estava mais em risco.

Tudo isso foi possível porque David colocou sua própria mágoa e frustração pessoal de lado. Ele havia se tornado o líder de sua família. Sem

ajuda de ninguém, salvou seu casamento porque assumiu o compromisso e se manteve nele. Ele colocou as necessidades de sua esposa e do relacionamento acima das suas, e ela respondeu a ele com amor e ternura. Isso é o quão rápido geralmente funciona quando uma pessoa está absolutamente comprometida. David fez cem por cento de tudo o que eu havia pedido que ele fizesse.

Nem é sempre fácil. Nada que vale a pena é. Houve diversas vezes em que David se esforçou e duvidou que estivesse funcionando. Houve momentos em que ele pensou que não estava conseguindo, mas ele persistiu e focou nas mudanças que percebeu nela.

A parte boa de aprender essas habilidades é que você pode tê-las para a vida toda. David não apenas salvou seu casamento, ele agora havia entendido o que ele precisava para manter seu casamento feliz. O comprometimento de David fez a diferença. O quão comprometido você está para mudar o seu relacionamento?

Quando as pessoas deliberadamente nos irritam, nós não temos que reagir de volta. Nós podemos abrandar e responder com amor, humor, alegria ou leveza. Até mesmo o silêncio pode ser ocasionalmente útil.

De tempos em tempos, em meu próprio casamento, eu respondi em tom aborrecido, com humor. Por exemplo, *“Eu amo quando você está rabugenta, meio que me deixa excitado”* ou *“Você disse que precisava de um abraço? Porque eu preciso de um”* ou *“Tudo bem, eu eu posso lidar com isso, continue, estou aqui para você”*, ou *“se você não fosse tão sensual, eu te abandonaria”*.

Eu me lembro de recentemente perguntar à minha esposa sobre algo, e ela me respondeu mal com um *“Procure no Google você mesmo”*. Eu nem mesmo lembro porque ela estava tão chateada. Eu passei por cima disso e disse de forma divertida em seu ouvido *“Eu vou procurar algo em você mais tarde”*. Isso quebrou completamente o padrão dela porque ela não podia ajudar, mas riu com a minha besteira. Isso mudou completamente

o humor dela. Quem é o responsável pela alegria, diversão e descontração na sua casa?

É fácil atrair seu companheiro para um caminho diferente, e também é fácil não fazê-lo. Respostas e reações podem ser levadas muito a sério.

**Outro exemplo:** Minha esposa estava estressada sobre uma série de coisas que tinha que fazer em uma noite e me respondeu mal quando eu pedi que fizesse algo para mim. Ela então entrou em uma discussão inflamada de trinta segundos sobre todas as coisas que ela tinha que fazer e que eu não parecia ver ou entender isso. Eu simplesmente olhei pra ela e disse: “*Tudo bem minha pombinha*”. Eu nunca tinha chamado ela assim nos quatorze anos que estivemos juntos. Isso foi totalmente inesperado. Nós dois demos uma risada enorme e nos abraçamos. A tensão e estresse dela foram transformados em brincadeira no momento que eu a criei. Isso levou dois segundos.

Talvez isso pareça ridículo para você. Talvez você nunca aja dessa forma porque afinal, você é um adulto maduro.

Todos nós levamos as coisas muito seriamente de tempos em tempos. Abrace o amor com brincadeiras e diversão, de forma escandalosa e boba, e com alegria se divirta de tempos em tempos quando houver tensão no ar. Você irá gostar disso e o seu companheiro também!

O que você pode dizer que daria leveza ao clima da próxima vez que o seu companheiro esteja chateado ou frustrado com você?

---

---

---

---

O tom que você usa quando está recuando é tudo. Você está impulsivando suavidade de volta para um espaço de onde vem alguma coisa



áspera. Essa aspereza não pode sobreviver quando encontra compaixão, besteiras, diversão, ou humor. Não acredite só nas minhas palavras, teste isso por si mesmo e veja o que acontece. Eu quero que você realmente entenda o poder que você tem de criar qualquer coisa que quiser no seu relacionamento.

**Da próxima vez em que você se encontrar em um desentendimento crescente com seu companheiro, o que você pode dizer para suavizar a situação?** Dica: Use o seu coração, não a sua cabeça...

---

---

---

---

Quando você sabe com antecedência que pode fazer alguma coisa para mudar as coisas em um instante, você dá a si mesmo a habilidade de corrigir momentos difíceis rapidamente. Todas as discussões progressivas são baseadas em ciclos onde geralmente falta compaixão, entendimento sincero, criatividade, ternura e empatia amorosa. Quando as pessoas brigam, geralmente estão presas em suas cabeças, não em seu coração. Quando uma pessoa vai de novo para o coração, isso pode mudar toda a situação imediatamente. Experimente isso, você irá gostar!

## **Você pode diminuir a provocação deliberada?**

### **Mollie e Jack**

Mollie trouxe seu marido Jack para me ver. Apesar de terem chegados juntos, ela quase teve que arrastá-lo porque ele não tinha nenhum interesse em trabalhar no relacionamento com outra pessoa que *não entenderia*. Ele já tinha escutado o suficiente desses aconselhamentos de casais há um ano, mas ele cedeu porque o casamento estava a um passo de acabar.

Conforme nós falamos sobre alguns dos desafios e eu estava entendendo a perspectiva dele, ela interrompeu com *“Ele estava trazendo sua antiga bagagem para o relacionamento”*. Ambos foram casados antes e ela sentia que ele estava tratando-a injustamente por causa das mágoas do passado dele. Ele respondeu a isso com *“Você mesma está trazendo bastante bagagem para o relacionamento”*. As coisas foram por água a baixo rapidamente. Agora essa era a briga para ver quem tinha menos bagagem. Você já esteve em uma situação parecida, brigando sobre algo irrelevante e pequeno? Sim é uma resposta honesta que sempre funciona muito bem aqui.

Enquanto eu momentaneamente observava eles acusarem um ao outro sobre quem trouxe mais bagagem para o relacionamento, eu comecei a ficar curioso sobre a dinâmica entre eles. Ela estava usando frases muito curtas assim como ele. Pareciam duas energias masculinas brigando. Alguém estava sem contato com a essência masculina/feminina e eu estava me perguntando sobre a polaridade até que Mollie disse...

*“Você é só um sacana preguiçoso”*. Eu observei a expressão facial dele se apertar significativamente e eu interrompi com *“Eu tenho uma pergunta para você Mollie”* antes que Jack pudesse falar qualquer coisa. Virei para o Jack e disse: *“Algumas vezes nós dizemos coisas que não são úteis para o relacionamento, quando ficamos chateados. Você mesmo provavelmente disse coisas que não foram particularmente amorosas de tempos em tempos”*.

Virando para Mollie, eu a perguntei: *“Isso foi útil, valioso ou benéfico na criação de um relacionamento amoroso, apaixonado e profundamente conectado?”*; É claro que a resposta é *não*, isso não era útil de forma alguma, e não era valioso a menos que você queira cortar a conexão, e seu impacto certamente não é benéfico de nenhuma forma.

Quando eu examino a linguagem específica e o comportamento no relacionamento, eu nunca digo que aquela coisa é certa ou errada, boa ou má. Essa é a linguagem da culpa que as pessoas usam umas contra as outras. Eu sempre pergunto se isso é útil, valioso, benéfico ou encorajador para um relacionamento comprometido, profundamente conectado e íntimo.

Se algo não é útil, então essa estratégia ou tática precisa ser substituída com alguma coisa que seja. Do meu ponto de vista, remover os rótulos de certo/errado e bom/mau permite que as pessoas façam escolhas melhores lidando umas com as outras. Isso também minimiza significativamente a defensiva a respeito de erros que todo mundo comete.

Reconheça de verdade que todos nós erramos. Pessoas são condicionadas, se aborrecem e se estressam de tempos em tempos. Ninguém é perfeito ou imune a erros. Também somos muito mais do que os nossos erros. Todos temos a habilidade de dar o primeiro passo e corrigir erros conforme os cometemos. Isso simplesmente requer sairmos de nosso olhar para nós mesmos e nos voltarmos para a importância do relacionamento. Quando você lembrar o que é mais importante no calor de qualquer momento, isso evitará a progressão que acaba com os bons sentimentos. Lembra daquele capítulo da Perspectiva? O que é mais importante para você, estar certo ou ter um ótimo relacionamento?

Pare um momento para pensar sobre o seu relacionamento. Olhando para a sua própria interação com seu companheiro, quais das suas estratégias de comunicação *não* são úteis, valiosas ou benéficas na criação de amor e conexão? Escreva abaixo algumas das coisas que você está fazendo agora que *não* criam amor e conexão na comunicação com seu companheiro.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você poderia fazer que seria mais útil, valioso e benéfico para manter a conexão, amor e paixão na comunicação do seu relacionamento?

Escreva aqui:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Irei falar mais sobre xingamentos e outros comportamentos que contribuem para um ambiente hostil e para a perda do respeito que virá com isso mais tarde.

Mollie e Jack reconheceram que suas interações um com o outro não eram estratégias efetivas para o amor e conexão que ambos desejavam, e resolveram mudar isso. Você também pode, porque, como mencionei antes, é apenas uma escolha. Pode ser fácil de fazer e pode ser incrivelmente difícil. Você pode fazer uma nova decisão agora mesmo.

## Resumo

- 1. Seu companheiro irá deliberadamente te irritar e você também o fará, deixando-o chateado.**
- 2. Você pode interromper o padrão de comunicação quando responder com suavidade, amor, de forma alegre, leve ou expressando compaixão. Desculpas também funcionam no caso de você estar em dúvida.**

3. **Ter uma compreensão sincera com seu companheiro te coloca em um lugar mais efetivo para comunicação. Faça isso com frequência quando a comunicação conflitar.**
4. **Nós não podemos controlar nossos companheiros, então pare de tentar fazer isso.**
5. **Nós podemos influenciá-los diferentemente quando usamos nosso coração e não nossa cabeça.**
6. **Uma pessoa comprometida pode mudar o relacionamento. Isso requer real comprometimento. Medidas parciais não são efetivas.**
7. **A sua comunicação com seu companheiro é útil, valiosa ou benéfica na criação de um relacionamento amoroso, apaixonado e profundamente conectado? Se não, pare de fazer isso e adote uma estratégia diferente que seja útil, valiosa, benéfica e encorajadora no relacionamento.**



# Superação #6

# Tempestades Tropicais

*Seu relacionamento sofre e você também quando estar certo se torna mais importante do que o relacionamento.*

## **Tempestades Tropicais**

Essa seção é particularmente importante para os homens. Entender bem essa parte pode fazer uma incrível diferença na construção e manutenção da confiança e conexão. Levado a um nível superior, quando o homem se torna o “lugar seguro” para a mulher abraçar a totalidade da experiência emocional dela, apenas então ela irá se abrir completa e abertamente para o seu marido.

Muitas mulheres tem medo de revelarem sua amplitude emocional para um homem que simplesmente não consegue lidar com isso. Isso é em parte verdade porque nós homens não entendemos a amplitude emocional da energia feminina. Nossa amplitude emocional em comparação não faz jus.

As mulheres imaginam que os homens podem fugir delas depois de experimentar um completo derramamento de suas emoções femininas. Essa crença resulta em muitas mulheres tentando manter uma parte das maiores emoções negativas sob controle, tanto quanto puderem, se enchendo deles.

Isso requer energia extra e com frequência resulta em grande frustração. E também, frequentemente não funciona porque quanto mais alguma coisa é combatida, mas ela tende a persistir.

Por outro lado, enquanto os homens passam poucas e boas lidando com as mulheres emocionais, eles reconhecem a paixão que existe nas emoções. Os homens ambicionam libertar aquela mulher selvagem na cama, que pode experimentar prazer completa e desinibidamente. Uma mulher com emoções abafadas parece ser improvável estar apta a oferecer a capacidade de resposta que nos mantem voltando para pedir mais.

Infelizmente, acompanhar as reações emocionais imprevisíveis femininas é uma área de desafio e confusão para a maioria dos homens e nós tendemos a entender isso errado.

As mulheres experimentam emoções em uma amplitude muito maior do que os homens. Nós homens, particularmente não entendemos isso muito bem porque nossa faixa de referência é mais restrita.

As substâncias químicas fluindo pela forma feminina são diferentes das nossas e resultam em uma intensidade emocional que ocasionalmente nos deixa confusos.

Para nós, essas reações emocionais frequentemente parecem vir de lugar nenhum, sem nenhum fundamento perceptível na realidade. Como um lembrete para as mulheres, nós somos meramente homens apesar de tudo, e não podemos ser os leitores de mente que vocês querem que sejamos o tempo todo. Quando vocês são amáveis o suficiente para nos dar dicas, nós entendemos corretamente com mais frequência do que quando vocês não dão, e temos um entendimento muito melhor do que pode ser encorajador para vocês nessas situações.

A maioria das reações emocionais pode variar com certos períodos do mês, porque quando impulsionada quimicamente, a intensidade aumenta



e então as emoções não são tão amavelmente compartilhadas conosco. Sim, você sabe que isso é verdade e nós homens falamos sobre isso.

Os homens tem emoções também, ao contrário do que muitas mulheres pensam. Nós temos sido condicionados a não mostrar e compartilhar nossos sentimentos. Nós colocamos nossa máscara de jogo e escondemos a turbulência acontecendo dentro de nós. Ainda sim está ali se agitando, independentemente das mulheres poderem ver ou não.

Emoções são energias sob pressão. Então, as mulheres podem experimentar um acúmulo de pressão conforme suas emoções se amontoam. Todas as tentativas de suprimir essas emoções tem sucesso limitado. Com frequência resulta em apenas um atraso na liberação emocional. No entanto, esse atraso é imprudente por causa da intensidade com que pode vir para o receptor.

Esse acúmulo emocional e sua liberação, ou o que eu chamo de *Tempestade Tropical* é com frequência direcionada ao marido ou a outra pessoa importante. O que funciona na abordagem dessas tempestades, e nosso papel como homens em lidar com elas efetivamente, é permanecer fortes e sólidos como o Rochedo de Gibraltar, permitindo que a tempestade passe por nós. Isso é algo que inicialmente era contraditório para mim. Eu tinha o desejo de brigar e me defender. Isso nunca funcionou, então finalmente eu decidi tentar outra abordagem. Eu fui completamente pego de surpresa pela efetividade de permanecer forte a ouvir intencionalmente.

Uma vez que a tempestade tropical tenha passado, o sol brilha e o arco-íris aparece. Assim que as emoções estão livres, se elas forem deixadas em um espaço de aceitação, tendem a reduzir relativamente rápido. É a resistência e a reação defensiva de nossa parte que exacerba a situação. Nós homens precisamos aprender com nossos erros.

### **Instruções para homens:**

Sua missão, se escolher aceita-la, é ser completamente presente para a sua mulher. Seja capaz de olhá-la profundamente nos olhos e sinta o que ela está vivenciando em qualquer Tempestade Tropical Emocional. *Por que se preocupar?* Você pode perguntar. Porque isso constrói um reservatório de confiança, e sem confiança pode não haver intimidade verdadeira no relacionamento. E ao fazer isso, criará um relacionamento ainda mais profundamente conectado. Quem sabe o que aquela sensação de certeza sobre você estar disponível para compreendê-la pode acabar libertando na cama. Você sempre pode ir a seu próprio risco e acabar a sua conectividade íntima. Seja um homem esperto. As recompensas valem a pena.

Quando você permanecer forte diante da tempestade, irá sentir que essa onda emocional provavelmente não tem a ver com você. Sim, algumas terão, mas geralmente é apenas uma parte menor do cenário geral. A balança está repleta de emoções que estiveram sob pressão dentro do feminino e apenas precisam ser libertadas. Seu papel masculino é ser um local seguro para isso?

Você irá perceber, conforme mantém a sua base e permite que a onda passe por você, que há muito mais que isso. Não há necessidade de levar isso pessoalmente como um ataque a você. Não há necessidade de reagir. Não há necessidade de se defender. Não há necessidade de correr. Você pode lidar com tudo isso. Você pode até mesmo passar pelo maior furacão que vem dos medos mais profundos dela.

Você pode lembrar porque ama essa mulher nesses momentos, conforme ouve atentamente olhando profundamente nos olhos dela, dando a ela sua total presença. Você pode ficar curioso sobre ela e sobre o que está realmente acontecendo emocionalmente em seu interior. Você pode sentir a experiência através dos olhos dela conforme se sintoniza profundamente. Você pode ir além das emoções superficiais e ter um vislumbre de quem realmente é essa linda, radiante e magnífica mulher. E então, você irá saber o que é real e também o que é verdadeiro.

Eu lembro claramente da primeira vez que fiz isso certo. Eu havia feito isso completamente errado muitas vezes antes. Eu fiquei cada vez mais frustrado em toda a experiência. Pareceu loucura ficar ali parado e lidar com o que estava vindo até mim. Meus instintos eram de reagir e me defender, e mostrar o quanto ela estava errada. É claro que quando eu fazia isso, as coisas ficavam piores e a situação agravava. Fugir, para mim, nunca foi uma opção.

Finalmente, por pura curiosidade e cansado de fazer errado, eu decidi tentar algo completamente diferente. Felizmente eu não ouvi minha mente que dizia *“Por que eu devo suportar essa porcaria?”*. Ao invés disso, eu decidi ficar curioso sobre o que realmente estava acontecendo e fazer o melhor que pudesse para compreendê-la sem dizer muito.

Como os homens sabem, as mulheres tem memória excelente, algumas vezes até mesmo memórias criativas. Nessas Tempestades Tropicais, detalhes de desapontamentos, mágoas ou rejeição que nós homens causamos anos atrás serão trazidos de volta e usado contra nós como se tivesse acontecido há trinta segundos. Você sabe que isso é verdade.

Eu me lembro de uma tempestade emocional que minha esposa teve há vários anos atrás. Ela trouxe de volta algumas coisas do passado, incluindo algo que eu havia falhado em fazer durante a gravidez dela, cinco anos atrás. Eu não fazia ideia sobre o que ela estava falando, mas eu resisti ao desejo de argumentar e me defender. Eu usei uma das mais efetivas respostas dizendo *“Me desculpe”*. Eu não precisei dizer mais nada enquanto olhava profundamente em seus olhos e sentia suas emoções.

Minhas respostas continuaram a ser com palavras limitadas. Eu apenas ouvia e olhava para ela atentamente tentando compreender toda a coisa. Isso continuava por alguns minutos enquanto eu dizia coisas como: *“Ok”* e *“Me desculpe”*, *“você deve estar certa”*, *“eu compreendo”*, *“estou aqui para você”*, *“eu posso lidar com isso”* e *“eu não vou a lugar algum, eu te amo”*.

Dentro de alguns minutos, ela esgotava as coisas que tinha para dizer, e a tempestade havia passado. Nesses momentos ela se sentia compreendida e segura de que eu estava comprometido com ela, e que a amava. Naquele momento, eu a via por completo e não os argumentos superficiais sobre qualquer coisa. Eu admitia meus erros e me desculpava. Se você está em dúvida, diga “*Me desculpe*”. É uma resposta perfeitamente aceitável. Não precisa ser elaborada. Quanto menos palavras, melhor.

Eu também descobri que o silêncio é muito efetivo se eu estiver olhando profundamente em seus olhos e sentindo-a. Acenar com a cabeça é bom. Balançar sua cabeça não é. Você pode até murmurar afirmações se precisar. Tenha certeza de que você mantém um profundo contato visual todas as vezes.

Como você respondeu no passado quando experimentou uma Tempestade Tropical Emocional direcionada a você? Você argumentou? Você se defendeu? Fez a situação piorar? Levou isso para o pessoal? Escreva suas antigas respostas aqui.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Agora escolha como você irá responder à próxima Tempestade Tropical. Qual é o seu plano? É melhor que você tenha um porque por mais que fiquem mais fáceis, elas não param completamente. Eu lutei até ter essa percepção. Elas diminuíram consideravelmente em intensidade, mas apareciam na superfície e tempos em tempos. Planeje com antecedência e saiba exatamente o que fazer. Isso irá te dar uma total paz de espírito.

Agora escreva o seu plano aqui.

---

---

---

---

### **Alguns exemplos pessoais:**

#### **Um pequeno desprezo**

Enquanto estava jantando em casa com minha esposa e meu filho há alguns anos atrás, minha esposa me perguntou como eu gostava da minha salada. Parecia bem inocente. Na superfície, uma pergunta sensata, porque ela tinha acabado de fazer sua própria versão de uma salada de salmão que ambos gostamos de uma ida recente ao restaurante.

Agora, eu geralmente entendo bem a comunicação feminina, mas sendo o homem ignorante que sou de tempos em tempos, fui pego de guarda baixa, envolvido em uma conversa paralela com meu filho e realmente não prestei atenção.

Eu virei para ela e respondi: “Eu gosto dos legumes cortados um pouco menores”. Para mim, naquele momento, foi a resposta correta para uma pergunta simples. Grande erro! Eu não olhei com atenção suficiente para ela antes de responder aquela pergunta.

Eu havia falhado no teste de energia masculina. Eu não estive presente para ela.

Eu não percebi que era uma realmente uma pergunta diferente. Uma que era mais profunda e escondia consigo a razão para a tempestade aparecer. Ela estava me perguntando se eu a apreciava em minha vida e seu gesto de tentar me fazer feliz.

Se eu tivesse respondido corretamente, ela não teria respondido com *“Nada nunca está bom o suficiente para você”*. Agora ela deteve minha atenção e me recuperando rapidamente, percebi que havia respondido à pergunta errada. Então eu escolhi não dizer nada que parecesse uma energia crescente de *“Mas sobre que m\*rda você está falando?”*.

Eu sabia que para ela, a melhor coisa a fazer naquele momento era deixá-la ter seu espaço e a pequena tempestade iria passar, e é claro que passou. Se eu tivesse escolhido reagir no mesmo tom dela, como eu fiz no passado, quem saberia aonde isso teria chegado; certamente nenhum lugar favorável para o relacionamento. Talvez tivesse sido um prelúdio para um completo furacão.

Se a tempestade emocional fosse grande, de variedade Tropical, eu deveria ter feito algo muito diferente, porque eu entendo mesmo como a energia feminina se comunica... na maior parte do tempo.

Em uma tentativa de estar aberto à energia feminina dela e sua vulnerabilidade, ela confiou em mim o suficiente para me testar e testar minha energia masculina com os seguintes pensamentos implícitos:

*O que eu estou fazendo é bom o suficiente para você? Eu sou suficiente para você? Você pode me aceitar incondicionalmente mesmo se eu estiver assustada e emocional? Você irá me rejeitar? Você pode ver como eu te amo por esse gesto para te agradar? Você pode ver como é importante neste momento me dar segurança de que eu estou bem, e me dar sua total atenção? Você me ama mesmo?*

Se você é um homem lendo isso, provavelmente está dizendo *“Ah! Você deve estar de brincadeira”*. Se você é uma mulher feminina lendo isso, provavelmente está sorrindo e se identificando completamente a essa situação. Para esta mulher, se queria fazer isso certo, devia ter olhado profundamente em seus olhos e ter dito *“Obrigado. A salada está realmente ótima. Eu realmente aprecio você... fazendo isso para mim. Eu te amo”*. Eu deveria também continuar olhando em seus olhos para ver se ela teria mais alguma coisa para dizer, e checar isso em sua reação.

Essa tempestade emocional terminou rapidamente porque eu não queria discutir com ela. Eu não queria ficar chateado com ela por fazer uma enorme generalização sem fundamento de fato para mim. Eu aceitei que ela estava emotiva e respondi de uma forma que seria favorável ao relacionamento.

Eu escolhi não responder argumentando e tentando provar que estava certo. Eu escolhi não ir além das suas palavras. Eu escolhi não me defender. Todas essas reações teriam piorado a situação. Algo que eu não tinha interesse em fazer.

Eu queria ter um relacionamento incrível, então escolhi fazer o que iria minimizar os danos no momento da minha besteira. Meu casamento era mais importante do que qualquer momento de desentendimento.

Admitindo que eu havia cometido um erro pode acabar confundindo alguns homens. *“Como há erro em responder uma simples pergunta com uma resposta honesta?”*, você pode perguntar. O erro estava em interpretar mal que ela estava emocional naquele momento, porque eu não estava prestando total atenção a ela. Esse é geralmente o erro que os homens cometem.

O outro aspecto do erro era não estar dando a ela minha presença com minha resposta. Isso era um pequeno erro. Você pode começar a entender as consequências de interpretar mal a comunicação feminina. A conexão entre qualquer casal pode ser facilmente rompida ao longo do tempo, mesmo com pequenas coisas como neste exemplo.

O maior erro teria sido me defender, o que teria resultado imediatamente em uma progressão de emoções e palavras. Depois de perceber que eu havia feito besteira, escolhi a melhor resposta para o meu relacionamento colocando-o acima do meu ego. Eu escolhi fazer algo que era útil, valioso e benéfico ao relacionamento.

### **Alguns pensamentos e ideias para mulheres:**

Sua experiência emocional é importante e eu humildemente sugiro que você honre essa parte de si mesma. Se sentir pleno é o presente feminino. Nessas emoções existe uma incrível sabedoria sobre o que você precisa em qualquer momento. Você não precisa de nenhum homem para ser feliz. Você precisa estar feliz consigo mesma, por conta própria. O papel do homem é fazer você *mais feliz*. Você deve se preencher primeiro de cuidado próprio e então estará mais acessível a todos ao seu redor. A forma como você escolhe fazer isso de modo que te ajude está sempre disponível.

Quando você tenta sufocar e minimizar a experiência emocional, uma parte de você fica vazia. Isso não te atende de forma alguma. Eu tenho visto esse vazio incontáveis vezes em clientes. Isso bloqueia o prazer de estar com você. Abraça a sua totalidade e você irá encontrar felicidade.

As mulheres estão arrasando e escrevendo seus nomes em todos os aspectos da sociedade. Mulheres estão indo até o topo e competindo igualmente com os homens pelas mais altas posições e com razão, porque vocês são mais do que capazes.

O desafio para as mulheres hoje é retornar ao seu coração. Voltar a ter contato com a essência feminina que irá te completar, reconectar-se com a sua intuição que sente tão completamente e talvez não esteja ouvindo. Muitas de vocês se esqueceram disso, ou escolheram ignorar por causa de alguns erros no passado. Deixe isso para lá. Você não é os seus erros e é maior do que qualquer erro que você poderia cometer.

Eu trabalhei com muitas mulheres executivas e especialistas ao longo dos últimos sete anos. Todas estavam sentindo-se infelizes e incompletas apesar da ótima carreira e sucesso financeiro. Quando eu as ajudei a se reconectar com seus corações e sua essência de natureza feminina, elas ficaram mais felizes do que haviam sido em anos. Todas elas haviam percebido a feminilidade como fraqueza e de forma a competir com os homens, abandonaram uma parte de si mesmas.



Enquanto essas mulheres eram altamente bem sucedidas, isso tinha sido obtido a um alto custo; sua felicidade pessoal.

Meu papel em ajudar as mulheres a entrar em contato novamente com seus corações e sua totalidade feminina tem sido interessante. Isso não é algo que eu determinei fazer. Isso geralmente vem como um choque para mim. Tropecei nisso por acidente, tentando ajudar uma das mais agressivas mulheres que eu já conheci, porque os resultados do cliente importam para mim.

## **História da Claire**

A empresa de Claire a encaminhou para me ver porque ela precisava de um ajuste na atitude. Ela tem trabalhado na posição de gerente sênior em uma empresa Fortune 500 e foi dito que ela perderia sua posição a menos que pudesse mudar seu estilo de gerenciamento. Ela lutava para se dar bem com seus companheiros de trabalho e isso estava criando um significativo problema moral. Esse era o aviso final para ela.

Claire estava furiosa. Eu me apresentei e sentei-me em minha mesa da sala de reunião. Ela sentou na beira da cadeira que no lado oposto a minha, se apoiando no meio da mesa em minha direção. Ela estava com os dois cotovelos na mesa, braços completamente estendidos e punhos apertados. Eu estava um pouco espantado. A linguagem corporal e postura dela indicavam um alto estado de agressão.

*Nossa, eu pensei, se fosse um homem, isso seria problema e muito provavelmente uma provocação.* Era como se alguém estivesse cutucando o seu peito. Meu espaço havia sido completamente invadido, e nem um pouco gentilmente. Você podia sentir a raiva transbordando dela. Minha curiosidade estava no alerta máximo.

Claire não estava apenas furiosa e infeliz, ela havia sido enviada para ver um homem, para que sua atitude fosse consertada e ela não confiava

em homens. O trabalho dela estava em risco e ela não sabia nada sobre mim. Ela recebeu um ultimato e não tinha escolha sobre isso se quisesse manter seu emprego.

Ela não queria estar ali, e disse isso várias vezes. Certamente não queria ouvir nada que eu tinha a dizer. Isso foi um começo interessante. Eu pensei que era a mulher mais masculina que eu já havia conhecido até que olhei novamente para ela e disse, “*Conte-me sobre a sua raiva*”.

Clair estava vestida com um terno preto, sem maquiagem, joias ou brincos. Eu percebi que ela usava um esmalte vermelho brilhante; uma pequena gota de cor em um cenário muito infeliz. “Era uma gota de energia feminina”, eu pensei comigo mesmo. “*Ela estaria completamente desviada da sua essência de natureza feminina por alguma razão?*” Minha intuição iria provar que eu estava certo.

Algumas vezes, eu descubro a essência dos problemas dos clientes rapidamente. Como, ou por que, eu não faço ideia, e isso não importa. Eu confiava total e completamente em minha intuição no trabalho com pessoas apesar de ser um homem bastante masculino porque isso se encaixava perfeitamente em mim. Eu descobri que sou mais efetivo se prestar atenção aos pensamentos em minha mente e focar mais no que parece certo no momento. Eu recomendo veementemente isso. Todos nós usamos a energia masculina e feminina inconscientemente. Quando nós estamos conscientes disso, podemos todos nos tornar mais efetivos.

Claire adotou a energia masculina para criar seus quatro filhos sozinha, e para suportar um marido problemático que trabalhava minimamente. Ela assumiu o personagem para sobreviver. Ela estava tendo sucesso financeiramente e em sua carreira. Isso a atendeu de várias formas. O problema era que ela estava completamente infeliz consigo mesma e essa infelicidade estava causando devastação no trabalho.

Eu instruí Claire a como adicionar feminilidade novamente em sua vida como um experimento. Ela odiava flores, então eu disse a ela que teria

que ter flores em sua mesa do trabalho todos os dias. Minha intenção era ver como ela se sentiria depois de alguns dias na experiência. Eu estava simplesmente testando minha teoria e não fazia ideia se iria funcionar ou não. Não me faltavam outras ideias que eu estava disposto a testar conforme o processo continuasse.

Eu pedi a Claire para simplesmente perceber o que ela estava sentindo, nada mais que isso. Apenas perceber como se sentia com as flores ao redor dia após dia. Eu estava interessado apenas em como os sentimentos podem mudar totalmente ou não. Toda a minha abordagem foi de curiosidade. Eu não fazia ideia do que iria funcionar, mas eu estava disposto a tentar qualquer coisa para descobrir.

Eu também fiz com que ela adicionasse alguns tons de rosa aos seus acessórios, o que ela inicialmente também odiou. Eu pedi que adicionasse joias e roupas brilhantes e coloridas, banhos perfumados, massagem, reflexologia, lingerie, etc. Eu não fazia ideia do que iria funcionar especificamente para ela, então eu sugeri uma boa variedade de coisas como parte do meu experimento. Tudo em que eu focava era em como fazer com que ela sentisse algo novo, não minhas ideias específicas. Claire poderia por fim decidir qual dessas ideias manteria para si mesma e quais iria rejeitar. Era sempre escolha dela.

Ela concordou com tudo isso porque gostou da ideia do experimento e também que ela não era obrigada a manter minhas sugestões. Ela podia desconsiderá-las quando quisesse.

Algumas semanas depois, eu instruí Claire a como acessar a sabedoria de seu coração, e vi as lágrimas caindo. Ela não chorava havia muito tempo e disse que não chorava. Ao logo dos vários meses que seguiram, eu a vi se transformar bem na minha frente em uma poderosa mulher feminina. Toda a sua resistência havia desaparecido. Ela demonstrou uma coragem incrível para mim ao confiar em mim. Enquanto ela resistiu a mim inicialmente, nós percorremos um longo caminho desde o nosso primeiro encontro e eu ganhei a confiança dela.

Ela fez tudo o que eu havia pedido a ela. Meu louco experimento foi bem sucesso e eu me beneficieei consideravelmente testemunhando uma das maiores transformações em meu trabalho com pessoas. Eu também ganhei alguns conhecimentos significativos que eu usaria de novo e de novo com dúzias de mulheres altamente bem sucedidas que dirigiam suas carreiras profissionais.

Os resultados eram todos dela. Ela havia feito isso. Ela estava feliz como nunca esteve. Eu me senti honrado por estar apto a participar de sua inspiradora transformação.

A situação de trabalho dela mudou de direção e estava indo bem. Seus colegas de trabalho estavam procurando-a para orientação, o que era uma enorme mudança. Alguns dos seus colegas de trabalho fizeram de tudo para dizer ao chefe dela como ela estava sendo prestativa com eles. Isso não teria sido possível antes do nosso trabalho juntos. Ela estava genuinamente feliz no trabalho agora porque se sentia livre para ser ela mesma.

Ela havia descoberto a maior dimensão de influência nas pessoas ao seu redor porque ela agora estava acessando recursos mais efetivos para sua situação.

O relacionamento problemático com seu namorado também mudou. Ele parou de ficar indo e voltando do relacionamento para se comprometer totalmente com ela. A melhor mudança, no entanto, foi que ela realmente se amava agora e estava mais feliz do que já esteve.

Qual o papel que você está exercendo hoje? Você está em seu papel masculino ou feminino? Você está usando uma máscara para ser alguém que realmente não é? Quem é você na sua essência? Você é uma mulher com energia masculina ou feminina? Como você sabe ao certo?

---

---

---

---

---

---

O quão conectado você está com seu coração e sentimentos? Você está pronto para ouvir os sussurros de sabedoria que vem da sua intuição? Com que frequência você honra essa parte de si mesmo? Descreva como você faz isso aqui.

---

---

---

---

O que você faz com que você se sintam bem? Como você se mimar e se preenche com energia feminina? Com que frequência?

---

---

---

---

O que te impede de ser mais feliz em sua vida? O que te mantém afastado da felicidade?

---

---

---

---

---

O que você pretende fazer sobre isso? O que você irá fazer para se manter mais em contato consigo mesmo?

---

---

---

---

Como mulher, você pode assumir a responsabilidade pelas suas reações. Você pode aprender como ir até seu coração com mais frequência ao invés de sua cabeça. Sua mente irá te preencher com todos os tipos de pensamento que realmente não te atendem. Nunca percebeu isso? Essa pequena distinção irá gerar uma enorme diferença na efetividade da comunicação. Experimente isso e veja por si mesma.

É hora de tirar a sua máscara masculina que te atende em certos papéis, mas não em outros? Você sempre pode colocá-la de volta quando precisar. Como você saberá o momento de fazer isso?

A energia feminina é encontrada em seu coração e intuição. É então uma percepção e sabedoria profunda. Esse é o lugar para passar a maior parte do seu tempo e sentir como é estar ali, percebendo o impacto em si mesmo e naqueles ao seu redor.

### **Limpando a Tempestade Tropical**

Aqui vai um exemplo de como é fácil destruir o seu relacionamento. De tempos em tempos no passado, eu era realmente bom nisso. Devido a algumas frustrações ao longo do caminho no período de algumas semanas, eu decidi usar um encontro à noite, uma ida de carro até o cinema como um momento para conversar com minha esposa sobre o que ela estava fazendo errado em nosso relacionamento. Sim, você já sabe que isso não vai acabar bem. Eu sou apenas um homem apesar de tudo.

Por favor, me perdoe pelos momentos de ignorância. Eles irão acontecer novamente.

Eu estava frustrado com ela e ficava lembrando como ela errava em coisas que eram realmente importantes para mim. Coisas enormes! Bem, não realmente. OK, essas pequenas coisas continuavam se acumulando em cada um de nós e parecia que se tornavam coisas enormes. Isso é o que geralmente acontece e cria um abismo entre os casais.

De qualquer forma, em minha sabedoria do momento, eu defini a forma como ela estava criando estresse adicional em mim e no nosso filho. (Eu disse que eu era bom nisso). Ela imediatamente ficou na defensiva, frustrada e aborrecida... dificilmente uma surpresa para qualquer um lendo isso agora.

Continuei a pressioná-la sobre como ela precisava mudar e fazer as coisas sobre as quais eu estava falando. E é claro, quanto mais eu pressionava, mais aborrecida ela ficava. Nesses momentos, eu tinha esquecido de algo muito importante. Nenhuma mulher quer ser avisada por qualquer homem que ela precisa de conserto, ou que ela está fazendo alguma coisa errada a menos que seja o momento correto e o tom seja amoroso. Mesmo com o tom certo, no momento certo, este é um território perigoso.

Eu cometi muitos erros durante o período de poucos minutos. Por que parar no primeiro erro quando você pode cometer mais? Então, agora ela diz, *“Me leve para casa e não fale comigo, eu quero ficar sozinha.”* Esse era o momento em que eu finalmente começava a recuperar um ou dois neurônios. Já era tempo e era também tarde demais.

Eu continuei a dirigir em direção ao cinema sem dizer nada. Ela não disse nada e sua linguagem corporal sugere que eu me tornei algum tipo de bactéria que ela queria evitar a todo custo. Eu tenho certeza que alguns de vocês homens lendo isso já passaram por isso.

Nós chegamos ao cinema e eu sugeri a ela que fosse assistir ao filme que queria ver e eu iria ver outro filme que estava passando no mesmo horário, e nós iríamos nos encontrar depois. Dessa forma, ela poderia passar algum tempo sozinha. Ela aceitou essa migalha sem consideração minha, indo sozinha em direção até a porta da frente do cinema.

Agora eu tinha duas horas para pensar como eu havia totalmente estragado tudo, e o que eu faria sobre isso enquanto eu tentava assistir a um ótimo filme. Isso é horrível. Você já passou por isso? É difícil se concentrar completamente no filme porque você ainda tem a briga em sua cabeça e precisa compreender o que fazer em seguida.

Nos encontramos depois de nossos filmes e a linguagem corporal dela em minha direção sugeria que eu tinha alguma doença contagiosa mortal que ela queria evitar a todo custo. Nós entramos no carro e eu disse a ela que queria conversar com ela por alguns minutos. A expressão facial e tensão indicava zero interesse nisso. Eu falei para ela que queria falar sobre mim e não sobre ela. Ela relaxou um pouco e disse ok.

Eu disse a ela que tinha muita coisa acontecendo com meu horário louco de trabalho, e que eu tinha certas expectativas sobre ela que eram completamente injustas, e que eu lamentava sobre isso. Eu disse a ela que eu não era perfeito e que estragava muito as coisas, assim como a nossa conversa há algumas horas atrás, e disse que lamentava muito. Disse que amava e que eu estava pensando em ir até o filme que ela assistia para me juntar a ela. Ela disse que ela queria que eu tivesse ido. O clima foi transformado porque o que disse veio do meu coração e eu melhorei falando sobre o que era verdadeiro para mim.

Eu disse que havia pensando em ficar sozinho, sem ela em minha vida, e não importa quão difícil um momento pudesse ser eu queria estar sempre com ela. Ela disse que pensou a mesma coisa. Eu disse a ela o quão comprometido eu estava com nosso relacionamento e como partia meu coração quando ela fazia X ou Y. O impacto disso foi diferente. Agora, é claro, eu tinha sua total atenção e a conversa ficou muito melhor. Isso foi



um bônus para mim porque eu estava completamente feliz por reconhecer cem por cento da minha responsabilidade por minha atitude ridícula. Ela reforçou e me surpreendeu novamente.

Eu falei com ela sobre estarmos alinhados e nós falamos sobre o que queríamos um do outro. Tudo terminou realmente bem, e nós voltamos ao normal, na verdade um pouco melhor do que nosso ótimo relacionamento normal. Essa dificuldade reforçou nosso comprometimento mútuo e nosso amor porque nós trabalhamos isso. Isso cria um nível um pouco mais alto de solidez para a base do nosso relacionamento, o que é um tanto quanto incrível. Isso não irá acontecer a menos que você mesmo reconheça verdadeiramente seus erros.

Essa não é a forma ideal de chegar até um nível mais alto de conectividade, e eu não recomendaria isso, mas é um bom exemplo de como você pode recuperar-se de qualquer erro se você escolher por isso. Nem sempre é uma escolha fácil a fazer, porque o passado pode ficar em nosso caminho.

Isso foi mais um furacão categoria 5 do que uma tempestade tropical, mas o relacionamento não apenas sobreviveu, ele ganhou mais confiança, mais segurança e mais conexão do meu ponto de vista. Eu evoluí no processo de desconforto porque eu havia escolhido encarar isso. Teria sido mais fácil dizer, *“Dane-se, olhe todas as coisas que ela não está fazendo por mim”*.

Eu vi meu papel no relacionamento como um líder, e como um líder eu escolhi ir primeiro. Eu escolhi estabelecer o exemplo e o tom do relacionamento. Eu escolhi dar um passo e chegar a recuperar primeiro a conexão. Eu pedi desculpas primeiro. Por quê? Porque eu queria criar algo incrível baseado na minha perspectiva e trabalhei em direção a isso todo dia através do estrago ocasional. Quem lidera seu relacionamento?

Todos nós somos levados por nós mesmos e pelo que não conseguimos de tempos em tempos. Relacionamentos podem ser realmente desafios na luta de quais necessidades são mais importantes. Sou eu, eu, e primeiro eu algumas vezes não é?! Todos nós já chegamos a esse ponto.

Mesmo os ótimos relacionamentos passam por momentos de fragilidade, porque todos nós cometemos erros. O que você está disposto a fazer quando as coisas vão mal? É preciso muito mais do que apenas saber o que fazer. Requer uma disposição de realmente fazer alguma coisa a respeito. Se você quer um ótimo relacionamento, deve estar disposto a fazer coisas que podem ser difíceis e desconfortáveis. Isso requer coragem.

É fácil dar um fora do seu companheiro e colocar paredes entre vocês. Isso não requer nenhum esforço. Mas aproximar-se dele para iniciar a reparação do relacionamento, pedir desculpas mesmo se você pensa que está certo, é a coragem que cura mais do que aquele momento. É parte do domínio de si, uma força que dura por toda uma vida. A recompensa é enorme em termos de construção de confiança e conexão. Quando seu companheiro percebe que o relacionamento é verdadeiramente importante para você, irá te surpreender com a disposição em demonstrar seu comprometimento também. Minha esposa me surpreende frequentemente.

Reserve um momento agora para considerar com o que você realmente está comprometido em seu relacionamento. Escreva aqui:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se você quer criticar o seu companheiro, ou dizê-lo o que estão fazendo de errado, deve usar um tom de voz que seja suave, muito mais suave do que o seu tom de voz normal. Ainda mais suave do que você está pensando agora, porque seu tom normal irá realmente soar áspero quando você diz a alguém que ele não está fazendo algo corretamente. Seu tom de voz

é vitalmente importante, porque todos nós temos mecanismos de defesa que disparam naturalmente quando alguém nos critica. Se for total e genuinamente do seu coração, você irá encontrar o tom certo.

## Resumo

1. A amplitude emocional das mulheres é maior que dos homens e pode estar propensa a tempestades tropicais emocionais conforme as emoções suprimidas precisem escapar de tempos em tempos.
2. Os homens experimentam muitas emoções, mas raramente as demonstram.
3. Os homens precisam entender que as tempestades emocionais são normais e partes necessárias da energia feminina.
4. As mulheres precisam se permitir experimentar emoções ao invés de usar uma energia valiosa para manter as emoções sob controle. Isso pode resultar na liberação de tempestades emocionais de menor intensidade.
5. O papel do homem em qualquer tempestade é se manter forte, olhar seu companheiro nos olhos com total presença e atenção e sintonizar com o que está realmente acontecendo além de qualquer palavra.
6. A presença masculina constrói confiança. Homens podem se tornar um “local seguro” para o feminino experimentar sua plenitude e como resultado, construir um nível de conexão e intimidade mais profundos com seus companheiros.
7. Quando a presença masculina é um “local seguro” para a energia feminina ser completamente o que é, ela se abrirá mais completamente ao seu marido.

- 8. Quando as mulheres perdem contato com seus corações, elas perdem contato com um importante aspecto da energia feminina, frequentemente resultando em infelicidade.**
- 9. Relacionamentos prosperam quando as mulheres entendem como é importante que sejam felizes por conta própria. O papel do homem é fazê-las mais feliz através do relacionamento.**
- 10. Comunicação real e genuína usando emoções do coração é a cura para relacionamentos perturbados, não usando a nossa mente intelectual.**

# Superação #7

## Primeiro Eu ou Talvez Não

*Quando a sua vida gira em torno da relevância, é difícil ter um casamento feliz. Pergunte a qualquer celebridade. Ninguém ganha na luta de quais necessidades de quem são mais importantes.*

### **Primeiro Eu ou Talvez Não**

Você se lembra do por que está em um relacionamento para começar? Se for simplesmente um local para ter amor incondicional você ficará terrivelmente desapontado. Quando você se apaixona completamente primeiro, pode fazer qualquer coisa para deixar seu companheiro feliz. Como as coisas podem mudar rápido...

Ressentimento, mágoas, disputa de pontos, raiva, desapontamento e um monte de outras emoções afastam as pessoas do sentimento de dar aos seus companheiros. Eles me dizem que *“Ele/ela precisa fazer alguma coisa para mim primeiro, e então eu farei por ele/ela”*. Geralmente o que acontece é que ambos os companheiros continuam travados em sua atitude de *“ele precisa ir primeiro, porque me deve isso”*, e então nada muda.

Se você está em um relacionamento sem estar disposto a ser o primeiro a dar, seu relacionamento será doloroso e você irá batalhar para encontrar felicidade. Eu ouço montes de *eu, eu, eu*. É sempre sobre o eu quando você não está recebendo o que quer. Pode ser difícil a sensação de dar quando você não recebeu nada por longos períodos de tempo. O que também é difícil é o estresse do relacionamento. O que ainda é mais difícil é o divórcio. O que é mais difícil do que tudo isso é a dor do arrependimento.

As pessoas contam mentiras suaves a si mesmas. Com frequência eu ouço, *“Mas eu já tentei de tudo”* e *“Eu tenho dado a ele tudo”*. Isso parece verdade superficialmente, mas a realidade é diferente. Eles podem estar dando tudo diferente do que a pessoa precisa. Por exemplo, *“Eu digo a ela que a amo todos os dias e ela reclama que eu não a amo”*. Talvez a forma que ela queria experimentar o amor fosse através do contato ou de um gesto, e porque você deu amor verbalmente dizendo *“Eu te amo”*, a forma como você queria recebê-lo, ela nunca se sentiu amada.

Em minha prática pessoal, eu substituí a velha Regra Básica – *trate os outros da forma como você gostaria de ser tratado* com minha própria versão atualizada: *trate os outros da forma que eles preferem ser (...) tratados*. A forma que você quer ser tratado pode ter pouco a ver com o que seu companheiro realmente deseja quando está em um relacionamento. Isso significa que é melhor você conhecer as necessidades do seu parceiro para que possa dar a eles o que realmente precisam.

As pessoas podem pensar que já tentaram de tudo, mas quando eu pergunto por detalhes do que foi feito, descubro que a maioria das pessoas tentou apenas três ou quatro coisas diferentes, e então desistiram rapidamente quando nada mudou. A nossa criatividade é assim tão limitada? O que aconteceu com a nossa disposição de fazer o que quer que seja? O que aconteceu com a nossa determinação em compreender?

Se isso fosse realmente importante nós não faríamos um esforço mais persistente? Nós não exploraríamos cada possibilidade? Isso é o que realmente é necessário se você quer que alguma coisa mude. Nós precisamos

parar de escolher o caminho fácil e racionalizar que fizemos tudo o que poderíamos fazer. A necessidade de recompensa instantânea tirou o nosso foco do que é importante a longo prazo e nós estamos pagando o preço emocionalmente, fisicamente e financeiramente.

O que está faltando na maioria dos relacionamentos? Em minhas observações de clientes, eu frequentemente vejo: baixos níveis de comprometimento, falta de determinação, pouca criatividade e pouca alegria ou diversão. Nós nos esquecemos de rir. Não há senso de aventura, coragem ou compaixão e o que aconteceu com a persistência focada para ter sucesso em nossas prioridades de vida? Isso também requer uma real disposição para fazer algo diferente quando o que nós estamos fazendo não está funcionando. Qual era o seu nível de comprometimento, novamente?

Seu relacionamento não é um desastre porque você não compreende seu companheiro. É uma bagunça porque você não deu o primeiro passo e se tornou mais determinado e comprometido tanto para compreender através da tentativa e do erro, ou para ir atrás da verdadeira ajuda que precisa.

Sua comunicação com seu companheiro é uma luta, não porque você não entende o sexo oposto, é porque você não teve a criatividade para descontraditadamente envolver seu parceiro de forma diferente.

Eu descobri que as pessoas esforçadas estão fazendo com que a ignição da paixão esteja bem baixa em sua lista de prioridades. Você não pode requerer paixão, você deve atraí-la com diversão, brincadeiras, leveza de coração e curiosidade sensual.

Eu descobri que muitas pessoas estão procurando por uma forma fácil de fugir quando se deparam com a realidade de que o relacionamento requer um real comprometimento. Há tantas outras coisas que ficam no caminho porque estamos ocupados com nossas vidas estressadas. Muitas pessoas me pedem para consertar seus companheiros como uma forma de evadir de toda responsabilidade no relacionamento. Apesar de tudo, não poderia ser que a personalidade *dele* tenha qualquer papel no fim do relacionamento.

Eu escutei uma ótima citação de Satyen Raja, um amigo meu que é focado em enaltecer a paixão entre casais. Ele diz, “*Acenda a paixão agora! Porque todas as outras coisas podem esperar!*” Essa é uma verdade! Todas as outras coisas podem esperar quando o sucesso no relacionamento é o ingrediente central no cenário da felicidade e sucesso na vida. No entanto, a maioria de nós não está vivendo dessa forma.

**Vamos explorar o que afasta os indivíduos de serem aqueles que se doam primeiro quando o relacionamento está estressado:**

Aqui estão alguns exemplos do processo de pensamento que eu vejo:

*E se eu estiver aqui para me doar totalmente ao meu parceiro, me abrindo completamente e atendendo todas as suas necessidades? E eu? Isso me deixa exposto e vulnerável. E se eu der tudo, todos os dias, e não receber nada de volta? Todo esse trabalho por nada. Isso seria a rejeição final. Eu não posso assumir esse risco. Ele tem fazer primeiro; estou cansado de me doar para ele. Eu sempre dou o primeiro passo. Ele precisa mudar para que esse casamento funcione etc.*

Então a alternativa é ficar para trás e deixar o relacionamento morrer de forma bem tortuosa, causar um tumulto emocional nos filhos e membros da família, para contribuir com o ambiente familiar já desgastado, com consequências que vão além de afetar a saúde e a longevidade. Começa a se tornar aceitável a autodestruição do bem estar financeiro da família. Essa alternativa realmente faz sentido?

De acordo com a Forbes, em 2012 havia 1.200 bilionários no mundo. Que percentual desse número você acha que é casado? Faça uma adivinhação ousada. O número real de bilionários casados é por volta de noventa por cento. Quando você se aprofunda nos números como eu fiz, percebe que essas pessoas estão tomando decisões melhores a começar pela escolha de um companheiro de vida, levando para o relacionamento a mesma determinação que levam para o mundo dos negócios. Eles não desistem quando as coisas ficam difíceis. Eles ficam mais comprometidos e mais determinados a fazer as coisas funcionarem. E você?



O casamento constrói prosperidade. Relacionamentos de sucesso criam uma base sólida no lar, que se torna o trampolim para o risco calculado que existe no trabalho, e esta é a verdadeira chave para a abundância financeira. Não é nenhum segredo que o divórcio é devastador para a prosperidade.

É difícil pensar nas consequências para todos os envolvidos quando nós estamos totalmente focados em nós mesmos. O medo da rejeição e de não ser o suficiente pode limitar seriamente nossa disposição de fazer o que o relacionamento requer de nós.

O medo é o que nos impede de avançar. O medo nos impede de estar apto para dar o que for necessário no relacionamento. Outro desses medos é a perda do ego. Algumas pessoas acreditam que irão esgotar-se completamente no relacionamento até que não sobre nada. Eu ouço, *“Eu irei me perder se fizer isso”, “Tenho medo que eu não seja mais eu”*. Isso é apenas uma ilusão baseada em uma escassez de mentalidade sobre quem nós realmente somos.

O medo nos impede de ver a realidade do impacto de um casamento fracassado. Como mencionei antes, as crianças do divórcio tem uma probabilidade significativamente maior de se divorciarem quando se casarem. Quem quer essa herança? O trauma emocional por si só pode criar uma infelicidade e depressão a longo prazo para algumas pessoas. As consequências de não compreender isso são dolorosamente altas.

Quando as pessoas percebem que possuem a capacidade interior de fazer tudo o que é necessário, as coisas podem mudar. Quando elas levam uma atitude de curiosidade divertida para compreender o seu companheiro, muitas coisas boas podem acontecer rápido.

Quem se doa primeiro em um ótimo relacionamento? A melhor resposta que você pode dar é *“Sou eu!”*. Esta é também a melhor resposta do seu companheiro. Isso indica que ambos enxergam as necessidades do outro tanto quanto as suas. Isso significa que você vê o sucesso do

relacionamento de forma equivalente ou maior em importância do que os seus interesses próprios.

Isso requer coragem. É fácil não fazer isso. É fácil se dar conta do que você não está recebendo. Não é necessária nenhuma coragem para sentir-se magoado ou amargurado. Não é preciso nenhuma coragem para se prender às dores de um passado por onze anos e deixar que isso te impeça de contribuir para o relacionamento. Até a maioria dos crimes tem certas limitações. Seu companheiro provavelmente merece a mesma delicadeza.

As pessoas tem uma coragem incrível. Elas podem escolher perdoar seus companheiros. Elas podem escolher valorizar o relacionamento mais do que suas próprias necessidades. Elas podem escolher valorizar o amor acima da certeza de *ficar sua área de conforto... só por precaução*. Elas podem escolher serem os exemplos para as crianças e criar um ambiente de apreciação um pelo outro. Mas todas essas coisas exigem coragem.

### **Frank e Jo Anne**

Jo Anne veio me ver para aumentar sua confiança para um novo emprego que ela estava assumindo em gerenciamento. Ela me disse que seu casamento estava acabando e ela não se sentia bem com relação a si mesma de modo algum. Ela havia ficado bastante estressada com a perda do amor, tinha acabado de encontrar para um local novo para morar e deveria se mudar ao longo do mês.

Eu perguntei a Jo Anne se ela queria trabalhar em seu relacionamento. Ela me disse que esteve com Frank em aconselhamentos para casais e que ele havia desistido depois de alguns meses. Ele disse que era uma completa perda de tempo e ela admitiu que não estava chegando em lugar algum.

Frank tinha ido a um advogado e redigiu a papelada do divórcio. Ele havia colocado a culpa da falha no relacionamento nela, porque ela nunca foi capaz de confiar nele completamente. Frank não queria me ver de forma

alguma, mas pedi que me encontrasse para que ele pudesse olhar para si mesmo no espelho e saber que fez tudo que podia antes de seguir em frente.

Frank não acreditava que era possível fazer o casamento funcionar. Ele acreditava que os problemas eram exclusivamente culpa dela. Ele sugeriu que se eu pudesse *consertá-la*, então ele poderia reconsiderar o relacionamento porque ele ainda a amava.

Eu me encontrei com Frank e Jo Anne para que ele pudesse partir com a consciência totalmente clara. Frank sugeriu que Jo Anne estava abalada por causa dos seus traumas de infância. Jo Anne concordou que ela ainda era atormentada por alguns deles.

A dinâmica do relacionamento era muito interessante. Jo Anne era extremamente feminina e Frank parecia ser muito masculino, mas de alguma forma o relacionamento não estava funcionando de forma alguma. Frank discutia com Jo Anne o tempo todo, fazendo constantes perguntas e recusando a se explicar sobre aonde ia. Isso, é claro, deixava Jo Anne mais e mais incerta sobre o relacionamento e aumentava o ciclo de questionamento e evasão. Era fácil entender o que estava acontecendo realmente. Como você pode confiar em um homem que não responde suas perguntas ou está sempre se defendendo?

Da perspectiva de Frank, como ele poderia relaxar quando estava sempre sendo questionado sobre onde estava? Como ele poderia aceitar o questionamento constante de cada movimento dele?

Eu expliquei a Frank que uma mulher feminina como Jo Anne precisa de um homem forte em sua vida que dê a ela segurança e, por causa do passado dela, poderia precisar de um homem ainda mais forte. Eu o desafiei dizendo *“Essa é claramente uma mulher muito feminina e a única questão verdadeira é, você é homem o suficiente para lidar com ela? Você é homem o suficiente para ser aquela rocha forte e inabalável para ela?”*. Eu disse a Frank que talvez ela precisasse de um homem mais forte na vida dela. É claro que isso o deixou irritado e ele queria saber de onde eu tirei uma ideia tão ridícula.

Essa foi a única vez que eu vi o casal. Eles saíram com uma longa lista de coisas que nós havíamos discutido para considerar. Jo Anne me ligou vários dias depois e disse que alguma coisa havia mudado. Frank, ela estava se sentindo muito mais feliz e decidiu não se mudar. Eu nunca mais falei com Frank, mas Jo Anne manteve contato comigo e ao longo de um ano me dizia como as coisas estavam indo. Frank havia abandonado a ideia do divórcio em duas semanas e se comprometeu novamente com Jo Anne, e eles estavam ótimos, segundo a última vez que ela me contou.

Eu acredito que qualquer coisa é possível quando se trata de consertar relacionamentos, se você alcançar a essência dos problemas. Eu tenho visto minha teoria se provar várias e várias vezes. A maior dificuldade existe quando uma pessoa desistiu completamente, seguiu em frente emocionalmente e cortou o contato com a outra pessoa.

### **Elizabeth**

Elizabeth me ligou desesperada, pois seu marido tinha declarado divórcio e estava se mudando para ficar com outra mulher. Ela estava mais chateada em perdê-lo do que com o fato dele ter um caso. Eu disse a ela como lidar com aquilo, assim como lidar com cada interação que teriam um com o outro. Disse que ela precisava estar feliz quando estivesse próxima ao seu marido e apreciá-lo a cada oportunidade que pudesse fazer isso.

Ela admitiu que não fazia isso há anos e que isso seria algo difícil de fazer para ela.

O casal tinha dois filhos, então poderia haver várias interações breves que permitiriam que ele visse a verdadeira e não a magoada, necessitada e miserável Elizabeth. É claro que os amigos e família dela deram conselhos muito diferentes. Estavam dizendo a ela para seguir em frente e ter o mínimo contato possível com ele a não ser para necessidades financeiras. Ela me disse que o amava, o queria de volta e que o perdoaria. Então esse foi o objetivo em que nós trabalhamos.

O marido de Elizabeth ia e voltava para a casa dessa outra mulher, poucas semanas mais tarde. Depois de seis semanas com ela, ele a deixou e se mudou com um amigo. Ele começou a dizer a todos os seus amigos que havia cometido um erro e iria se conciliar com Elizabeth. Infelizmente, isso nunca aconteceu porque ele morreu em um trágico acidente de carro. Elizabeth me ligou com essa notícia de partir o coração e queria que eu soubesse que as coisas que pedi que ela fizesse haviam funcionado. Ela sabia que ele estava voltando para viver com ela.

O amor não pode esperar. Não há tempo. A vida nos abala bem em nossa essência quando nós menos esperamos por isso. O que é realmente importante para você? Comprometa-se com isso agora! Ame plenamente e viva sua vida sem arrependimentos.

Então, quem vem primeiro no seu relacionamento? Quem vai até o outro depois de uma discussão? O que você faz quando as coisas são difíceis ou há uma tensão entre você e seu companheiro? Escreva aqui:

---

---

---

---

Talvez seja a hora de fazer alguma coisa mais útil, benéfica e valiosa para o relacionamento. Agora é a sua chance de decidir mudar sua abordagem. O que você irá fazer agora para começar o conserto do casamento? O quanto rápido você irá decidir que isso é realmente importante para a sua felicidade e sucesso na vida?

Agora que você irá ser aquele que dá o primeiro passo, o que está esperando para fazer o que pode ser mais efetivo quando há dificuldades interpessoais? Escreva aqui:

Quando eu trabalho com casais, eu peço a cada um deles que aceite cem por cento da responsabilidade do relacionamento. Não é suficiente ter cinquenta por cento de responsabilidade. Quando as pessoas fazem isso, acabam se vendo calculando de quem é a vez de ir primeiro. O que você está esperando?

Em meu casamento, eu estou perfeitamente bem com o fato de ir primeiro todas as vezes. Eu estou perfeitamente bem em ser o primeiro a dar o primeiro passo cada uma das vezes e assumir a total responsabilidade do relacionamento. Por quê? Porque eu quero que a minha perspectiva se torne verdadeira. Eu quero vive-la neste momento e isso me dá a capacidade de progredir em direção a isso em cada uma das vezes.

Como resultado da minha disposição de ir primeiro, minha esposa também dá o primeiro passo de tempos em tempos. Para mim, isso é um prazer inesperado. Sempre parece me pegar de surpresa porque eu não estou buscando por isso. Minha disposição não depende de que ela faça qualquer coisa. Nós somos capazes de trazer um ao outro porções de felicidade de formas inesperadas. Você pode fazer isso também!

*Se você está tentando mudar um relacionamento por conta própria, eu quero que você saiba que precisa dar para atender as necessidades de seu parceiro primeiro sem esperar nada em troca por um período de tempo... talvez noventa dias. Seu trabalho é dar a ele o que ele precisa da melhor forma possível todos os dias e não desejar nada em troca. Sua mentalização precisa ser sobre aquilo que você quer e não precisar de nada do seu companheiro por aquele período de tempo.*

Isso não é fácil. Na verdade, isso é difícil. Você pode se perguntar por que está fazendo isso nas primeiras semanas. É mais difícil do que você pode pensar. Há uma parte de nós que fica impaciente e diz, “*E eu? Nada está acontecendo e já se foram 3 dias inteiros.*” (Sim, um cliente realmente disse isso) “*O que há de errado com ele?*” “*Isso é perda de tempo.*” Etc. É muito mais fácil se você tiver alguém para te guiar por esse processo do que atravessá-lo sozinho.

*O que você terá se fizer isso?* As necessidades dele serão atendidas e você também terá o que realmente quer, poucas semanas ou meses mais tarde. E definitivamente o que você terá é a chance de elevar e até mesmo transformar seu relacionamento. Você tem a oportunidade de criar um relacionamento incrível que os seus amigos irão invejar. Você pode ficar mais feliz do que já esteve em sua vida.

Você já sabe o que acontece se você não fizer nada, ou não puder compreender isso.

Esse processo requer comprometimento. Pode ser difícil colocar suas necessidades pessoais atrás das necessidades de outra pessoa. É difícil se subordinar pelo bem do relacionamento. Se fosse fácil, haveria muito mais casamentos ótimos.

Embora seja normal para as pessoas perceberem algumas mudanças rapidamente, algumas vezes a pessoa dando o melhor de si pode ter ressentimentos por não receber nada em troca por algumas semanas ou mais. Isso é uma pequena brecha no contexto de dar a si mesmo como aposta, também considerando a quantidade de tempo que os casais passam um com o outro. Você pode fazer isso facilmente se quiser. Eu fiz por mim mesmo e sugiro isso com frequência para clientes que estão no limite.

Seu relacionamento está em suas mãos. Você deve decidir como quer que ele seja e então fazer com que aconteça. Você tem um incrível poder para influenciar o relacionamento. Você irá fazê-lo de forma útil, benéfica e encorajadora?

Momentos de escolha acontecem todo o tempo em relacionamentos. Quando o seu companheiro está chateado ou estressado com alguma coisa, como você irá escolher reagir? Se o seu companheiro quer discutir com você sobre alguma coisa totalmente ridícula, como você escolherá responder? Se o seu companheiro está falando de forma rude com você, o que você escolherá dizer? Se o seu companheiro culpa você por tudo errado no relacionamento, o que você irá fazer? Tomar uma decisão que beneficie ou ajude o relacionamento... ou não... você sempre tem que decidir.

Se você decidir dar o primeiro passo, irá perceber algumas coisas interessantes imediatamente. Eu quero que você teste essas estratégias por si mesmo. Não diga, “Eu entendi, eu compreendi”, porque você só compreende intelectualmente o que lê aqui. Vá fazer alguma coisa! Mudanças acontecem porque as pessoas fazem, não porque elas pensam sobre coisas. Ponderar pode ser uma forma de procrastinação.

Descubra o que acontece quando você dá o primeiro passo. Sempre é uma escolha. Qual você irá escolher?

### Resumo

- 1. Um companheiro precisa dar o primeiro passo ou nada acontece.**
- 2. Esse companheiro deve ser você.**
- 3. Assuma cem por cento de responsabilidade pelo relacionamento.**
- 4. Seja mais criativo, comprometido, determinado, corajoso, etc.**
- 5. Escolha fazer o que é benéfico para o relacionamento da melhor forma que puder.**
- 6. Tome uma decisão e aja. Vá fazer alguma coisa hoje para mudar seu relacionamento.**



- 7. Qualquer coisa é possível, não importa quão grave uma situação possa parecer, se você está disposto a ir verdadeiramente ir em busca do que você quer.**
- 8. Conhecimento é ótimo, mas nada acontece a menos que você faça alguma coisa.**
- 9. Escolha fazer alguma coisa e faça agora.**



# Bônus #1

# A Mágica da Coragem

*O que torna a separação fácil para os casais é a falta de determinação de fazer com que funcione ou compreender isso... As pessoas partem por desistência.*

## **A Mágica da Coragem**

Casamentos fracassam todo o tempo. Não é por falta de amor; é com frequência por falta de alguma outra coisa. Não, não é sexo, apesar de muitos casamentos faltarem sexo.

Quando você observa a realidade do casamento hoje, meu melhor palpite é que por volta de dez a quinze por cento dos casamentos são felizes. Felicidade não significa que as coisas estão ok. Casamentos felizes preenchem os corações do casal.

Um casamento feliz significa que você ainda está apaixonado e sente uma profunda conexão e paixão pelo seu companheiro. Isso significa que a sua vida está aprimorada de muitas formas por causa do seu casamento e você sente gratidão por ter aquela pessoa para compartilhar sua vida. Depois de 14 anos juntos, é bem onde estou no meu casamento. Você sabe quantas pessoas estão realmente felizes no casamento?

*Por que tantos casais brigam?* Há várias informações por ai sobre o que fazer para consertar o seu relacionamento. Eu tenho um relatório em meu site repleto de conteúdo que funciona rápido. Eu o indico constantemente para as pessoas que não podem pagar pela minha orientação. Mas, pouquíssimos realmente vão olhá-lo. Eles entram em contato comigo esperando apenas pela frase que cure todo o relacionamento? Todo mundo quer a pílula mágica, a forma fácil, a solução sem responsabilidade pessoal.

*Aqui está a verdade:* Casamento não é fácil. Casamento pode ser difícil. Qualquer relacionamento a longo prazo pode ter momentos desafiadores. Estar com outra pessoa não é sempre perfeitamente divertido. Haverá brigas ocasionais mesmo nos relacionamentos mais amorosos.

O que as pessoas fazem nesses momentos difíceis? Das minhas observações, elas parecem fazer bem pouco. Como as pessoas respondem aos desafios contínuos em seus relacionamentos? Em minha experiência, na maioria das vezes respondem mal.

O motivo é: O que falta para as pessoas não é amor, não é informação, é coragem.

**Requer coragem colocar o seu parceiro em primeiro lugar. Requer coragem tornar o seu casamento mais importante do que qualquer outra coisa na sua vida ocupada. Requer coragem ter uma compreensão sentimental com o seu companheiro. Requer coragem admitir que você está errado e pedir desculpas. Requer verdadeira coragem querer alguma coisa excepcional e ter a disposição de fazer algo o tempo todo para que isso aconteça. Requer coragem pedir ajuda.**

Requer coragem dar um passo em direção a algo difícil e desconfortável e fazer isso mesmo quando for realmente árduo, mesmo que você não queira fazer e esteja com medo. Talvez você esteja com medo da rejeição, medo de não ser o suficiente, medo de dar e não receber nada em troca. Encarar todos esses medos e fazer isso ainda sim, requer coragem. Coragem é a disposição de continuar a perseguir soluções quando parece o fim.

Isso não quer dizer que todo casamento deve ser salvo. Há momentos em que os casais crescem de modo diferente, ou quando há circunstâncias nocivas que legitimamente indicam que as pessoas devem se separar, ou ainda quando as visões de vida do companheiro não são mais compatíveis.

*Aqui vai uma sugestão* que eu dei recentemente a uma mulher que estava passando por um período difícil e estava em desacordo com seu companheiro:

*Talvez John esteja parecendo desligado porque ele não sabe como lidar com você agora e você está se sentindo estranha porque não sabe como se sente exatamente a respeito dele.*

*Se você decidisse pedir a ele para te apoiar em alguns momentos, sabendo que ele pode te rejeitar e ainda sim pedir; sabendo que ele pode dizer algo que você não gostaria de ouvir ou que ele pode estar confuso e ainda sim você permitir que isso aconteça, mesmo sendo difícil de fazer, ainda sim, ir até lá; e então ele concordasse em te apoiar e em encontrar alguma coisa naquele apoio que pudesse criar um novo momento. Isso requer coragem. Fazer isso sabendo que pode não acontecer da forma que você quer e ainda sim fazer, porque se funcionar vai valer a pena... talvez seja incrivelmente confortante... talvez seja a reconexão... talvez seja até mesmo um momento mágico.*

*Essa coragem em agir, e a sua determinação de adentrar em sua coragem e fazer aquilo de novo e de novo sabendo que pode falhar, sabendo também que você nunca falha quando está encarando seus medos, cria uma força que não pode se eximir.*

É assim que os casamentos se transformam, um ato de coragem de cada vez. É assim que os relacionamentos mudam. É desta forma que os casais podem imediatamente se reconectar. Encontre a coragem para fazer aquilo que é difícil com mais frequência e tudo pode mudar. Quanto mais você fizer isso, mais fácil se tornará. E imediatamente é um ótimo momento para começar.

Qual é a coisa corajosa que o seu casamento/relacionamento precisa mais de você?

---

---

---

---

---

---

---

---

Há alguma coisa pela qual você precisa se desculpar? Você precisa ir até o seu companheiro e dizer alguma coisa que possa curar o seu relacionamento? O que pode mudar se você fizer essa coisa que requer coragem?

### **Rebecca**

Rebecca falou comigo sobre as dificuldades que ela e o marido estavam vivenciando. Ela não se sentia conectada com ele há muito tempo. Eles não pareciam estar alinhados em muitas coisas, incluindo a disciplina das crianças.

Conforme nós conversávamos, perguntei a ela sobre como as decisões eram tomadas na família. Rebecca e seu marido tinham três filhos que eram de idades muito próximas e ela estava acostumada a arbitrariamente decidir o que estaria acontecendo com eles. Ela agendava todas as atividades deles e organizava suas vidas. Essa determinação era de grande alcance. Ela controlava o dinheiro da família, os investimentos, as atividades sociais e cada aspecto da vida da família. Existia pouquíssima coisa que o marido dela tinha para dizer e ela brigava com ele frequentemente para manter esse controle. O atrito havia aumentado até um ponto de ruptura.

Rebecca admitiu que o quer que ela estivesse fazendo, não estava funcionando. O relacionamento estava turbulento. Ela havia tomado a energia masculina no relacionamento e estava agora em uma constante briga para mantê-la. Quanto mais ela brigava, pior se sentia. Quanto mais ela batalhava para continuar no controle de tudo, mais ela se sentia separada de seu companheiro.

Com base em nossa conversa, Rebecca decidiu fazer a coisa mais difícil que podia imaginar. Ela foi para casa e pediu desculpas para o seu marido por não trata-lo com o respeito que ele merecia. Ela se desculpou por querer controla-lo e disse que ela nunca quis que ele sentisse que ela tinha todo o poder. Ela se desculpou por toma-lo como garantido nos últimos anos. Ela pediu ajuda a ele e começou a inseri-lo no processo decisões da família. Para isso é preciso ter uma grande coragem.

Ela me relatou que ele estava “*completamente chocado e emocionado*” pela surpreendente mudança de sentimentos dela. Um peso enorme foi retirado dela e um presente foi dado a ele. Ela estava pronta para se abrir e se expor a ele pela primeira vez em anos. O desconforto de encarar esse medo era talvez a coisa mais benéfica que ela poderia ter feito para restaurar o relacionamento.

O que é possível quando você usa a sua coragem? O que poderia acontecer em seu relacionamento se você se desculpar do nada pelos erros ou desentendimentos passados, ou por negligenciar as verdadeiras necessidades do seu companheiro? Você tem a coragem necessária apenas para fazer isso?

**Que ato de coragem você irá se comprometer em fazer imediatamente?**

---

---

---

---

**Então agora vá e faça.**

## **Outra história pessoal**

Há alguns anos atrás eu descobri que muitas mulheres com que trabalhei estavam decepcionadas com seus maridos. Ao longo dos anos, eu ouvi histórias sucessivas de como os homens não cumpriam as expectativas e desapontavam suas esposas de várias formas diferentes. Eu comecei a me perguntar se de fato eu também tinha decepcionado minha esposa. Eu sabia que de certa forma, isso provavelmente era verdade e que eu precisava fazer alguma coisa a respeito. Eu tenho meus momentos e você leu sobre alguns deles anteriormente.

Eu percebi que precisava assumir minhas faltas em nosso relacionamento. No dia seguinte eu disse a minha esposa que gostaria de me desculpar com ela por desapontá-la ou negligenciá-la de qualquer forma ao longo dos anos. Eu disse que isso não era intencional e que eu não estava dando atenção a isso, mas que andei pensando que algumas vezes eu fui realmente difícil de lidar e por isso cometi muitos erros. Eu disse a ela que lamentava e que iria trabalhar minha convivência com ela no futuro.

Eu precisava fazer isso? Não. Isso foi desconfortável para mim? Sim, porque isso poderia dar a ela a chance de me dizer que eu não era um marido bom o bastante. Daria a ela a oportunidade de concordar e me falar sobre todas as vezes que a deixei mal. Isso daria a ela uma oportunidade de revelar qualquer coisa ruim escondida a meu respeito. Isso poderia abrir uma fruta podre que estaria melhor se deixada sozinha.

Eu estava preparado para todas essas coisas porque se o nosso relacionamento estivesse a caminho de uma evolução futura, eu precisava saber a verdade para que eu pudesse fazer alguma coisa a respeito. Eu sabia que estava longe da perfeição e de forma a criar o relacionamento que eu queria por fim, era importante para mim passar por esse desconforto e alcançar um nível de conexão mais profundo. A determinação de me



desculpar e reconhecer meus erros em nosso relacionamento foi proveitoso para elevá-lo.

Ela disse alguma dessas coisas? Não. Teria importado para mim se ela tivesse falado? Não, de forma alguma, porque eu queria apenas saber o que era verdadeiro para ela. Qualquer das minhas estratégias de reparo poderiam se basear na resposta dela e isso serviria apenas ao nosso relacionamento.

Ela respondeu que eu não a havia decepcionado e que ela me amava e ao nosso relacionamento. Desde aquele momento, de tempos em tempos, eu continuo a buscar as coisas que me causam desconforto o que por fim, nos aproxima mais. Ela tem respondido de novo e de novo, de formas que me fazem muito grato de tê-la em minha vida. Nós temos compartilhado momentos e situações difíceis. Encará-los honestamente e abertamente um com o outro nos aproximou muito mais.

Os melhores presentes que eu estive apto a dar aos clientes, vem da experiência de enfrentar e resolver situações desconfortáveis em meu relacionamento. Os resultados das minhas experiências pessoais de relacionamento tem sido incríveis. Minha tentativa e erro de abordagem para compreender esse “tal de casamento” não tem preço. Serviu para mim e para outros além da minha imaginação mais mirabolante.

Os atos casuais de coragem aumentaram nosso amor e conexão. Aumentaram nossa paixão um pelo outro. A recompensa de conscientemente trazer coragem para o nosso relacionamento foi a forma mais rápida e efetiva de alcançar minha perspectiva. Você também pode escolher encarar o desconforto e encontrar vinte segundos de coragem. Isso pode não apenas mudar o seu relacionamento, pode mudar a sua vida.

## Resumo

1. **Relacionamentos precisam da sua coragem.**
2. **Se fosse fácil, todo relacionamento seria inspirador.**
3. **Você tem a coragem para fazer aquilo que é difícil e que terá o maior impacto no seu relacionamento.**
4. **Você vai fazer? Coragem é uma escolha. É desconfortável. Você pode encontrar vinte segundos de coragem em qualquer dia que escolher por isso.**
5. **Ter coragem fica cada vez mais fácil cada vez que você age.**
6. **O ato de coragem frequente resulta nas melhores recompensas como resultado.**
7. **Expanda sua área de conforto com seu parceiro frequentemente. Fale e defina as coisas que são desconfortáveis, pois elas tem o potencial de solidificar e elevar o seu relacionamento.**
8. **Faça alguma coisa corajosa no seu relacionamento.**

## Bônus #2

# O Destruidor de Relacionamento Número Um

*Pessoas são ótimas em destruir relacionamentos; elas fazem e dizem coisas umas para as outras que elas nunca diriam para seus melhores amigos.*

### **O Destruidor de Relacionamento Número Um – Ofensas com nomes pejorativos**

Uma das formas mais rápidas de criar ressentimento em qualquer relacionamento é chamar o seu companheiro de forma desagradável ou pejorativa. Isso não é facilmente esquecido. Isso não é facilmente perdoável. Em minha prática de consulta pessoal, eu ouvi quase todo tipo de nome ruim e desrespeitoso que você pode imaginar. Eles cortam a conexão; destroem o respeito e fazem as discussões aumentarem a níveis de raiva e frustração que são com frequência, difíceis ou impossíveis de reverter. Algumas vezes pode aumentar a ponto de resultar em violência física para ambos os companheiros.

É útil, benéfico ou proveitoso chamar o seu companheiro de preguiçoso, inútil, “bom para nada” ou perdedor? Esses são apenas alguns exemplos

mais leves. Quando você adiciona a palavra maldito a “inútil” ou “perdedor”, cria outro nível de intensidade emocional. Você pode imaginar o amor e o prazer que se cria quando os companheiros chamam um ao outro de bastardo, vadia, imbecil, etc, geralmente adicionando a palavra maldito antes para dar efeito. Isso acontece com alguém todos os dias.

Se isso parece extremo, eu garanto a você que alguns clientes com que trabalhei admitiram chamar seus companheiros dessa forma e outras bem piores. Esses clientes eram bem educados, a maioria das vezes executivos ricos e profissionais na área de negócios, no caso de você ter pensando que pessoas educadas não fazem coisas como essa.

Chamar o seu companheiro de qualquer nome pejorativo para os amigos é também algo nocivo para o relacionamento porque mostra uma falta de respeito pelo seu companheiro. Não impressiona ninguém dizer aos seus amigos o quão imbecil é o seu companheiro porque ele/ela fez aquela coisa estúpida. A energia que você sustenta nesse ato se transporta para o relacionamento, estando você consciente ou não. A determinação de falar assim sobre a pessoa que você supostamente “ama” e decidiu passar a sua vida determina uma interessante referência de compaixão e tolerância.

Você não pode desrespeitar o seu companheiro quando está longe dele; imagine que você o respeite completamente quando está com ele. Isso é um completo absurdo. Isso sequer é remotamente crível.

Se quiser destruir o seu relacionamento em tempo recorde, comece a chamar seu companheiro de um desses nomes e veja quão bem as coisas irão funcionar. No calor de uma discussão, a maioria das pessoas tem uma forma preferida de resposta para ferir o seu companheiro. O instinto de sobrevivência é acionado e uma palavra ou frase específica se torna a arma de escolha. Ela é arremessada com uma precisão devastadora, resultando em uma resposta proporcionalmente prejudicial.

No calor de uma discussão as pessoas escolhem como reagir e o que responder um ao outro. Isso pode acabar mal rapidamente:

Lembra-se daquele tom de voz que você usou em uma resposta para um comentário da sua esposa? Isso resultou em uma resposta alterada dela, que então você reagiu com palavras rudes, ela respondeu algo que causou uma resposta sua que você não queria ter dado, então ela disse aquela coisa que você nunca irá perdoá-la, e agora, qualquer ideia de intimidade com essa pessoa é vista com repugnância.

Imagine que você teve a presença de espírito de lembrar o quanto você amou essa pessoa e nunca reagiu a nenhuma aspereza de forma que não fosse suave... o quão diferente poderia ser o resultado?

Você não pode manter o amor em um ambiente de desrespeito, seja ele implícito ou explícito. Mantenha distância dos nomes ofensivos e pejorativos se o seu relacionamento é importante para você. Esta é novamente uma oportunidade de escolher. Escolha sabiamente.

## Resumo

- 1. Elimine todos os apelidos pejorativos imediatamente.**
- 2. Elimine toda conversa negativa sobre o seu companheiro com amigos e família.**
- 3. No calor de qualquer discussão lembre o porquê você ama essa pessoa.**



# Bônus #3

## Três Pequenos Erros Que Estragam Qualquer Casamento

*O que você não percebe que está fazendo pode acabar com o relacionamento*

### **Três Pequenos Erros que Estragam Qualquer Casamento:**

**1. Ter Seu Parceiro como Garantido** – Todo mundo quer e precisa de apreciação. A maioria dos casais pensa que o mero fato de estarem agora casadas ou terem se mudado, seja um sinal de comprometimento. O único comprometimento é aquele que você escolhe ter todo dia para crescer e sustentar o amor no seu relacionamento. Negligencie seu companheiro e perceba como o amor morre rapidamente.

Em um relacionamento ideal, os filhos tem menor prioridade do que o companheiro. Esse é outro exemplo de negligência benigna, o pensamento de que se as crianças precisam de mim, eu não posso estar presente para o meu companheiro e ele/ela irá entender. É uma ótima forma de extinguir a vida íntima. Noites fora e momentos de casais são muito importantes não apenas para o relacionamento, mas também para o modelo que os seus filhos irão adotar para si mesmos. Faça do seu companheiro a prioridade e dê a ele o amor e a apreciação que ele merece.

**2. Comunicação Confusa** – Homens e mulheres tem diferentes estilos de comunicação, e isso leva a desafios. Os homens geralmente se comunicam de forma curta direta, enquanto as mulheres constroem mais detalhes e um volume maior de floreios na comunicação. Isso pode resultar em muitos desentendimentos e na perda de paciência com o estilo do outro. As pessoas com frequência pulam para as conclusões porque elas não estão mais realmente ouvindo um ao outro.

Quando desentendimentos acontecem, não é raro ouvir um companheiro dizer que a outra pessoa acabou de dizer algo que o outro na verdade não disse. Eu tenho testemunhado isso em minhas consultas com casais e experimentei isso em meu próprio casamento. Um companheiro interpreta alguma coisa em sua mente que na verdade não foi dita, e então acusa veementemente a outra pessoa de dizer aquilo. Isso pode levar a uma discussão crescente resultando em feridas profundas. Ambos os companheiros estão convencidos de que estão certos, mas um resolveu por algo falso baseado em discussões anteriores ou por assumir uma postura defensiva.

As palavras importam, a inflexão de voz importa. O tom de voz que você usa com seu companheiro é fundamental para evitar confusões na comunicação.

**3. Presumir Más Intenções** – Todos cometem erros, mas o verdadeiro desafio vem quando um dos companheiros acredita que o outro fez alguma coisa errada intencionalmente. Por exemplo, *“Eu estou trabalhando até a exaustão e ela só se importa se há dinheiro para que ela gaste, ela não se importa comigo”* ou *“Eu tenho visto a forma que ele olha para outras mulheres, ele não está mais atraído por mim e provavelmente tem um caso”*.

Eu mencionei uma mulher que chamou o marido de “preguiçoso”. Ele não levou isso particularmente bem, o que é compreensível, mas quando nós aprofundamos no motivo real para o comentário, não tem nada a ver com ele. Era apenas um comentário que veio da frustração dela com alguma outra coisa. Quando nós presumimos que um companheiro



intencionalmente nos magoou, não se importa ou não está interessado, com frequência isso leva à mágoa e ressentimento.

Seu companheiro esqueceu o aniversário de casamento, seu aniversário, algumas outras ocasiões especiais ou simplesmente se esqueceu de passar um recado e você decide que ele fez isso de propósito. Agora isso significa que ele intencionou te magoar de alguma forma. Quando você acredita nisso, todo amor, confiança e respeito deixam o relacionamento. É impossível confiar e respeitar alguém que você pensa que está tentando te magoar intencionalmente. Seu cérebro tem dificuldade em tentar compreender onde está o amor que existe nessa situação.

Sempre suponha que o seu companheiro é humano e propenso a erros. Alguns são facilmente perdoáveis e outros nem tanto. Tenha certeza de que você deu ao seu companheiro o benefício da dúvida e saiba que ele geralmente tem boas intenções com você e o relacionamento. Ninguém quer sofrer desnecessariamente em um relacionamento estressante, amargurado e sem vida.

Todos nós temos formas de tentar nos proteger quando somos feridos. Preste atenção ao que está em seu coração, não na história que você inventou na sua cabeça.

### Resumo

- 1. Faça do seu companheiro a prioridade no seu relacionamento.**
- 2. Sempre presuma uma boa intenção por trás de qualquer comportamento indesejável.**
- 3. Seu tom de voz com frequência tem mais impacto do que as palavras.**
- 4. Todos nós cometemos erros. Dê ao seu companheiro o benefício da dúvida onde for preciso.**



# Bônus #4

# Conheça Minhas Necessidades

*Quanto amor você dá ao relacionamento?*

*Quanta felicidade você trás para o convívio?*

*O quão vivo você faz o seu companheiro sentir-se?*

## **Conheça Minhas Necessidades – 4 Necessidades para Se Preocupar**

De acordo com a Psicologia das Necessidades Humanas, todos nós temos as mesmas necessidades inerentes quer sejamos das selvas do Brasil ou das ruas de Manhattan. Essas necessidades são universais. Nós partilhamos essas necessidades apesar de qualquer diferença perceptível em etnia, cultura, educação, raça, orientação sexual ou crença religiosa.

Essas necessidades nos guiam. Elas podem fazer a diferença entre um relacionamento amoroso e comprometido, e um relacionamento condenado a falhar. Todos precisam ter suas necessidades atendidas. Se você não está atendendo às necessidades do seu companheiro, ele irá atendê-las em outro lugar.

## Conheça Minhas Necessidades

Você já sentiu como se não estivesse tendo suas necessidades atendidas? Essa é uma grande causa de frustração em muitos relacionamentos. Se o seu relacionamento é baseado em dar e receber mutuamente, não apenas você precisa dar, mas também precisa receber algo do relacionamento para sentir que ele tem valor para você. Quando nós percebemos que não estamos tendo nada em retorno de nossos companheiros, tendemos a encerrar nossa própria ação de dar.

O que você precisa do seu companheiro para ser feliz? O que você quer que ele faça para você? Essa clareza é particularmente importante porque se você não sabe o que precisa dele, nunca será feliz no relacionamento. Falta de clareza causa sofrimento.

*Por uma questão de simplicidades, iremos focar em quatro necessidades humanas:*

### Quatro Necessidades Humanas Básicas

1. **Segurança** – A necessidade de conforto, proteção, garantia e estabilidade.
2. **Diversidade** – A necessidade de mudança, diversão, surpresa, aventura e novidade.
3. **Significado** – A necessidade de sentir-se especial, desejado, necessário, único e importante.
4. **Amor/Conexão** – Todos nós compartilhamos a necessidade de sentir amor e conexão.

*Veja algumas questões para ajuda-lo a entender como essas necessidades funcionam no relacionamento: Responda-as para si mesmo.*

O quão *seguro* você está de que o seu companheiro te ama?

Quanta *diversidade* ele te proporciona?

O quão *significante* ele faz você se sentir?

Quanto *amor* você sente do seu companheiro?

***As mesmas perguntas podem ser feitas para você.***

O quão *seguro* o seu companheiro está de que você o ama?

Quanta *diversidade* você proporciona ao seu companheiro?

O quão *significante* você faz com que ele se sinta?

Quanto *amor e conexão* ele sente de você?

Pare por um momento. Você realmente fez esse simples exercício, certo?

Essas quatro necessidades podem ser usadas como um indicador para determinar como o relacionamento está indo. Para ser feliz em seu relacionamento, você precisa sentir que as suas necessidades estão sendo atendidas. Para que o relacionamento tenha sucesso, você deve satisfazer as necessidades de seu companheiro.

Ninguém deixa um relacionamento quando todas as necessidades são atendidas em níveis elevados. Não haveria razão para deixar seu companheiro se todas as suas necessidades estivessem sendo atendidas.

*Veja um exemplo do que eu quero dizer. É hora de se colocar no lugar do seu companheiro por um momento.*

*Usando uma escala de 1-10, onde 10 significa que você está atendendo todas as necessidades do seu companheiro nesta categoria particular no nível mais alto possível, avalie-se honestamente nas questões abaixo.*

## Conheça Minhas Necessidades

1. O quão seguro o seu companheiro está que você o ama e que está sempre disponível para que ele conte com você quando precisa? O quão *seguro* ele está de que ele é a coisa mais importante do mundo para você? Avalie o quanto de certeza você dá a ele em uma escala de 1-10. \_\_\_\_\_

2. Quanta *diversidade* o seu companheiro tem de você diariamente, com diversão, humor, risadas, surpresas agradáveis e novas experiências? Avalie-se de 1-10. \_\_\_\_\_

Muita previsibilidade leva à monotonia.

3. O quão *significante* você faz o seu companheiro se sentir? O quanto ele é importante em sua vida, o quanto você o valoriza e demonstra isso a ele todos os dias? O quão especial você faz com que ele se sinta todo dia? Qual é a sua avaliação em fazê-lo especial de 1-10? \_\_\_\_\_

4. Quanto amor você dá ao seu companheiro? Particularmente da forma que ele prefere experimentar o *amor* e a *conexão* com você. O quão próximo e profundamente conectado amorosamente ele se sente com você? O quão amado ele se sente por você de 1-10? \_\_\_\_\_

Como você foi? O quão altamente comprometido você está em atender as necessidades do seu companheiro? Sua honestidade irá revelar um caminho para melhorar o seu relacionamento. Se você atende às necessidades do seu companheiro nessas áreas em altos níveis de 8-10, ele nunca irá te deixar.

Se você está atendendo às necessidades dele em níveis de 3 a 5 ou menos, o relacionamento está difícil e você não está feliz. Em termos práticos, o relacionamento está em risco.

Se por um lado isso pode parecer um simples conceito, tem enormes repercussões para o futuro de qualquer casamento ou relacionamento. O que você irá fazer com essa informação?

Essa é uma ótima conversa para ter com o seu companheiro, mas apenas em tom de curiosidade e aprendizado. Não em tom de culpa por você não está recebendo o que quer, ou para discutir sobre quem é melhor em atender as necessidades. A conversa deve ser leve, divertida e alegre. Ria de si mesmo e então decida melhorar nisso.

Eu tive esta exata conversa com a minha esposa várias vezes anos atrás e aprendi uma ótima jogada. Enquanto eu achava que estava fazendo tudo muito bem, as avaliações dela me mostravam que algumas dessas coisas não tinham o impacto que eu esperava que tivessem.

Como eu estava curioso sobre isso, não levei para o lado pessoal quando não ouvi que eu era sempre 8-10. Eu não me defendi ou discuti por causa das notas delas sobre meus esforços. Eu percebi que se eu queria fazer melhor, teria que mudar minha abordagem. Isso foi completamente uma decisão minha. A pressão não estava vindo dela para que eu fizesse alguma coisa. Nosso relacionamento estava indo bem, mas eu queria saber o que era realmente possível entre duas pessoas, então eu fiz algumas mudanças na minha abordagem. Minha perspectiva do nosso relacionamento pedia isso.

Quando você dá ao seu companheiro o que ele realmente precisa, se surpreenderá com o que recebe em troca. Em minha experiência e prática pessoal, dar é a única forma de receber.

O quanto você está atendendo essas quatro necessidades do seu companheiro, e o que você irá fazer como resultado desse exercício? (*É claro que você realmente fez esse exercício, está se colocando mentalmente no lugar do seu companheiro e se avaliou honestamente, certo?*) Isso irá direto ao âmago da questão: saber se você está ou não sendo efetivo em atender as necessidades do seu companheiro. Quando você entender bem isso, o relacionamento é repleto de surpresas agradáveis.

## Conheça Minhas Necessidades

Você está disposto a ter essa conversa com sua esposa? Você está disposto a se colocar em uma posição vulnerável para ouvir que não está fazendo as coisas tão bem quanto você esperava e ficar perfeitamente bem com isso, o que quer que seja? Você está disposto a dar o primeiro passo e assumir a responsabilidade de atender às necessidades do seu companheiro da forma que eles preferem que seja atendida?

Todas essas são apenas simples escolhas, fáceis de fazer e de não fazer. O que quer que você decida, saiba que a verdade é: *a diferença sempre será sentida no futuro do seu casamento.*

### Resumo

- 1. Entenda as quatro necessidades de segurança, diversidade, significado e amor/ conexão.**
- 2. Reconheça o quanto você está atendendo as necessidades do seu companheiro. Há espaço para melhoria?**
- 3. Entenda o que seu companheiro precisa de você e dê isso a ele.**
- 4. Fale com o seu companheiro de forma curiosa sobre como melhor atender as necessidades dele.**



# Bônus #5

## Alguns Comentários Sobre Casos

*Trair e ter casos é fácil. Qual é o preço que as pessoas pagam quando sua integridade pessoal as deixa? Qual é o impacto em sua dignidade própria?*

### **Alguns Comentários Sobre Casos – Quando Homens e Mulheres Traem**

Casos acontecem. Tanto homens quanto mulheres traem na mesma proporção hoje em dia. A ideia de que os homens traem mais é antiquada. As mulheres foram pegas e compartilham quase igualmente as mesmas estatísticas em traições.

*Os casos são uma das coisas para as quais as pessoas se voltam para preencher uma falta emocional que existe em suas vidas. Como você sabe, suas necessidades precisam ser atendidas dentro ou fora do relacionamento.*

Lembre que anteriormente eu mencionei que por volta de noventa e nove por cento das vezes, as pessoas não ficam com seus amantes. A fantasia

do caso é muito diferente da realidade. Traições podem ser superadas por um casal disposto a explorar as razões por trás delas. Todos precisam decidir o que é aceitável ou não do seu companheiro, assim como o que eles estão dispostos a fazer sobre isso... independente do que seja.

Algumas pessoas enxergam as traições como um despertador e uma chance de reconstruir o relacionamento. Outros acreditam que se o companheiro trai, é o sinal de que o casamento está acabado.

*Quais são as suas regras sobre traições?*

Quais são as “áreas obscuras” da traição de confiança? Mandar mensagens de teor sexual para alguém fora do relacionamento não tem problema? Ter uma conversa diária, íntima e intensa pelo Facebook com alguém do sexo oposto é ok? Beijar outra pessoa é considerado estar traindo? E se for só sexo oral? E sobre usar serviços de acompanhantes? E assistir pornografia constantemente? Você precisa definir suas regras sobre o que traição significa para você.

O que você irá fazer se descobrir que seu companheiro está tendo um caso ou fazendo alguma coisa que traia a sua confiança? Irá abrir um processo de divórcio imediatamente? Vai querer saber todos os detalhes primeiro? Irá importar se ele lamentar verdadeiramente e tiver acabado com a situação? Você irá perguntar se ele está apaixonado pela outra pessoa? E se isso foi aquele único momento singular de luxúria? E se foi com alguém próximo a você? E se ele implorar pelo seu perdão e disser que cometeu um erro enorme e irá fazer de tudo para provar seu amor por você? Você precisa decidir o que irá fazer.

Se você decidir ir até o fim e trabalhar em seu casamento, como irá saber que pode confiar no seu companheiro novamente? Traições são assuntos complexos para o coração e a mente. Podem devastar uma família porque frequentemente o amante é um amigo conhecido do casal. E se for o amigo em que você mais confiava?

Poderia a traição máxima ser entendida como o seu cônjuge tendo um caso com o seu melhor amigo?

Em minha experiência, uma traição pode ser superada quando um dos companheiros está comprometido, e o outro está com a mente aberta. Não há certo ou errado sobre permanecer e trabalhar no relacionamento ou não. Este é o seu chamado. E a decisão precisa ser tomada com base nas regras que você tem sobre o que a traição significa para você. É a morte do seu casamento ou a chance para um novo começo? É a traição máxima, ou estupidez do estresse ou álcool? Significado é tudo.

### **Quer blindar o seu relacionamento contra traição?**

Quando você trata o seu marido como o seu herói todos os dias e mostra sua apreciação e gratidão por ele, não é muito provável que ele queira ter um caso. Encontre formas de valorizá-lo em sua vida diariamente. O quanto seu marido se sente valorizado?

Quando você trata a sua esposa como uma deusa todos os dias e dá a ela presença e atenção que merece, ela não ficará interessada em ter um caso também. Honre-a de alguma forma diariamente e dê amor a ela da forma que ela prefere experimentá-lo e então ela se sentirá conectada com você. O quão profundamente conectada a você sua esposa se sente?

Do meu ponto de vista, as traições são com frequência responsabilidade de ambos. Eu não estou sugerindo que sejam cinquenta por cento de responsabilidade para cada um, mas geralmente existe uma razão para que uma pessoa tenha um caso, e esta razão tem alguma coisa a ver com suas necessidades não estarem sendo atendidas plenamente pelo seu companheiro. Todos nós teremos nossas necessidades atendidas de uma forma (no relacionamento) ou de outra (fora do relacionamento), como você se lembra do capítulo anterior.

Releia a seção anterior para entender o impacto de atender as necessidades do seu companheiro da forma que é mais benéfica para ele e para o sucesso do relacionamento.

Trair nunca foi tão fácil. Várias pessoas estão dispostas e aptas a desempenhar esse papel com o seu companheiro. Existem até mesmo serviços disponíveis para promover traições e cobrir seus rastros.

A solução preventiva é atender as necessidades do seu companheiro da melhor forma possível e eliminar as razões para que eles busquem atender suas necessidades em outro lugar.

### **Resumo**

- 1. Traições acontecem de forma generalizada entre maridos e esposas, na mesma proporção.**
- 2. Frequentemente os casos acontecem quando as necessidades não atendidas no lar. A necessidade precisará ser atendida fora do casamento.**
- 3. Quais são as suas regras sobre traições e o que você irá fazer se descobrir que seu companheiro está tendo um caso?**
- 4. Você pode prevenir traições atendendo as quatro necessidades do seu companheiro da melhor forma possível. Faça o seu marido sentir-se um herói e faça sua esposa sentir-se uma deusa, diariamente.**

# Bônus #6

# Os Quatros Níveis de Relacionamentos

*Você pode viver a sua vida para nunca ser rejeitado e se proteger a todo custo recusando amor, mas você nunca será feliz.*

## Os Quatro Níveis de Relacionamento

Há quatro níveis de relacionamento e a maioria das pessoas vão e voltam entre esses quatro níveis. O que é mais importante é o nível em que você passa a maior parte do tempo.

**Nível 1 – Amor é uma Demanda.** Você espera amor e suas necessidades precisam ser atendidas de acordo com a demanda. Se você não conseguir o que deseja, ficará irritado e chateado. Você é a única pessoa interessada em ter suas necessidades atendidas. Você não dá ao seu companheiro amor ou muitas outras coisas. As necessidades de seu companheiro são irrelevantes.

**Nível 2 – O Amor é uma Troca.** Se o seu companheiro faz alguma coisa para você, você irá fazer alguma coisa para o seu companheiro. Você pode

até mesmo controlar quem fez o quê para quem. Dessa forma, para que você dê alguma coisa, precisa ter alguma coisa em troca. Algumas vezes você irá fazer alguma coisa para o seu companheiro com a intenção de conseguir algo que realmente queira mais tarde. Talvez você tenha planos secretos. Você sempre lembra ao seu parceiro o que você fez por ele para conseguir o que quer? Isso é uma troca de favores e não se doar a ele porque você o ama.

**Nível 3 – Amor é Incondicional.** Você dá amor livremente sem obrigação ou condição, não precisando de nada em troca. Você dá amor porque é parte de quem você é. Você dá amor porque quer compartilhar isso. Você dá amor ao seu companheiro porque isso faz você se sentir bem quando o faz. As necessidades do seu companheiro se tornaram as suas. As necessidades do relacionamento também são as suas necessidades.

**Nível 4 – O Amor é Dado Apesar de Haver Mágua.** Você dá amor quando está ferido emocionalmente. Se você é pai, sabe que de tempos em tempos seus filhos irão fazer coisas que podem ser perturbadoras. Você ama e se doa a eles de qualquer forma. Seu companheiro pode te ferir emocionalmente de muitas formas. Você pode amá-lo assim mesmo. Esse é o mais alto nível de amor, mas não significa que você deve aceitar comportamento abusivo ou inadequado. Violência ou qualquer forma de abuso nunca é aceitável.

Onde você tende a gravitar em seu relacionamento? Em que nível você tem o seu termostato fixado? \_\_\_\_\_

Relacionamentos que estão no nível um ou dois frequentemente passam por momentos difíceis porque as necessidades de um companheiro são atendidas de forma egoísta, e o outro sente que está se doando e não recebe nada em troca.

Quando você está atuando no Nível três, as necessidades do seu companheiro se tornam as suas necessidades. Quando você se doa livremente ao seu companheiro, você também atende suas próprias necessidades, e isso

é uma sensação boa. Esse é o nível que o amor e prazer fluem para lá e para cá, onde você vive o amor na maior parte do tempo no relacionamento. Quando ambos os companheiros estão atendendo as necessidades do outro regularmente, o relacionamento evolui para uma incrível experiência e é extremamente gratificante.

Se você pode amar quando está emocionalmente ferido e lembrar o quanto você ama seu companheiro quando as coisas estão difíceis, é um exemplo de um amor nível quatro. Você alcança o último nível e dá amor independente do que for.

*Novamente, abuso não é aceitável de forma alguma.*

## **Resumo**

- 1. Entenda os quatro níveis de amor.**
- 2. Perceba em que nível você está a maior parte do tempo, e o que fará sobre isso.**
- 3. Abuso de qualquer forma não é aceitável.**





# Bônus #7

# Reacenda a Paixão Agora

*A paixão é o que mantém a intimidade e a vivacidade do relacionamento juntas, sem isso, é apenas uma amizade.*

## **Reacenda a Paixão Agora**

Quando você estava se apaixonando o que estava errado na sua vida?

A paixão entre duas pessoas, a profunda conexão, a química sexual e o desejo um pelo outro não tem que se desviar de forma furtiva. Isso acontece com a maioria dos casais, mas não precisa acontecer com você.

Todos nós temos vidas ocupadas e frenéticas e, se formos sinceros, negligenciamos nosso companheiro de tempos em tempos. Nós o temos como garantido. Sim, ele faz a mesma coisa conosco, mas eu irei focar naquela pessoa que pode restaurar a paixão em seu relacionamento, e essa pessoa é você lendo isso agora.

Restaurar a paixão começa em nossa mente e ações. Isso não irá acontecer por conta própria após três anos sem intimidade, não importando o quanto você tenha esperança e desejo que isso fosse da forma que costumava ser.

**Essas são quatro coisas que você precisa saber:**

**1. Tenha Coragem** – Haverá momentos em que você não vai querer fazer o que está lendo aqui. Sua coragem irá ajudar a fazer isso ainda sim. Leva menos do que vinte segundos de coragem por vez. É preciso coragem para fazer alguma coisa ótima acontecer em sua vida.

**2. Faça um Compromisso** – Se você quer criar alguma coisa incrível, precisa fazer algo com frequência. Você não pode ir à academia uma vez a cada dois meses e esperar ficar em forma. Comprometa-se em fazer dessas novas ideias um hábito.

**3. Seja Claro** – Tenha uma ideia clara do que você quer criar no seu relacionamento. Se você não sabe especificamente o que quer, não irá acontecer. Quanto mais claro sobre isso você está, mais eficientemente irá trabalhar na direção para fazer isso acontecer.

**4. Use Sua Criatividade** – Quanto mais você estiver disposto a tentar coisas novas e a expandir em qualquer coisa que já está trabalhando para criar uma experiência única, mais vivacidade você trará para o relacionamento. Nós somos limitados apenas pela nossa boa vontade de ser criativos.

**Cinco passos a serem dados agora:**

**Passo 1 – Mude o seu tom de voz.** Suavize e dê leveza quando for falar com seu companheiro. Fale com o coração e lembre ou imagine que você se importa muito com essa outra pessoa. Realmente perceba-a e a aprecie por quem ela é. Deixe todo o ressentimento e mágoa do passado nesses momentos. Tire qualquer aspereza da sua voz. Suavize o seu rosto e corpo.

**Passo 2 – Inicie a Conexão.** Enquanto você muda seu tom de voz, toque o seu companheiro com mais frequência, segure-o e beije-o. Traga mais ternura para a rotina do seu dia-a-dia, não importa o que mais esteja acontecendo. Atraia-o para uma conversa leve e divertida.

**Passo 3 – Seduza.** Lembre-o das coisas que você achou sexy nele. Seja específico e diga a ele. Surpreenda-o com um sussurro inesperado sobre o que você quer fazer com ele. Permita que isso se aprofunde e o envolva. Deixe cozinhar em fogo brando. Seja brincalhão e divertido. A paixão é atraída, não pode ser forçada. A tensão sensual é boa.

**Passo 4 – Demore.** Quando você o abraçar, tocar ou beijar, mantenha a conexão apenas um pouco mais. Leve o tempo necessário para permitir que o sentimento cresça. Demore um pouco mais quando sussurrar em seu ouvido. Mantenha o seu contato visual por mais tempo quando falar com ele ou quando disser o que acha sensual nele. Deixe-se envolver nessas sensações de pequenas conexões que são construídas e aquecidas. Diminua o ritmo, você irá gostar disso.

**Passo 5 – Surpresa.** Todo mundo gosta de surpresas agradáveis. Crie o hábito de fazer e explorar coisas diferentes. Faça alguma coisa inesperada. Use sua criatividade para trazer um novo sentimento de vivacidade para alguma coisa que possa ser rotina. Cada momento pode ser diferente.

Faça essas coisas regularmente e a química e a paixão no seu relacionamento não irá desaparecer. É muito mais provável que cresça e expanda. Imagine como você se sentirá em um relacionamento apaixonado e profundamente conectado. Imagine a vivacidade que você irá sentir nesses momentos. Traga mais brincadeiras, diversão, curiosidade e aventura para o seu relacionamento. Comece hoje porque qualquer outra coisa pode esperar.

## Resumo

1. **A paixão cria vivacidade em qualquer relacionamento e pode ser o que manterá o casamento quando outras áreas forem difíceis.**
2. **Preste atenção às necessidades do seu companheiro. Atraia a paixão.**

- 3. Tenha coragem e seja claro sobre o que você quer no seu relacionamento.**
- 4. Saiba como reacender a paixão agora, com a sua voz, toque, brincadeira, presença e criatividade.**
- 5. Crie novas rotinas e explore as possibilidades da paixão um com o outro.**

# Resumo

*Relacionamentos são como ir à academia e se manter em forma. Fazer o que funciona uma vez a cada poucos meses não irá deixá-lo definido.*

## **Relacionamentos se perdem no caminho fácil.**

É fácil negligenciar o seu companheiro. É fácil fazer qualquer coisa mais importante do que o seu relacionamento. É fácil esquecer que não é sempre sobre você. É fácil ter tudo isso como garantido.

A maioria dos relacionamentos sofre por causa da falta de perspectiva. Quando não há nada para se ambicionar e trabalhar para alcançar, qualquer outra coisa vem primeiro. Uma perspectiva envolvente pode unir e alinhar qualquer casal.

Se o equilíbrio da polaridade masculina e feminina que inicialmente atraiu você ao seu companheiro muda, então a intimidade e conexão no relacionamento começam a desaparecer. Restaure o equilíbrio essencial que existia quando a atração pelo seu companheiro estava no auge.

Você sabe que todo mundo precisa se sentir apreciado e compreendido. Você reconhece que nem tudo o que você está fazendo hoje é benéfico ou útil para criar e sustentar o amor e paixão no seu relacionamento. Você pode mudar isso.

Você entende que algumas pessoas precisam dar o primeiro passo se o relacionamento vai mudar. Essa pessoa pode ser você. É possível ter mais

## Resumo

compreensão amorosa com seu companheiro. É possível lembrar o quanto você realmente ama e valoriza seu companheiro quando há conflito. Você irá fazer isso?

Nenhum relacionamento é simples e fácil em cada momento de cada dia. Somos humanos e todos nós cometemos erros. Nós esquecemos coisas. Com frequência esquecemos o que é realmente importante. Nós temos boas intenções e ainda nos vemos em momentos de estresse, chateados ou oprimidos.

A realidade da separação e do divórcio é dura. O impacto emocional na sua saúde e bem-estar pode sugar a energia de você. O impacto emocional em qualquer criança envolvida é brutal. O impacto financeiro pode ser devastador.

As pessoas pensam que entendem isso, mas *entender nunca é vivenciar*. Perder um relacionamento de forma fácil com certeza trás dor e arrependimento de longa duração. O impacto é geralmente muito pior do que as pessoas imaginam.

Se o seu relacionamento não está onde você quer que esteja, você deve entender que:

*Não irá ficar nem um pouco melhor a menos que alguém se dedique de forma consciente e ativa em fazer algo diferente.*

O maior erro que as pessoas cometem é pensar que as coisas não podem ficar piores.

Nada nunca permanece igual. O relacionamento ou está crescendo em amor ou perdendo amor. Os companheiros ou estão sentindo-se mais profundamente conectados ou estão mais separados.

Muitas pessoas sentem-se mais sozinhas e isoladas em um relacionamento ruim do que você pode imaginar. Um relacionamento miserável e até

mesmo sem vida pode minar a felicidade do casal. As pessoas se tornam insensíveis e enchem suas vidas com intensas atividades insignificantes para afastar a sensação de vazio. A forma de se manter ocupado para evitar a dor emocional é viscosa e o sentimento é incessante. A maioria de nós sabe que as pessoas chegam nesse ponto.

As pessoas pensam erroneamente com frequência que tentaram tudo para consertar o relacionamento quando ele não está funcionando. Isso simplesmente não é verdade. Nós somos muito mais criativos e comprometidos quando decidimos que alguma coisa é vitalmente importante.

Em minha experiência pessoal e no meu trabalho com casais, há apenas uma forma clara de dizer se a conexão do amor e intimidade no relacionamento pode ser restaurada. *É preciso que um companheiro comprometido dê o primeiro passo e seja corajoso.* É preciso que uma pessoa decida que irá fazer qualquer coisa que seja necessária. É preciso que uma pessoa priorize se doar completamente e generosamente ao seu companheiro, sem esperar nada em troca. Isso pode não ser o que você quer ouvir, mas é a verdade.

Quando uma pessoa coloca as necessidades do relacionamento acima das suas próprias, irá levar um tempo relativamente curto antes de saber a verdade sobre se o relacionamento pode ser salvo e melhorado, ou não.

É claro que isso é mais fácil e rápido se ambos os companheiros estiverem dispostos e comprometidos em fazer o amor durar entre ambos.

Algumas pessoas pensam que se ignorarem a situação, ela irá magicamente ficar melhor por conta própria. Fingir que tudo está bem é uma receita certa para a dor.

*Lembra-se de quando você estava verdadeiramente apaixonado, o que estava errado na sua vida?* Tudo estava ótimo. Você estava feliz e contente. Talvez até mesmo bobo, rindo e brincando com as pessoas ao redor, muito leve apenas porque se sentia satisfeito. A vida parecia fluir não

importando o que mais estivesse acontecendo. Você teve essa sensação de vivacidade e excitação em sua vida.

Mas quando você não tem amor em sua vida e tudo mais está indo bem, você sente que algo está faltando. Você pode ter um financeiro excepcional, sucesso nos negócios ou muitas posses em sua vida que indicam abundância, mas se sente sozinho e vazio por dentro porque está faltando aquela vivacidade do amor. Nós vemos isso constantemente no mundo das celebridades. A infelicidade causa estragos em muitas vidas. Fama e fortuna não são suficientes.

Você pode ser a pessoa mais generosa, caridosa e bondosa e ainda sim não saber como se comunicar e entender seu companheiro. Você pode ser um bilionário com níveis incríveis de sucesso nos negócios e não saber como fazer o amor durar.

Se o seu casamento está sem vida, talvez a sua desculpa seja que você já esteve casado por muito tempo e isso apenas é o que acontece com o passar do tempo. De fato, você tem provas, basta olhar para os seus amigos. Isso é conversa fiada! Talvez seu padrão para o que é aceitável é muito baixo.

Há um monte de casais por aí que estão relacionamentos amorosos, comprometidos e apaixonados mesmo depois de quarenta ou cinquenta anos juntos. Essas pessoas não decidiram apenas ser colegas de quarto, ou ficar juntos por causa dos filhos, mesmo que a paixão e a intimidade tenham se perdido. Na verdade, para elas, isso ainda continua bem vivo e elas continuam apaixonadas. Você pode facilmente adotar um padrão mais alto do que é possível no seu relacionamento. Você precisa decidir isso.

Eu espero que você entenda os riscos ocultos em não fazer alguma coisa. Saber que as coisas podiam ser melhores ou que você podia fazer alguma coisa dá uma sensação de impotência. O custo de fazer isso errado será enorme para você e todos os outros envolvidos. Divórcio e casamentos sem vivacidade tem um enorme custo para todos.



Tome uma decisão hoje sobre o tipo de casamento ou relacionamento íntimo que você realmente quer. Também decida sobre o que você está disposto a fazer para que isso aconteça. Você tem aprendido algumas estratégias específicas que irão te dar os resultados que você quer, mas elas não irão funcionar a menos que você realmente as faça. Isso requer comprometimento e disposição de ir em busca de algo melhor. Você está disposto a assumir esse compromisso?

Lembre-se, você tem um poder incrível para influenciar seu relacionamento, mas não tem o poder de controlar ninguém. Você pode, no entanto, controlar tudo o que você faz para que o amor dure. Você sempre pode controlar sua parte na busca de um relacionamento feliz, profundamente conectado e cheio de paixão todos os dias. Requer coragem e uma disposição que apenas um percentual relativamente pequeno e prazeroso da população tem. Este será o seu destino?

A maioria das pessoas nunca é verdadeiramente feliz até fazerem corretamente a sua parte no relacionamento. Isso é importante. Decida hoje o que quer fazer sobre isso por si mesmo.



# Para Aqueles Comprometidos com o Amor

*Qual é o seu padrão para o amor e paixão na sua vida? Se quer um relacionamento incrível, então faça alguma coisa para que isso aconteça. Não apenas resolva.*

Eu acredito que um casamento de sucesso, apaixonado e feliz vale a pena perseguir com nada mais do que comprometimento total, porque experimentei a dor e o arrependimento do divórcio. E, por outro lado, hoje eu conheço a satisfação de ter um casamento verdadeiramente extraordinário, profundamente apaixonado e amoroso. Também sinto a liberdade e a paz de espírito que vem de saber exatamente o que fazer de tempos em tempos no meu relacionamento. Eu quero que você viva toda essa magia. Você agora tem as ferramentas e estratégias.

Algumas pessoas preferem não fazer isso sozinhas. Se você gostaria de ser considerado como um potencial cliente pessoal e está realmente comprometido com o seu sucesso, mande-me um e-mail para uma Avaliação de Relacionamento Gratuita. Envie uma mensagem para [jeff@peakresults-coaching.com](mailto:jeff@peakresults-coaching.com) para agendar a sua consultoria.

Seria incrível fazer um “abalo” na taxa de divórcio, como meu amigo Satyen Raja diz, e eu ficaria honrado e grato se esse livro pudesse afetar isso.

Para Aqueles Comprometidos com o Amor

Ame com Paixão Agora! Você mal pode esperar!

*Para fontes adicionais visite:*

**Website** <http://peakresultscoaching.com>

**Leia meu Blog** <http://peakresultscoaching.com/blog/>

*Siga-me nas redes sociais:*

**Twitter** [https://twitter.com/peak\\_results](https://twitter.com/peak_results)

**Facebook** <https://www.facebook.com/peakresultscoaching>

**LinkedIn** <http://www.linkedin.com/pub/jeff-forte-csicme/17/a41/2a3>



